

Terveysliikkujan opas Orimattilan kaupungin henkilöstölle

Eijariitta Paajanen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
2013



<p>Tekijä tai tekijät Eijariitta Paajanen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 10-13</p>
<p>Raportin nimi Terveysliikkujan opas Orimattilan kaupungin henkilöstölle</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 47 + 15</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Sanna Vuorio</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa terveystieteen opas Orimattilan kaupungin henkilöstölle osana Orimattilan kaupungin henkilöstön terveystietokirjallista – pilottihanketta. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti sille henkilöstön osalle, joka ei liiku terveystietensä kannalta riittävästi. Oppaaseen on kerätty paitsi tietoa ja käytännön esimerkkejä terveystietokirjallisuudesta, myös ravitsemussuositusten mukaisia ravitsemusohjeita.</p> <p>Työn tekeminen voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen, jotka ovat erillisiä toisistaan, mutta joita työstettiin osittain samanaikaisesti. Työn tekeminen alkoi syyskuussa 2012 kun tarve oppaasta hankkeeseen liittyen ilmeni. Ensimmäisenä katsottiin Orimattilan kaupungin yhteyshenkilön kanssa tarve, mitä oppaaseen tulisi sisällyttää, jonka jälkeen alkoi taustan työstäminen. Seuraavana työvaiheena oli itse oppaan toteuttaminen, ja viimeisenä oppaan testaaminen kohderyhmällä. Kohderyhmä arvioi oppaan selkeäksi, käytännönläheiseksi ja ajankohtaiseksi.</p> <p>Oppaasta tehtiin mahdollisimman tiivis ja selkeä, jotta se olisi kohderyhmälle sopiva. Opas koostuu neljästä eri osasta. Ensimmäisessä osassa käsitellään liikunnan ja ravinnon vaikutusta ihmisen eri osa-alueisiin. Toinen osio käsittelee motivaatiota ja sitä, kuinka päästä alkuun liikunnan säännöllisessä harrastamisessa. Kolmas osuus kertoo terveystietokirjallisuudesta, liikunnan määrästä ja laadusta, ja osiossa esitellään myös mistä voi saada lisää tietoa juuri Orimattilan alueen liikuntapalveluista. Viimeinen osio käsittelee terveystietokirjallisuuden ravitsemusta, ja siihen on koostettu myös esimerkit päivän aterioista sekä aterioiden rytmityksestä. Oppaassa käytetään lähdeviittauksena numerointia jokaisen osuuden lopussa, ja lähdeluettelo löytyy oppaan viimeiseltä sivulta.</p> <p>Orimattilan kaupungilla on tavoitteena tulla tämän hankkeen myötä huomatuksi esimerkillisenä henkilöstöliikunnan toteuttajana. Opas tullaan sijoittamaan internettiin kaupungin henkilöstön käytettäväksi.</p>	
<p>Asiasanat terveystietokunta, ravitsemus, oppaat, Orimattila</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Eijariitta Paajanen</p>	<p>Group or year of entry LOT 10-13</p>
<p>The title of thesis HEALTH EXCERCISER'S GUIDE BOOK FOR ORIMATTILA CITY PERSONNEL</p>	<p>Number of pages and appendices 47 + 15</p>
<p>Supervisor(s) Sanna Vuorio</p>	
<p>The purpose of this thesis was to compile a guide book for people who are not physically active, to give them information about sports and healthy nutrition, and to tell how to get motivated to start a healthier lifestyle. The guide book is a part of a project carried out by Orimattila City.</p> <p>The working process of this thesis can be separated in four parts. The process started in September 2012 when the necessity for this guide book became apparent. The first stage, done in co-operation with a representative of Orimattila City, was to determine what the guide book should include. After deciding the content, working with the theory section began. The third part of the working process was to create the guide book and the fourth part was to test the guide book with the Orimattila City personnel. The testing group found the guide book explicit, practical and topical.</p> <p>The guide book consists of four parts. The first part deals with the influence of physical activity and nutrition on the human body and mind. The second part is about motivation and how to get started with regular physical activity. The third part tells about the recommendations for health-enhancing physical activity. The last part is about healthy nutrition and this part also includes examples for one day: what to eat and at what time to eat. In the guide book the references can be found in the text after every part and the bibliography is on the last page of the guide book.</p> <p>The aim of Orimattila City and this project is to become noticed as an example of how to execute physical activity for their personnel. The guide book will be placed in the Internet for the use of the Orimattila City personnel.</p>	
<p>Key words physical activity, nutrition, guide book, Orimattila city</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunnan vaikutukset.....	3
2.1	Fyysiset vaikutukset.....	3
2.2	Psyykkiset vaikutukset	5
2.3	Sosiaaliset vaikutukset.....	6
2.4	Vaikutukset työelämään.....	7
3	Terveyttä edistävä liikunta.....	9
3.1	Liikunnan määrä	9
3.2	Liikunnan laatu	10
3.3	Suosituksset muualla maailmassa	11
4	Terveellinen ravinto	12
4.1	Energiaravintoaineet	12
4.1.1	Rasvat	13
4.1.2	Hiilihydraatit.....	14
4.1.3	Proteiinit	15
4.1.4	Alkoholi	15
4.2	Suojaravintoaineet	16
4.2.1	Kivennäisaineet.....	16
4.2.2	Vitamiinit	17
4.3	Ateriarytmi.....	18
4.4	Nestetasapaino.....	19
5	Motivaatio	22
5.1	Motivaation merkitys	22
5.2	Sisäisen motivaation löytäminen ja ylläpitäminen	23
5.3	Transteoreettinen muutosvaihemalli	24
6	Orimattilan kaupungin terveyslääkuntahanke	26
7	Oppaan tavoite	28
8	Tuotettu opas.....	29
8.1	Oppaan sisältö	29
8.2	Oppaan ulkoasu.....	30

8.3 Oppaan tekoprosessi.....	31
9 Pohdinta	33
Lähteet.....	40
Liitteet.....	48
Liite 1. Terveysliikkujan opas.....	48
Liite 2. Oppaan arviointi-/palautelomake.....	61
Liite 3. Orimattilan kaupungin terveysliikuntamalli –pilottihankkeen hankekaavio.....	62

1 Johdanto

Orimattilan kaupunki on julistautunut terveystuokuntakaupungiksi, ja kaupunkistrategian ensimmäisenä päämääränä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Henkilöstön hyvinvoinnille haluttiin asettaa entistä suurempi panos ja kaupunki haluaa tulla huomatuksi esimerkillisenä henkilökunnan liikunnan toteuttajana. (Kaperi, H. 4.12.2012.)

Terveyshuikunnalla tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka ylläpitää tai parantaa terveyskuntoa turvallisesti (Fogelhom & Oja 2011, 73). Terveyskuntoon kuuluvat muun muassa ihannepaino, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, nivelten liikkuvuus sekä matala verenpaine (Huttunen 2012). Terveyshuikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa yli 20 eri sairautta (Vuori 2011, 12) ja säännöllisellä huikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös mielenterveyteen (Huttunen 2012).

Terveys on osa työkykyä ja liikunta nähdään osana työkykyä ylläpitävää toimintaa (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 247). Säännöllinen liikunta vaikuttaa paitsi yksittäisen työntekijän unenlaatuun ja sitä kautta työssä jaksamisen parantumiseen, myös koko työyhteisö voi parantaa yhteistyötä liikekumppaniin liikuntatapahtumien avulla (Aura 2006, 61).

Myös ravinto on tärkeä osa terveystuokkujan hyvinvointia. Suomalaiset ravitsemussuositukset on tarkoitettu edistämään hyvinvointia ja niitä noudattamalla elimistö saa kaikki tarvittavat energia- sekä suojaravintoaineet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

Motivaation merkitys terveystuokunnassa ja huikunnan aloittamisessa on olennainen, sillä motivaatio määrittää sen mitä tehdään ja millä intensiteetillä se tehdään (Lehtinen ym. 2007, 177). Myös omalla ajattelulla voidaan vaikuttaa omaan tekemiseen, sillä positiivinen ajattelu johtaa nopeammin tavoitteiden saavuttamiseen kuin jatkuva negatiivinen ajattelu (Viljamaa 2001, 20).

Orimattilan kaupungin henkilöstön terveystuokuntamalli –pilottihankkeen tarkoituksena on luoda terveystuokuntamalli, jolla tavoitetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuva henkiös-

tö, ja ohjata heidät liikunnan pariin (Kaperi, H. 4.12.2012.) Vuoden mittainen hanke käynnistyy keväällä 2013 (Kujanpää, J. 20.3.2013).

Opinnäytetyön opas on osa Orimattilan kaupungin hanketta. Oppaan tarkoituksena on olla apuna sille henkilöstön osalle, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Oppaassa on neljä osiota, joista ensimmäinen käsittelee liikunnan vaikutustapoja ja ravinnon merkitystä. Toisessa osiossa paneudutaan motivaatioon ja sen merkitykseen, sekä siihen, kuinka päästä alkuun liikunnan säännöllisessä harrastamisessa. Kolmas osio esittelee askel askeleelta passiiviselle liikkujalle tien terveystoiminnan pariin ja viimeinen osuus kertoo terveellisestä ravitsemuksesta ateriaesimerkkeineen. Oppaassa noudatetaan suomalaisia ravitsemussuosituksia, ja opas on tehty yhteistyössä Orimattilan kaupungin liikuntatoimen kanssa. Opas tullaan sijoittamaan internetiin kaupungin henkilöstön käyttöön, ja oppaan julkaisu internetissä tapahtuu keväällä 2013, kun kaupungin terveystoimintaprojekti alkaa.

Opas on yksi projektin suunnitelluista tuotoksista, ja on siten tärkeänä osana tukemassa projektin tavoitteisiin pääsemistä. Opas on suunnattu ensisijaisesti sille henkilöstön osalle, joka ei liiku terveytensä kannalta riittävästi, sillä Orimattilan kaupungin hankkeen lähtökohdissa eettisenä näkökulmana halutaan kuntalaisen ottavan vastuuta omasta toiminnastaan siltä osin, joka koskee myös muita, ja liikkumattomuudesta johtuvat sairaudet kuluttavat yhteiskunnan varoja. (Kaperi, H. 4.12.2012). Opas on tehty myös siksi, että Orimattilan kaupungille ei aiemmin ole tehty vastaavaa (Nousiainen, A. 12.3.2012).

2 Liikunnan vaikutukset

Liikunta on ”tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä”. Liikuntaan liitetään myös usein ajatuksen tapahtumisesta omasta tahdosta vapaa-ajalla. (Vuori 2011, 18.) Liikunta on aktiviteetti ihmiskehölle, johon koko elimistö osallistuu: aivojen ja ääreishermostojen kautta viedään käskyt tahdonalaisille lihaksille, jotka liikuttavat luita ja niveliä, ja lihakset tarvitsevat toimiakseen ravintoa ja happea, jonka toimittamiseen tarvitaan verisuonia, verta, keuhkoja ja sydäntä (Louhevaara, Kukkonen & Smolander 1995, 232).

Vuori (2003, 15) kertoo liikunnan olevan ”yksi ihmisen perustoiminnoista”. Ajan saatteessa liikkumaan kykenevillä ihmisillä on ollut paremmat mahdollisuudet selviämiseen ja sukunsa jatkamiseen kuin liikkumiseen kykenemättömillä, joten olemme liikkuvan ihmisen perillisiä. Kotirannan, Schroderuksen ja Sertin (2007, 8-9) Hyvän kunnon käsikirjan mukaan liikunta tuottaa aina tunteita, elämyksiä ja kokemuksia. Käsikirjan mukaan liikunta voi olla elämäntapa tai osa painonhallintaa ja toisinaan myös virkistävää ja rentouttavaa.

Ihminen on kokonaisuus, johon kuuluu niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin osa-alue (Kantaneva 2009, 11) ja liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti näihin kaikkiin (Alen & Rauramaa 2011, 30). Koska nämä osa-alueet luovat kokonaisuuden, olisi syytä pitää ne tasapainossa keskenään. Usein ihmisen fyysinen puoli on se, joka jätetään hoitamatta, ja tästä lähtee hiljalleen kärsimään myös psyykinen ja sosiaalinen puoli. Tämä johtuu siitä, että huonossa fyysisessä kunnossa oleva ihminen ei jaksa niin hyvin henkisiä ja aivotyötä vaativia haasteita kuin henkilö, joka on fyysisesti hyvässä kunnossa. Säännöllisellä liikunnalla palautuminen henkisistä haasteista on nopeampaa. Tämän vuoksi jokaisen tulisi siis harrastaa säännöllistä liikuntaa, joka ei tuota stressiä, ja sopii arkeen. (Kantaneva 2009, 12.)

2.1 Fyysiset vaikutukset

Alenin ja Rauramaan (2011, 31) mukaan ”ihminen on luotu liikkumaan”. Jotta ihmisen elinjärjestelmä toimisi hyvin, on sitä käytettävä säännöllisesti. Liikunnalla ei pelkästään ylläpidetä

elimistön toimintaa, vaan sillä voidaan jopa vahvistaa ihmisen fysiikkaa. Säännöllisellä liikunnalla on osansa ihmisen terveydessä ja taas vastaavasti liikkumattomuus johtaa aineenvaihdunnan hidastumiseen.

Liikunnan fyysisistä positiivisista vaikutuksista voidaan nauttia jo yhden yksittäisen liikuntakerran jälkeen, sillä se voi esimerkiksi laskea verenpainetta. Liikunnan merkitys ihmisen terveydelle perustuu kuitenkin säännöllisesti toistuvaan harjoitteluun, joka mahdollistaa elinjärjestelmien pitkäkestoiset muutokset. (Miettinen & Vuori 2000, 93.) Säännöllistä liikuntaa harrastavilla on tutkitusti todistettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen verrattuna fyysisesti passiivisiin henkilöihin. Näistä monet ovat pitkäaikaissairauksia, kuten osteoporoosi, sepelvaltimotauti, metabolinen oireyhtymä ja rintasyöpä. (Vuori 2011, 12-13.)

Ihmisen biologiseen terveyteen tutkittuja positiivisia vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla on useita. Lihaksissa muutokset näkyvät kasvavana voimana, tehona ja kestävyyttenä sekä hypertrofiana (Vuori 2011, 14-15) eli lihasmassan kasvuna (Sun 2012, 156). Nivelten liikkuvuutta ja nivelsiteiden vetolujuutta voidaan saada kasvatettua. Aineenvaihduntaan säännöllinen liikunta vaikuttaa monipuolisesti: muun muassa kolesterolien suhde muuttuu edullisemmaksi LDL-kolesterolin vähentyessä ja HDL-kolesterolin lisääntyessä ja kokonaiskolesteroli voi vähentyä. (Vuori 2011, 15.)

Sydämeen säännöllinen liikunta vaikuttaa muun muassa kasvattamalla sepelvaltimoiden laajenemiskykyä ja iskutilavuutta (Vuori 2011, 15). Sydämen lyöntitiheys pienenee ja sen hapentarve pienenee (Kantaneva 2009, 14). Ääreisverenkierron hiussuonten määrä lisääntyy lihaksissa joita harjoitetaan ja verenpaine laskee sekä fyysisessä että psyykkisessä kuormituksessa sekä myös lepotilassa. (Vuori 2011, 15.)

Ihmisen perusaineenvaihdunnan, jota kutsutaan myös lepoaineenvaihdunnaksi, muodostavat peruselintoimintojen ylläpito kuten verenkierto ja aivojen työskentely ja solu- ja kudoksirakenteiden jatkuvaan purkamiseen ja uusiutumiseen kaikissa kudoksissa, kuten lihaksistossa ja luustossa. Energiaa kuluu levossa myös hermoston ja umpieritysrauhasten toimintaan. Suurin osa energiasta menee lämmöntuottoon, jonka avulla kehon lämpötila saadaan pidettyä

oikealla tasolla kylmissäkin olosuhteissa. Energianlähteenä käytetään ATP:tä, eli adesiiniri-fosfaattia, jota muodostetaan soluissa energiaravintoaineiden, eli hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen avulla (Ilander 2006, 36).

Ihmisen lepoaineenvaihdunta muodostaa suurimman osan päivän energiankulutuksesta. Fyysisesti passiivisella ihmisellä tämä osuus voi olla jopa 70-80 prosenttia kokonaisenergiankulutuksesta, kun taas aktiivikuntoilijalla osuus on noin 50-60 prosenttiyksikköä päivittäisestä energiankulutuksesta. (Ilander 2006, 37.)

Sukupuolella on oma vaikutuksensa energiankulutukseen. Yleensä naisilla on miehiin verrattuna vähemmän lihasmassaa, joka tarkoittaa pienempää lepoaineenvaihdunnallista kulutusta (Helsingin yliopiston avoin yliopisto; Ilander 2006, 38), mutta todennäköistä on myös hormonaalisista eroavaisuuksista johtuva vaikutus siihen, että naisilla on pienempi lepoaineenvaihdunta, vaikka lihasmassaa olisi saman verran (Ilander 2006, 38).

Myös perintötekijöillä on suuri vaikutus lepoaineenvaihduntaan. Vaikka henkilöt olisivat samankokoisia ja rasva- sekä lihasmassaa heillä olisi saman verran, voi lepoaineenvaihdunnan ero olla jopa 500 kcal, sillä toiset omaavat nopeamman aineenvaihdunnan kuin toiset. (Ilander 2006, 38.)

Ihmisen lepoaineenvaihdunnan energiankulutukseen vaikuttaa ensisijaisesti rasvattoman kudoksen, erityisesti lihaskudoksen määrä kehossa (Helsingin yliopiston avoin yliopisto; Ilander 2006, 37). Fyysisesti aktiivisten ihmisten lihaskudoksen määrä kehossa yleensä lisääntyy, joten heidän lepoaineenvaihduntansa on fyysisesti passiivisiin henkilöihin verrattuna suurempi. Lihaskudosta lisäämällä 1 kg:n verran lepoaineenvaihdunta lisääntyy noin 20 kcal vuorokaudessa. Myös säännöllisesti toistuvan ja runsaan kestävyysurheilun on todettu kohottavan lepoaineenvaihduntaa ilman lihasmassan vaikuttavaa ominaisuutta. (Ilander 2006, 37.)

2.2 Psyykkiset vaikutukset

Liikunnan vaikutukset ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ovat yksilöllisiä. Säännöllisesti liikuntaa harrastaneet ihmiset ovat korostaneet liikunnan piristäviä vaikutuksia. (Vuori 2003,

30.) Säännöllinen liikunta saa aikaan myös hermoston käytön tehostumista, sekä päivittäisen stressin sietokyvyn kasvamista (Kantaneva 2009, 14).

Tutkimuksissa on todettu yhteys säännöllisen liikunnan, myönteiseen mielialaan ja vähentyneen ahdistuneisuuden tunteen välillä. Liikunnasta on todettu olevan tässä suhteessa enemmän hyötyä fyysisesti passiivisille henkilöille, kuin heille, jotka ovat aina liikkuneet säännöllisesti: liikunnallisesti passiivisten ihmisten aloittaessa säännöllisen ja kohtuullisen raskaan liikunnan hyvinvoinnin on todettu paranevan enemmän kuin niiden, jotka ovat ennestään fyysisesti aktiivisia, ja heidän raskastasonsa nostettiin raskaampaan kuormitukseen. (Nupponen 2006.) Myös masennuksen oireet ovat tutkimusten mukaan vähentyneet liikunnan avulla ja liikunta voi olla jopa yhtä tehokas hoitokeino masennukseen kuin psykoterapia (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 4).

Tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös ihmisen itsearvostukseen ja itsetuntemukseen ja erityisesti vaikutukset on huomattu erityisryhmissä, kuten ylipainosilla. Eniten hyötyä itsensä arvostamisen ja itsetuntemuksen kannalta liikunnasta on silloin, kun liikunnan harrastaminen on jatkuvaa ja siihen sitoudutaan. Itsetuntemuksen kasvun myötä usein myös motivaatio liikunnan harrastamisen jatkamiseen kasvaa. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 6.)

2.3 Sosiaaliset vaikutukset

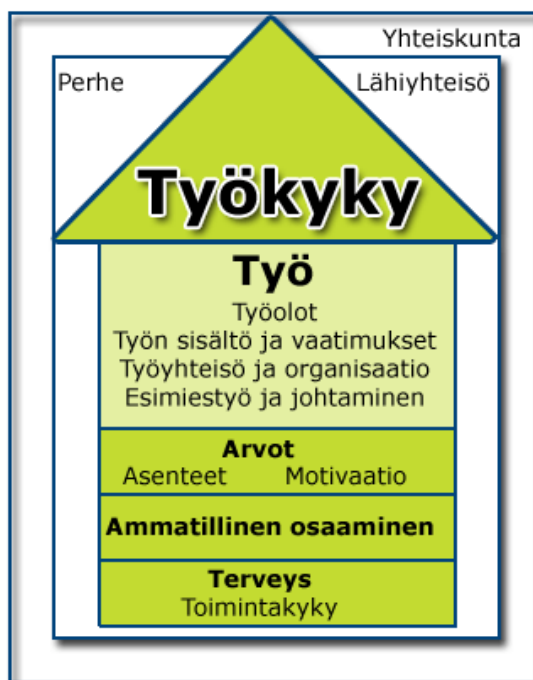
Sosiaalisuus kuvaa ihmisten suhdetta toisiin ihmisiin ja sosiaalistumisen avulla ihminen sopeutuu yhteiskuntaan. Suurimalle osalle liikunta tarjoaa sosiaalisia elämyksiä ja liikuntamotivaatio kasvaa, kun liikunnan parissa koetaan yhteisöllisyyttä ja läheisyyttä. Tutkimuksissa kaiken liikunnan ei ole todettu sosialisovan, vaan liikunnan organisointi vaikuttaa siihen, miten sosialisovaa liikunta on. Kun liikunnan halutaan edistävän sosiaalista käyttäytymistä, tulisi liikuntasuoritukseen sisällyttää todellista yhteistoimintaa ja vuorovaikutusta, sekä rajoittaa kilpailua kohtuulliseksi. (Telama & Polvi 2011, 629-645.)

Liikunnan pariin valikoituvat henkilöt ovat yleensä jo alunperin keskimääräistä ulospäin-suuntautuneisempia. Kuitenkin liikunnalla on roolinsa ihmisten sosiaaliseen kanssakäymi-

seen, kuten yhteistyöhön muiden kanssa, yhteisten sääntöjen noudattamiseen ja toisten huomioimiseen. (Autio 2007, 22)

2.4 Vaikutukset työelämään

Työkyvyn kuvaamiseksi käytetään nelikerroksisen talon mallia (kuvio 1). Talon ja työkyvyn perustana ovat ihmisen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Perustan päällä on ammatillinen osaaminen, sekä omien tietojen ja taitojen päivittäminen. Ammatillisesta osaamisesta seuraava kerros on arvot, asenteet ja motivaatio, joka tuo työkyvyn määrittämiseen mukaan työpaikan ulkopuolisen elämän. Neljäntenä kerroksena on itse työ organisaatioineen ja yhteisöineen. Nämä kaikki neljä asiaa täytyy olla tasapainossa työkyvyn ylläpitämisessä. Talon ympärille on sijoitettu termit perhe, lähiyhteisö ja yhteiskunta. Jonkin asian kaaduttua seuraukset näkyvät kaikissa muissa osioissa. (Työterveyslaitos 2012.)



Kuvio 1. Työkykytalo. (Työterveyslaitos 2012.)

Louhevaara ja Perkiö-Mäkelä (2000, 247) määrittävät työkyvyn kokonaisuudeksi työntekijän fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työkyvystä, terveydestä, ammattitaidosta sekä voimavaroista, joilla työntekijä pystyy suoritamaan työn vaatimuksista väsymättä. Liikunta nähdään

tärkeänä osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Tutkimuksissa työssäkäyvien ihmisten on todettu hyötyvän liikunnasta työssä jaksamisen kannalta. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös unen laatuun, joka vaikuttaa työstä palautumiseen. Säännöllinen liikunnan harrastaminen vähentää myös pitkäaikaissairauksia.

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan ”sitä, että työ on turvallista, terveellistä ja mielekästä”. Työhyvinvoinnin kasvaessa kasvaa myös työn tuottavuus ja sitoutuminen työhön. Työhyvinvoinnin edistämisen vastuu on sekä työnantajalla että työntekijällä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Liikunta työpaikalla voi kehittää sisäistä ilmapiiriä. Yhteisyyttä kehittävät yhteiset tapahtumat, jossa tärkeää on työntekijöiden aktiivinen osallistuminen. Yhteisillä tapahtumilla saadaan yhteisyyttä, joka on suuressa roolissa ilmapiirin kehittämisessä. Tärkeää yhteisissä tapahtumissa on tapahtuman laatu ja se, että sieltä löytyy kaikille jotakin sellaista, johon on miellyttävää osallistua. Myös työpaikkojen yhteinen säännöllinen liikunta, kuten yhteiset pelivuorot, on tukemassa ilmapiirin kehittymistä. Tapahtumia ja säännöllistä henkilöstöliikuntaa tutkimalla on todettu, että tapahtumiin osallistuneet ja yhteisiä peli- ym. vuoroja käyttävät kokivat työpaikan ilmapiirin paremmaksi, ja suhteensa esimiehiinsä paremmaksi kuin tapahtumiin ja säännölliseen liikuntaan osallistumattomat (Aura 2006, 59).

Henkilöstöliikunnalla voidaan vaikuttaa myös yrityksen ulkoiseen kuvaan viestinnän avulla. Ottaessa liikuntatapahtumiin mukaan yhteistyökumppanit, saa yrityksen henkilöstö mahdollisuuden tutustua yhteistyökumppaniin paremmin ja syventää kumppanuutta. Henkilöstöliikunnalla on vaikutusta myös esimerkiksi rekrytointiin, sillä tällä tavalla yritys näyttää pitävänsä henkilöstöstään huolta. (Aura 2006, 61.)

3 Terveyttä edistävä liikunta

Terveysliikunta määritellään sellaiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka ylläpitää terveyskuntoa (UKK-instituutti 2012; Fogelholm & Oja 2011, 73). Vuoren mukaan terveysliikunta on syistä ja toteuttamistavoista riippumatonta liikuntaa, jolla on hyvä hyötysuhde ja pienet riskit (Vuori 2007, 38.) UKK-instituutti (2012) määrittelee terveysliikunnan tavalliseksi arkiseksi toimeksi, kuten lumityöt ja kävelyreissut kauppaan, joka ei kohota kuntoa, mutta ylläpitää terveyttä. Hyvällä terveyskunnolla tarkoitetaan sitä, että jokapäiväisistä toimista ja askareista selviydytään ilman suurempaa väsymystä. Viimeisimpien vuosikymmenien aikana näytöt liikunnan hyödyistä terveyden edistämässä ovat olleet yhä selkeämpiä, ja tästä johtuen liikuntaa suositellaan yhä enemmän ylläpitämään terveyttä. (Niemi 2007, 4-5.)

UKK-instituutti (2012) jakaa terveyskunnan kuuteen eri osa-alueeseen, jotka ovat kestävyys, liikehallinta, lihasvoima, nivelten liikkuvuus, tuki- ja liikuntaelimestön kunto sekä painonhallinta. Näiden lisäksi yleinen terveys on mainittu osaksi hyvää terveyskuntoa. (Fogelholm & Oja 2011, 73.) Kaikkia näitä ominaisuuksia voidaan ylläpitää tai parantaa terveysliikunnan avulla (Niemi 2007, 5).

3.1 Liikunnan määrä

UKK-instituutin (2012) kehittämä liikuntapiirakka (kuvio 2) on kehitetty ja tarkoitettu 18-64 vuotiaille, ja siihen on kiteytetty viikottainen terveysliikuntasuositus. Suosituksen mukaan viikossa kestävyyskuntoa tulisi rasittaa reippaasti kahden tunnin ja kolmenkymmenen minuutin verran tai rasittavasti tunnin ja viidentoista minuutin ajan. Näihin määrällisiin tavoitteisiin on lisätty myös se, että liikunta tulisi jakaa vähintään kolmelle päivälle. Liikuntasuorituksen tulisi myös kestää vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan. Kestävyyskunnan lisäksi suosituksena terveysliikunnan kannalta on harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kahdesti viikossa. (UKK-instituutti 2012; Fogelholm & Oja 2011, 73.)



Kuvio 2. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2012)

3.2 Liikunnan laatu

”Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa fyysistä väsymistä mahdollisimman kauan” (Kantaneva 2009, 49). UKK-instituutin (2012) liikuntapiirakan mukaan (kuvio 2) hyviä kestävyyskuntoa kohottavia liikuntamuotoja ovat arki- ja hyötyliikunta, vauhdikkaat liikuntaleikit, kävely ja sauvakävely, kevyt pyöräily (alle 20km/t), raskaat koti- ja pihatyöt sekä marjastus, kalastus ja metsästys. Raskaammiksi terveystieteiden kannalta hyväksi liikuntamuodoiksi UKK-instituutti (2012) esittää pyöräilyn, juoksun, maastohiihdon, maila- ja juoksupallopelit, sauva-, porraskävely ja ylämäkikävelyn, kuntouinnin, vesijuoksun ja aerobicin.

Lihaskunnan harjoittelu on välttämätöntä liikkeen, liikkumisen ja kehon hallinnan kannalta. Jokapäiväisessä toiminnassa tarvitaan lihasvoimaa asioiden nosteluun, kantamiseen ja siirtelyyn eri tavoilla. Ilman lihasvoimaa askareet saattavat olla hankalia tai jopa mahdotomia toteuttaa ja altistavat väsymiselle, kivulle tai jopa vammoille. (Kantaneva 2009, 133.)

Kantanevan terveystieteiden oppaassa suositellaan yhdistelemään eri kestävyysliikunnan lajeja ja lihaskuntoharjoittelua, jotta harjoitusta tulisi monipuolisesti eri lihasryhmille. Tällaisella monipuolisella harjoittelulla harjoitusmäärää voidaan lisätä palautumisen ollessa silti nope-

ampaa verrattuna vain yhden lajin harjoittamiseen, sillä yhden lajin harjoittelussa raskaitaisiin säännöllisesti vain tiettyjä lihasryhmiä. Monilajiharjoittelusta on myös se hyöty, että riski raskausvammoilta pienenee ja lihaskunto paranee. Kantanevan mukaan terveystoimijalle perusominaisuuksista, kuten kestävyydestä ja voimasta, mikään ei ole toistaan tärkeämpi, vaan kaikki täydentävät toisiaan. (Kantaneva 2009, 47-126.)

3.3 Suositukset muualla maailmassa

Yhdysvaltojen liikuntasuositus on linjauksiltaan hyvin samanlainen, kuin UKK-instituutin suositukset suomalaisille. Suosituksissa terveyttä ylläpitävän liikunnan määräksi neuvotaan 2 h 30 min tuntia kohtalaista (moderate-intensity) liikuntaa, tai 1 h 15 min kovatehoisempaa (vigorous-intensity) liikuntaa viikossa. Viikottaisen liikunta-annoksen voi kerätä myös näitä yhdistelemällä. Yhdysvaltojen suosituksessa samaa on myös liikuntasuorituksen suositeltu vähimmäiskesto, sekä lihaksia vahvistavien harjoitteiden määrä viikossa. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008.)

Australian liikuntasuosituksissa neuvotaan askel askeleelta saavuttamaan terveellisempi elämä. Ensimmäinen askel kehottaa ajattelutavan muuttamiseen: ”ajattele liikunta mahdollisuutena, ei raskaitena”. Toinen askel ohjaa liikkumaan monilla eri tavoilla, kuten kävely tai pyöräily autolla ajamisen sijaan. Kolmas askel myötäilee niin Suomen, kuin Yhdysvaltojenkin liikuntasuositusta: siinä kehoitetaan liikkumaan vähintään 30 minuuttia päivän aikana, vähintään 10-15 minuutin mittaisissa pätkissä. Viimeinen askel kannustaa säännölliseen, raskaittampaan (vigorous) liikuntaan, jos se vain on mahdollista. (Australian Government – Department of Health and Ageing 2010.)

4 Terveellinen ravinto

Suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu sellaisille henkilöille, jotka ovat terveitä, ja liikkuvat kohtalaisesti, ja ne on tarkoitettu tukemaan hyvää ravitsemusta ja edistämään terveyttä. Ravitsemussuosituksilla pyritään estämään erilaisia elintapasairauksia, ja erityishuomiota Suomen ravitsemussuosituksissa kiinnitetään lihavuuden ja II-tyyppin diabeteksen ehkäisyyn. Suosituksia noudattamalla elimistö saa sille välttämättömät ravintoaineet. (Ilander & Pethman 2006, 12.) Suositellujen ravintoaineiden saannin ylittäminen pitkällä ajanjaksolla on haitallista terveydelle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012). Terveysliikkujan kannalta ravinnolla on merkittävä osa hyvinvointia, terveydenhuoltoa sekä liikuntaa (Kantaneva 2009, 22).

4.1 Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineita ovat rasvat, hiilihydraatit, proteiinit sekä alkoholi, sillä näistä elimistö pystyy tuottamaan energiaa (Borg ym. 2004, 34). Energiapitoisuudet ravintoaineiden kesken vaihtelevat: proteiinit sekä hiilihydraatit sisältävät yhtä grammaa kohden 4 kcal, rasva 9 kcal ja alkoholi 7 kcal (Helsingin yliopiston avoin yliopisto; Kantaneva 2009, 220). Kcal:lla tarkoitetaan energian yksikköä ja tässä tapauksessa sitä, paljon energiaa syntyy elimistön polttaessa ravintoaineita (Suomi Sanakirja.fi 2013).

Aikuisen ihmisen energiansaanti ja energiankulutus tulisi pysyä tasapainossa. Liian suuri energiansaanti kulutukseen nähden johtaa lihomiseen, ja liian vähäinen laihtumiseen ja lopulta alipainoon ja kataboliaan, jossa keho alkaa käyttämään energianlähteenä kudospoteiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

Ruokapakkauksissa käytetään nykyään viittellinen päiväsaanti –merkintää, joka on laskettu vastaamaan ”normaalipainoisen, kevyttä työtä tekevän, kohtuullisesti liikuntaa harrastavan naisen energian tarvetta”, joka on 2000 kcal (Elintarviketeollisuusliitto 2013). Henkilökohtaisen päivittäisen energiatarpeen arviointiin käytetään erilaisia laskentakaavioita. Harris-Benedictin kaavaa käytetään yleensä henkilöillä, joilla on tavanomainen kehonkoostumus, ja jotka eivät ole urheilijoita (Kaloritaulukko 2013a), sillä laskukaavassa otetaan huomioon

kaikki muut asiat paitsi kehonkoostumus (Kaloritaulukko 2013b). Oman lepoaineenvaihdunnan vuorokauden tarpeen (kcal) arvio lasketaan Harris-Benedictin kaavan mukaan seuraavasti:

- Miehet: $66,47 + (13,75 * \text{paino(kg)}) + (5 * \text{pituus(cm)}) - (6,76 * \text{ikä(v)})$
- Naiset: $655,1 + (9,56 * \text{paino(kg)}) + (1,85 * \text{pituus (cm)}) - (4,68 * \text{ikä(v)})$

(Kaloritaulukko 2013a)

Saatu tulos on arvio lepoaineenvaihdunnan päivittäisestä kalorigulutuksesta. Käyttämällä seuraavia aktiivisuuskertoimia kcal-tuloksen laskemisen jälkeen, voidaan laskea arvio vuorokauden kokonaiskulutuksesta kertomalla tulos itselleen sopivimmalla kertoimella:

- Liikuntaa hyvin vähän tai ei ollenkaan: 1,2
- Kevyt liikunta 1-3 kertaa viikossa: 1,375
- Kohtalaista liikuntaa 3-5 kertaa viikossa: 1,55
- Raskasta liikuntaa 6-7 kertaa viikossa: 1,725
- Erittäin raskasta liikuntaa tai fyysistä työtä: 1,9

(Kaloritaulukko 2013a).

4.1.1 Rasvat

Rasvan osuus kokonaisenergiansaannista tulisi olla 25-35%. Ylipainoisilla henkilöillä rasvan saanti olisi hyvä olla alarajalla, mutta alarajan alittaminen ei ole suositeltavaa, sillä silloin välttämättömien rasvahappojen saanti voi olla pieniä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Ilander & Marniemi 2011, 101.) Rasvojen suuri määrä energiansaannissa altistaa lihomiselle. Rasvahappokoostumus ravinnossa vaikuttaa sydän-ja verisuonitauteihin, verenpaineeseen, insuliiniherkkyyteen, veren hyytymiseen sekä syöpäriskiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

Suomalaisilla rasvan saanti on suositusten ylärajoilla. Tyydyttyneiden rasvahappojen määrää tulisi pienentää ja tyydyttymättömien rasvahappojen määrää puolestaan lisätä. Tyydyttymättömien rasvahappojen, eli pehmeiden rasvojen tärkeimpiä lähteitä ruokavaliossa ovat kasviöl-

lyt ja kasvirasvavalevitteet. Eniten tyydyttyneitä rasvoja, eli kovia rasvoja saadaan juustoista, liharuoista, jogurtista ja jäätelöstä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

Painonhallinnan ja painonpudotuksen yhteydessä rasvan määrää on syytä vähentää, muttei kuitenkaan tule jättää kokonaan pois ruokavaliosta, sillä tyydyttymättömistä rasvoista saadaan elimistölle välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja. Koska rasva sisältää paljon energiaa, ja vaikuttaa merkittävästi kokonaisenergiansaantiin, on syytä kiinnittää huomiota rasvojen laatuun: pehmeitä rasvoja tulisi suosia, ja piilorasvoja välttää. (Niemi 2006, 39-40.)

4.1.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraattien osuus kokonaisenergiansaannista tulisi suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaan olla 50-60%. Suomalaiset saavat hiilihydraatteja ruokavaliosta tutkitusti saantisuositusta vähemmän: 45-50%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Ilander & Marniemi 2011, 67.) Hiilihydraattiruoista saadaan terveyden kannalta tarpeellisia kuituja, sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Liian vähäisestä hiilihydraattien saannista voi seurata vatsan toiminnan hidastumista sekä ummetusta. (Ilander & Marniemi 2011, 67.) Suurimpia hiilihydraattien lähteitä ovat maitotuotteet, viljavalmisteet ja hedelmät (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Ilander & Marniemi 2011, 67).

Hiilihydraatit koostuvat sokereista, tärkkelyksestä ja ravintokuiduista (Ilander & Marniemi 2011, 61). Sokereiden suositellun saannin yläraja on 10% päivän energiansaannista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Ilander & Marniemi 2011, 67).

Ravintokuidunsaanti ei suomalaisessa ruokavaliossa yllä sen saantisuositukseen: suositeltava ravintokuitujen saanti päivässä on 25-35 grammaa, ja tällä hetkellä miehillä päivittäinen määrä on 22 grammaa ja naisilla vielä vähemmän, 19 grammaa. Merkittävimpiä ravintokuidun lähteitä suomalaisilla ovat ruis- ja sekaleipä. Jotta ravintokuitujen päivittäistä saantia saataisiin lisättyä, kasvisten ja täysjyväviljatuotteiden määrää olisi lisättävä. (Ilander & Marniemi 2011, 68.)

Painonhallinnassa tulisi suosia niin sanottuja hitaita hiilihydraatteja, jotka sisältävät paljon kuituja ja näin ollen hidastaa niiden imeytymistä suolesta. Tällaisia tuotteita ovat kasvikset ja taysjyvätuotteet. Nopeita hiilihydraatteja sisältäviä tuotteita, kuten sokeripitoisia juomia ja makeita leivonnaisia, tulisi puolestaan välttää, sillä ne ovat painonhallinnan ja terveyden kannalta haitallisia. (Mustajoki 2011.)

4.1.3 Proteiinit

Proteiinien osuus kokonaisenergiansaannista tulisi olla 10-20% (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Ilander 2011, 87). Suomalaisten proteiinin saanti on suositusten mukaista, noin 15%. Hieman suositukset ylittävästä proteiinien saannista, 20-25% kokonaisenergiansaannista, ei ole haittaa, mutta yli 25 E% proteiineja saadessa ei ole pitkäaikaisella käytöllä varmuutta sen turvallisuudesta, eikä siitä myöskään saa terveydelle lisähyötyä. Jos proteiineja saadaan yli 25E%, ei suositukset muiden energi ravintoaineiden osalta täyty. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

Proteiinien tärkein lähde on liha. Myös kasviproteiineista saadaan tarvittavat aminohapot syömällä niitä riittävän monipuolisesti, tai yhdistämällä ruokavalioon myös muita proteiinin lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Ilander 2011, 83.)

Painonhallinnan kannalta proteiinien saantia ei ole syytä rajoittaa, vaan niiden saantia voi jopa lisätä, sillä ne pitävät nälän hyvin poissa (Mustajoki 2011). Usein urheilijat mieltävät oman proteiinin tarpeensa suosituksia korkeammaksi, mutta kuntoliikkuja ei tarvitse proteiineja suosituksia enempää (Niemi 2006, 30).

4.1.4 Alkoholi

Alkoholin osuus suomalaisilla päivittäisessä energiansaannissa on noin 5% ja jopa enemmän. Muiden ravintoaineiden tapaan se ei ole välttämätön (Borg ym. 2004, 63). Koska alkoholi sisältää runsaasti energiaa, se lisää lihavuuden riskiä kohtuullisestikin käytettynä (Niemi 2006, 42).

4.2 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineita ovat kivennäisaineet ja vitamiinit. Ihmisen on välttämätöntä saada niitä ravinnosta, sillä ihmisen keho ei pysty tuottamaan niitä joko tarpeeksi tai ei ollenkaan, ja suojaravintoaineiden saamattomuus johtaa erilaisiin puutostiloihin, jotka vaikuttavat ihmisen terveyteen sekä suorituskykyyn heikentävästi. (Borg ym. 2004, 66.)

Suomalaiset saavat ruokavaliosta keskimäärin tarpeeksi suojaravintoaineita, ja riittävä saanti varmistetaan monipuolisella ruokavaliolla. Folaatti, rauta ja D-vitamiini ovat suojaravintoaineita, joita ei saada yleisesti ruokavaliosta tarpeeksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.) Myös liikkujat saavat ruokavaliostaan pääosin riittävästi suojaravintoaineta, vaikka liikkujan tarve suojaravintoaineille voi nousta jopa kaksinkertaiseksi liikkumattomaan nähden (Niemi 2006, 44).

Suojaravintoaineden saanti voi jäädä pitkäaikaisessa tai usein toistuvassa painonpudotuksessa puutteelliseksi, josta seuraa suorituskyvyn ja vastustuskyvyn heikkenemistä ja luunmuodostus voi vähentyä. Painonpudotuksessa tulisikin olla tarkkana ruokavalion kanssa, ja valita elintarvikkeita, jotka ovat ravintoainetiheydeltään hyviä, jolloin riittävä ravintoaineiden saanti varmistettaisiin. (Ilander 2006, 351.)

4.2.1 Kivennäisaineet

Kivennäisaineet ovat alkuaineita, jotka ovat ihmisen elimistölle välttämättömiä. Näitä välttämättömiä kivennäisaineta on 12, joiden tarve elimistössämme vaihtelee suuresti. Kivennäisaineet jaetaan makrokivennäisaineisiin, joiden tarve päivittäisessä saannissa on satoja milligrammoja, ja hivenaineisiin, joiden tarve on muutamasta kymmenestä mikrogrammasta muutamisiin milligrammoihin. Liian niukasta kivennäisaineiden saannista voi seurata puutosoireita, ja liian runsaasta puolestaan voi tulla myrkytystila. (Aro 2008.)

Makrokivennäisaineita ovat kalsium, kalium, magnesium, natrium, ja fosfori (Aro 2008), joista keskeisimpiä ovat kolme ensimmäistä (Borg ym. 2004, 78-80). Hivenaineisiin lukeutu-

vat rauta, sinkki, jodi, seleeni, kupari, kromi, mangaani ja molybdeeni (Aro 2008), joista keskeisimpiä ovat rauta, sinkki ja kromi (Borg ym. 2004, 81-86).

4.2.2 Vitamiinit

Vitamiinit jaetaan rasvaliukoisiin vitamiineihin, joita ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit, ja vesiliukoisiin vitamiineihin, joita ovat B- ja C-vitamiinit (Terveyskirjasto b; Borg ym. 2004, 73). Vesiliukoiset vitamiinit liukenevat helposti veteen, ja tämän vuoksi niitä on saatava ravinnosta päivittäin, sillä ne eivät varastoidu elimistöön (Tulenuori.fi 2013). Rasvaliukoiset vitamiinit tarvitsevat liukenemiseen rasvaa, ja voivat varastoitua elimistöön tehokkaasti, jolloin niitä ei tarvitse saada päivittäin (Ravitsemustieteen perusteita 2013).

A-vitamiinin tärkein tehtävä on näkökyvyn ylläpitäminen, mutta sillä on vaikutusta myös vastustuskykyyn, kasvuun, luustoon ja ihoon sekä lisääntymiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Borg, ym. 2004, 67). A-vitamiinin puutteellinen saanti aiheuttaa lisääntyntä sairastelua ja hämäränäön heikkenemistä (Borg ym. 2004, 73). Liiallisella saannilla taas on todettu olevan yhteys ”sikiön kehityshäiriöihin, luuston tiheyden heikkenemiseen sekä lanti-
on murtumien lisääntyneeseen riskiin”. A-vitamiinia saadaan kasvien karotenoideista sekä eläinkudoksista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

D-vitamiinin tärkeimpänä tehtävänä pidetään sen roolia luunmuodostuksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Borg ym. 2004, 75) ja se auttaa myös kalsiumia ja fosfaattia imeytymään suolistoon (Laaksonen 2006, 176). Tämän lisäksi D-vitamiinilla saattaa olla yhteys syövän, nivelreuman, MS-taudin sekä 1-tyyppin diabeteksen ehkäisyssä. D-vitamiinin puutos aiheuttaa lapsilla riisitautia ja aikuisilla osteomalasiaa. Yliannosteltuna D-vitamiini on myrkyllistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.) Kesäisin D-vitamiinia muodostuu iholla ultraviolettivalon vaikutuksesta. Ravinnosta sitä saadaan kalasta, maidosta ja piimästä sekä kananmunasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012; Borg ym. 2004, 75.)

E-vitamiini on yhteinen nimitys eri tokoferoli- ja tokotrienolihdisteille (Borg ym. 2004, 76; Ilander 2006, 143). E-vitamiini on yksi tärkeimmistä antioksidanteista (Ilander 2006, 140). Puutteellisen E-vitamiinin saannin on osoitettu kasvattavan sairastumisriskiä (Borg ym. 2004,

76), mutta puutoksen esiintyminen on kuitenkin harvinaista (Ilander ym. 2006, 144). E-vitamiinin tärkeimpiä lähteitä ruokavaliossa ovat viljatuotteet, kasvirasvat ja pähkinät (Borg ym. 2004, 76; Ilander 2006, 143).

K-vitamiini ”on välttämätön veren hyytymistekijöiden muodostumiselle”. K-vitamiinia saadaan vihreistä lehtikasviksista, kuten pinaatista ja parsakaalista. K-vitamiinin puutos ei ole yleistä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus.)

B-vitamiinien tärkeimmät tehtävät liittyvät proteiiniaineenvaihduntaan ja energiantuotantoon: niillä on tehtävänsä muunmuassa sitruunahappokierrossa, aminohappoaineenvaihdunnassa sekä punasolujen muodostumisessa. Kaikkia B-vitamiineja saadaan lähes kaikista ruoista, esimerkiksi maitotuotteista, lihatuotteista, kananmunasta, pähkinöistä ja kasviksista. (Ilander 2006, 119-120.)

C-vitamiini eli askorbiinihappo toimii kehossa antioksidanttina eli estää vesiliukoisten ympäristöjen hapettumista ja osallistuu myös kollageenin rakentamiseen, jota esiintyy muunmuassa lihaksistossa ja ihossa (Borg ym. 2004, 73; Ilander 2006, 136). C-vitamiini myös tehostaa hivenaineiden, kuten raudan imeytymistä (Ilander 2006, 136) ja ylläpitää vastustuskykyä (Borg ym. 2004, 73). C-vitamiinia saadaan vain kasvipärisistä tuotteista, kuten rusunmarjasta, tyrnimarjasta ja sitrushedemlistä ja tämän vuoksi C-vitamiinin puutoksen riskiryhmään kuuluvatkin henkilöt, jotka välttävät kasvikunnan tuotteita joko allergiasta tai vatsavaivoista johtuen. Puutoksen vaikutukset tiedetään huonosti, mutta se voi mahdollisesti heikentää kestävyysominaisuuksia urheilijoilla. (Ilander 2006, 136-138.)

4.3 Ateriarytmi

Ateriarytmi on tärkeää verensokerin hallitsemisen (Ilander ym. 2006, 352), vierystilan ylläpitämisen (Ruokatieto 2013) ja onnistuneen energiansaannin kannalta (Urheilijan ravitsemusopas, 4). Aterioimalla säännöllisesti vältetään ahmimiselta, sillä nälkä ei ehdi yltyä seuraavalle aterialle liian kovaksi (Ilander 2006, 352). Välttämällä kovaa näläntunnetta syöminen pysyy hallinnassa, ja se ei pääse vaikuttamaan negatiivisesti painonhallintaan (Ilander 2006, 352; Suomen Sydänliitto ry 2013).

Säännöllisenä ateriarhythminä Ilander (2006, 352) mainitsee tekstissään 2-4 tunnin välein tapahtuvan aterioinnin ja aterioita tulisi kertyä päivän aikana viidestä seitsemään kappaletta. Tämän kaltaisella ateriarhythmyksellä taataan lihasten jatkuva energiansaanti, mutta ateriatiheys taas ei kasva liian suureksi, sillä liian tiheä syöminen johtaisi jatkuvasti korkeaan insuliinipitoisuuteen ja rasvan käyttö energianlähteenä hidastuu. Myös Suomen Sydänliitto ry:n ja Ruokatiedon internet-sivuilla suositellaan päivän ruokailuiksi kahdesta kolmeen ateriala ja tähän lisäksi muutamaa välipalaa (Suomen Sudanliitto ry 2013; Ruokatieto 2013). Ruokatiedon internet-sivuilla aterioiksi mainitaan aamupala, lounas ja päivällinen (Ruokatieto 2013).

Ilander (2006, 352-353) kirjoittaa ateriarhythmyksestä painonpudotuksen ja painonhallinnan näkökulmasta. Näissä tilanteissa tärkeiksi asioiksi he mainitsevat aterioiden sekä ruokaostosten suunnittelun, nälän tunteen välttämisen sekä ruokapäiväkirjan pitämisen. Ateriat ja niiden ajankohdat tulisi miettiä valmiiksi jo edellisenä päivänä, jolloin kiireenkään keskellä ei sortuisi syömään mitä tahansa ja milloin tahansa, ja epäterveellinen ruoka ei näin ollen saisi jalan sijaa. Nälän tunteen välttäminen perustuu tekstin mukaan siihen, että nälkäisenä harkinta- ja keskittymiskyky laskee, väsyttää ja kiukuttaa, jolloin ratkaisut syötävästä ruuasta eivät johda optimaaliseen valintaan painonhallinnassa tai –pudotuksessa. Myös palautuminen ja kehittyminen hidastuu ja harjoitteluväsymys kärsii. Ruokapäiväkirjaan kirjaamalla omat syömisensä ja tunteensa voi havaita omat heikot kohtansa ja näin ollen oppia välttämään esimerkiksi tietynlaisia tilanteita, jotka johtavat epäedullisen ravinnon saamiseen.

4.4 Nestetasapaino

Nestetasapainolla tarkoitetaan veden saannin ja poistuvan nesteen tasapainoa elimistössä (Terveyskirjasto a). Ihmisen painosta vettä on 45%:sta 60%:in, riippuen kehon koostumuksesta. Rasvakudoksessa veden määrä on noin 10% kudoksen painosta, kun taas lihaskudoksessa ja muussa rasvattomassa kudoksessa veden määrä on yli 70% sen painosta. (Borg ym. 2004, 257-258.)

Ihminen menettää vettä monella eri tavalla. Diffuusion avulla iholta poistuu vettä huomattomasti jatkuvasti, kokonaisuudessaan noin 3-4 desilitraa vuorokaudessa. Vettä haihtuu

myös hengityksen mukana. Olosuhteista riippuen vettä haihtuu 2,5 desilitrasta (kuumat lämpötilat) 3,5 desilitraan (tavalliset lämpötilat). Myös fyysinen rasitus vaikuttaa hengityksen mukana haihtuvan veden määrään, sillä pitkäkestoisessa rasituksessa hengitys tihenee ja näin ollen haihtumisen määrä kasvaa. (Borg ym. 2004, 258.)

Vettä menetetään myös ulosteen mukana. Tavallisesti ulosteeseen mukana vettä menetetään noin 1 desilitra vuorokaudessa, mutta ripulin yhteydessä määrä on huomattavasti suurempi. Virtsan mukana nestettä menetetään noin 1,2 litraa, mutta lämpimimmissä olosuhteissa määrä laskee noin 2 desilitraa. (Borg ym. 2004, 258.)

Runsaimmin vettä voi poistua kehosta hikoilun kautta. Ihminen voi hikoilla viileänä päivänä vain desilitran verran, jos fyysistä aktiivisuuttakaan ei ole. Usean tunnin fyysinen rasitus voi taas nostaa hien erityksen määrän jopa viiteen litraan. Voimakkaan hikoilun vuoksi virtsanerityksen määrä vähenee. (Borg ym. 2004, 259.)

Nestetasapainon säilyttämiseksi ihmisen on saatava vettä yhtä paljon kuin sitä poistuu kehosta, vähintään kaksi litraa vuorokaudessa (Borg ym. 2004, 259; Parkkinen & Sertti 1999, 118). Elimistö tulee toimeen vähemmäkin juomisella, mutta tällöin muun muassa munuaisten rasitus kasvaa, sillä ne joutuvat erittämään kuona-aineita vähäisen vesimäärän kanssa (Borg ym. 2004, 259). Kuitenkin jo 5%:n nestevajaus aiheuttaa oireita ihmiskehossa, kuten päänsärkyä ja heikotusta. Ylimääräisen veden poistaminen onnistuu helposti munuaisten kautta virtsaan, mutta jotkin sairaudet, kuten sydämen vajaatoiminta, voivat saada aikaan nesteen kertymistä elimistöön, joka ilmenee turvotuksena. (Parkkinen & Sertti 1999, 118.)

Kotirannan, Sertin ja Schrodeuksen (2007, 230) mukaan elimistö erittää nestettä vuorokauden aikana 2,7 litraa, ja nesteen saannin tulisi olla tasapainossa sen poistumisen kanssa. Tätä väitettä puoltaa myös Borg, Fogelholm ja Hiilloskorpi (2004, 259), joiden teoksessa sanotaan, että vuorokaudessa vettä tulisi saada vähintään 2 litraa, mutta elimistön vesitasapainon säätely toimii parhaalla mahdollisella tavalla kun vettä saadaan yli tarpeen.

Suurin osa päivän nesteestä tulisi saada vetenä. Paljon sokeria sisältäviä juomia tulisi välttää, sillä ne sisältävät paljon energiaa, mutta vähän suojaravintoaineta ja kuituja, ja ne aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Erityisesti painon kanssa kamppailevien tulisi välttää sokeripitoisia juomia niiden korkean energiapitoisuuden vuoksi. (Niemi 2006, 71.)

5 Motivaatio

Motivaatio-sana tulee latinalaisesta sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista (Helsingin yliopisto 2013). Vuorinen (1993, 12) määrittelee motivaation tarkoittavan prosesseja, jotka saavat ihmisen toimimaan tavoitteellisesti. Lehtinen, Kuusinen ja Vauras (2007, 177) ovat Vuorisen kanssa samalla linjalla motivaation määrittelyn kanssa, sillä he ovat määritelleet sen ”sisäiseksi tilaksi, joka saa aikaan, ohjaa ja pitää yllä toimintaa”. Nurmen ja Salmela-Aron (2002, 10) mukaan motivaatio voi olla tietoista, toisinaan myös tiedostamatonta ja motivaatio näkyy yksittäisten toimien ohella myös läpi yksilön elämän toimintojen samankaltaisuutena.

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoisessa motivaatiossa tekijälle tärkeintä on lopputulos ja itse tekeminen tai suorittaminen ei tuota tekijälle mielihyvää. Suorituksella tavoitettava lopputulos, kuten jokin palkkio ei lisää tekijän innostusta tai halua suoritukseen, joten suorituksen laatu voi kärsiä. Ulkoisesti motivoitunut kokee usein vähemmän myönteisiä tunteita tekemisestään kuin sisäisesti motivoitunut. Sisäisessä motivaatiossa puolestaan tekijältä löytyy oma mielenkiinto ja halu tehtävään tai suoritukseen, jonka tekemisestä seuraa nautinto tai tyydytys. Sisäisen motivaation avulla saavutetaan korkeatasoista oppimista ja luovuutta. Usein sisäinen ja ulkoinen motivaatio esiintyvät samanaikaisesti esimerkiksi omassa työssä. (Härkönen 2006, 13-14; Manninen 2012, 11-12.)

Motivaation puutteesta käytetään sanaa amotivaatio, joka on täysi vastakohta kahdelle edelliselle, sillä tässä motivaatio puuttuu kokonaan. Amotivoitunut henkilö ei koe itseään päteväksi, ja toiminnalla ei ole tavoitetta eikä tarkoitusta. (Manninen 2012, 14.)

5.1 Motivaation merkitys

Motivaatiota on vuosien saatossa katsottu monelta eri näkökannalta, mutta kuitenkin niistä kaikista voidaan löytää samoja yhteisiä tekijöitä. Näitä ovat jokin tyytymättömyyden kokemus, joka saa aikaan ristiriidan nykyisen tilan ja halutun tavoitteen välillä tai puutteen havaitseminen, joka saa aikaan toimintaa sen korjaamiseksi (Vuorinen 1993, 14).

Motivaatio määrittää sen, mitä ihminen päättää tehdä, millä intensiteetillä hän toimeensa ryhtyy ja miten sitkeästi hän tehtävänsä toteuttaa. Motivaatio vaikuttaa myös ihmisen tunteisiin ja ajatuksiin tehtävän suorittamisen aikana. (Lehtinen ym. 2007, 177.)

5.2 Sisäisen motivaation löytäminen ja ylläpitäminen

Ihmisen motivaatio syntyy, kun havaitaan jokin puute, joka tuottaa epätasapainotilan ja tasapaino halutaan palauttaa. Ihminen voi myös motivoitua jostakin mielihyvää tuottavasta toiminnasta. (Vuorinen 1993, 12.)

Sisäisen motivaation tuottamia tuloksia palkittaessa ulkoisesti on havaittu, että lopputulos on saavutettavissa nopeammin. Intensiteetti tehtävää tai suoritusta kohtaan lisääntyy, mutta samalla tarkkavaisuus voi heikentyä. Toisaalta, tutkimuksissa on myös todettu, että ulkoinen palkitseminen ei kaikissa tilanteissa vaikuta sisäiseen motivaatioon millään tavalla ja joissain tapauksissa jopa lisää sisäisen motivaation määrää. (Lehtinen ym. 2007, 180-181.)

Terveysliikunnan aloittaja voi saada motivaation liikkumiseen lähdölleen alkutesteistä. Jotta liikunnan aloittajasta tulisi säännöllisesti liikkuva, olisi tärkeää saada liikunnasta riittävästi tietoa. Suuri hyöty on myös asettaa liikunnalle tavoite, jonka ei kuitenkaan tulisi olla liian korkealla tai liian lyhyelle aikavälille asetettu. (Kantaneva 2009, 32.)

Tärkeintä liikuntaharrastuksen aloittamisessa on tavoitteen asettaminen, sillä motivaatio liikkumiselle helpottuu, kun on jokin päämäärä. Tavoitteen on hyvä olla konkreettinen, kuten viiden kilometrin juoksu, ja jos se on kovin kaukana ajallisesti, on hyvä laittaa välille välitavoitteita, jotta motivaatio ei lopu kesken. Oleellisinta on, että tavoite on jollain tavalla mitattavissa, ja että se on realistinen. Tavoitteen saavuttamiseksi projektiin on myös sitouduttava, ja sitoutumista helpottaa tavoitteista läheisille kertominen. Näin lupaus itsellensä säännöllisestä liikunnasta vahvistaa, ja läheisiltä saa tarvittaessa tukea. (Kantaneva 2009, 32.)

Sitoutumista projektiin helpottaa suunnitelmallisuus: kalenteriin merkatut ajankohdat sitouttavat säännölliseen kuntoiluun. Sitoutumista helpottaa myös lajin valinta, sillä mitä helpom-

min harrastus on saatavilla lähellä kotoa, sitä matalempi kynnyks liikkeelle lähtemiselle on. (Kantaneva 2009, 34.)

Säännöllistä liikuntaa aloittaessa on tärkeää muistaa aloittaa rauhallisesti: liian äkillinen kova kuormitus on kova sysäys niin henkisellet kuin fyysiselle kunnolle ja keho pakottaa lepäämään. Liikuntaa pikkuhiljaa viikottain lisäämällä ja kehonhuollon muistamalla pääsee nopeasti mukaan säännöllisen liikunnan harjoitusrytmiin. Aloittelevan on hyvä kokeilla eri lajeja ja valita niistä mieluisimmat. Liikuntaharrastuksen jatkuessa on hyvä myös muistaa vaihdella ja jopa yhdistellä eri lajeja, jotta mielenkiinto säilyy ja keho saisi monipuolista rasitusta. Jotta motivaatio liikuntaa kohti säilyisi, tulisi harjoittelun olla vaihtelevaa ja nousujohteista, jolloin kehitystäkin tapahtuu. Liikkujan on myös muistettava levätä, sillä kunto kehittyy levossa. (Kantaneva 2009, 18-40.)

Terveysliikkujan on myös tärkeää muistaa, että omien tulosten vertaaminen muihin ei kannata. Jokainen keho on erilainen ja muutokset tapahtuvat esimerkiksi niin lihasten kasvussa kuin laihtumisessa eri vauhtia. (Kantaneva 2009, 38.)

5.3 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Motivaatioon liittyy hyvin vahvasti muutos ja uudessa motivaatiokäsityksessä muutos nähdään ennemminkin prosessina kuin tuloksena. Muutosprosessi kuvataan vaiheilla, jotka liittyvät toisiinsa ja joiden kautta tyypillisesti ihminen etenee, kun uutta käyttäymismallia harkitaan, aloitetaan tai ylläpidetään (Miller 2008, 28). Vaiheet eivät kuitenkaan etene kaavamaisesti toisesta toiseen, vaan jokainen etenee vaiheissa yksilöllisesti kulkien niiden välillä edestakaisin, kunnes muutos on pysyvä. Muutosvaihemallin eri vaiheet ovat esiharkinta- ja harkintavaiheet, päätöksentekovaihe, toimintavaihe, ylläpitovaihe ja epäonnistumisen vaihe (Heikka & Koskenkorva 2004, 12).

Esiharkintavaiheessa henkilö ei tiedosta olemassaolevaa terveysongelmaa, eikä näe elintapojensa muutosta tarpeelliseksi. Tällöin henkilön tietoisuus terveysongelmista on herätettävä ja henkilöä voi mahdollisesti motivoida auttakseen tätä seuraavaan vaiheeseen. Harkintavaiheessa henkilö tiedostaa elintapojensa ongelman, ja että siihen tarvitaan muutosta. Henkilö

hakee apua ja tukea muutosajatukselle, muttei ole suunnitellut mitään muutoksen toteuttamiseksi ja voikin jäädä harkintavaiheeseen elintapamuutoksessa. (Heikka & Koskenkorva 2004, 12.)

Päätöksentekovaiheessa henkilö kokee muutoksen elintapoihinsa tarpeelliseksi, ja päättää muutoksesta. Tällöin henkilö tarvitsee apua siihen, miten muutos konkreettisesti toteutetaan ja toteutukseen henkilö kaipaa erilaisia vaihtoehtoja joista valita. Toimintavaiheessa muutos on mahdollinen, sillä tässä vaiheessa henkilö muuttaa käyttäytymistään muuttaakseen elintapojaan ja hän tarvitsee tukea ja motivointia pysyäkseen muutoksessa. (Heikka & Koskenkorva 2004, 13-14.)

Ylläpitovaiheessa henkilö on onnistunut ylläpitämään elintapamuutostaan jo jonkun aikaa, mutta tarvitsee edelleen tukea muutokseen jotta välttäisi epäonnistumisen eli repsahduksen. Epäonnistuminen voi tapahtua missä muutoksen vaiheessa tahansa ja palauttaa henkilön edelliseen vaiheeseen. Tällöin henkilö tarvitsee tukea prosessin uudelleenkäynnistämiseen. (Heikka & Koskenkorva 2004, 14.)

Transteoreettinen muutosvaihemalli korostaa sellaista elintapaneuvontaa, joka on yksilöllistä ja huomioi asiakkaan tarpeet, sekä on pitkäaikaista. Jotta elintapamuutos olisi pysyvä, tulee henkilön ennakoida tulevia ongelmia ja varautua niihin. Jotta muutos onnistuisi, sen ei tule olla liian suuri, eikä useita asioita tule muuttaa samanaikaisesti. Henkilö tarvitsee myös tukea esimerkiksi perheeltään ja/tai ystäviltään. (Heikka & Koskenkorva 2004, 14.)

6 Orimattilan kaupungin terveystuikuntahanke

Orimattilan kaupunki on virallisesti julistautunut terveystuikuntakaupungiksi ja kaupunkistrategian ensimmäisenä päämääränä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kaupungin terveystuikunnan johtoryhmä halusi asettaa aiempaa suuremman panoksen henkilöstön hyvinvoinnille, ja tulla huomatuksi esimerkillisenä henkilökunnan liikunnan toteuttajana. (Kaperi, H. 4.12.2012.)

Kaupungin organisaatioon on tarkoitus luoda terveystuikuntamalli, jolla tavoitetaan liian vähän terveytensä kannalta liikkuva henkilöstö ja joka ohjaa matalan kynnyksen liikuntapalveluihin ja tätä kautta omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Hankkeen valmennettavana koeryhmänä toimii henkilöt, joiden fyysisen aktiivisuuden taso on matala, joiden odotetaan hyötyvän hankkeessa työkyvyn kannalta ja jotka ovat valmiita sitoutumaan projektiin. (Kaperi, H. 4.12.2012.)

Tavoitteena Orimattilan kaupungilla on pitää henkilöstönsä työkykyisenä aina 63 ikävuoteen saakka, jonka jälkeen he siirtyisivät eläkkeelle terveinä. Tärkeinä tavoitteina on myös vähentää sairauslomapäiviä, sekä parantaa työssäjaksamista. (Kaperi, H. 4.12.2012.)

Vuoden mittainen hanke käynnistyy kevään 2013 aikana (Kujanpää, J. 20.3.2013). Hankkeen suunnittelu on aloitettu tammikuussa 2012, ja valmistelut hanketta varten tehtiin elokuun ja joulukuun välillä 2012. Tammikuun 2013 aikana kartoitettiin kohderyhmän tarpeet liikuntaaktiivisuuskyselyn avulla, jossa muun muassa kysyttiin mieluisia liikuntamuotoja, omaa motivaatiota liikuntaa kohtaan, sekä toiveita ajankäytölle liikuntaprojektia ajatellen (Kaperi, H. 4.12.2012.)

Kyselyn jälkeen kerättiin 50 henkilön koeryhmä, johon haluttiin liikunnallisesti passiivisia henkilöitä, kysymällä heiltä omaa innostustaan lähteä projektiin, sillä tarkoituksena oli saada kokoon ryhmä, joka pystyy sitoutumaan ryhmän toimiiin koko kalenterivuoden ajaksi (Kaperi, H. 4.12.2012.)

Kevään, kesän ja syksyn 2013 (Kujanpää, J. 20.3.2013) aikana koostetaan henkilöstöliikuntamalli, johon kuuluu muun muassa terveystoimintaseulonta. Hankkeen päättyessä 2014 hankkeesta pidetään loppuseminaari, jossa julkaistaan saadut tulokset, ja hankkeesta saatu tieto levitetään valtakunnan tasolla. (Kaperi, H. 4.12.2012.)

Vuoden 2014 keväällä (Kujanpää, J. 20.3.2013) on aika tehdä hankeselvitys ja tuottaa Orimattilan malli- esite. Hanke päättyy keväällä 2015 (Kujanpää, J. 20.3.2013), jolloin koeryhmälle tehdään loppuseuranta, jossa katsastetaan koeryhmään kuuluvien tilanne yksi vuosi liikuntahankkeen päättymisen jälkeen (Kaperi, H. 4.12.2012).

Orimattilan kaupungin terveystoimintamalli –pilottihankkeen hankesuunnitelmassa tuotettu opas on mainittu yhtenä tuotoksena hankkeessa (Kaperi, H. 4.12.2012). Opas tulee vapaasti käyttöön koko Orimattilan henkilökunnalle, jonka henkilömäärä on yli 500 (Nousiainen, A. 12.3.2013).

7 Oppaan tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Orimattilan kaupungin henkilöstölle terveystieteiden opas. Oppaan tarkoitus on toimia ohjeena ensisijaisesti sellaisille henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän.

Opas koostuu neljästä eri osiosta. Ensimmäisessä osassa käsitellään säännöllisen liikkumisen vaikutuksia ihmisen eri osa-alueisiin, sekä ravitsemuksen merkitystä. Toinen osio kertoo motivaation merkityksestä ja siitä, kuinka päästä alkuun liikunnan säännöllisessä harrastamisessa. Kolmannessa osiossa kerrotaan terveystieteiden liikunnasta, liikunnan määrästä ja laadusta, ja osiossa esitellään myös mistä voi saada lisää tietoa juuri Orimattilan alueen liikuntapalveluista. Viimeinen osio käsittelee terveystieteiden liikunnan ravitsemusta, ja osioon on koostettu myös esimerkkipäivän ateriat kellonaikoineen.

Oppaassa käytetään lähdeviittauksena juoksevaa numerointia läpi tekstin, ja lähdeluettelo löytyy oppaan viimeiseltä sivulta.

Oppaasta haluttiin tehdä tiivis ja tuoda selkeästi ydinkohdat kustakin asiasta esille, jottei siitä tulisi liian raskas luettava, ja näin ollen jäisi käyttämättömäksi. Tämän vuoksi asiat on pyritty esittämään mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti, ja tuotu esille lähteet, jotta halutessaan lukija näkee mistä tietoa voi etsiä lisää. Aiempaa vastaavaa opasta ei Orimattilan kaupungilla ole, ja sisältö ei pohjautu aiempiin malleihin, vaan se on mietitty yhdessä Orimattilan kaupungin liikunta- ja nuorisotoimenjohtajan, Antti Nousiaisen kanssa.

Oppaan tavoitteena on olla osana edistämässä Orimattilan kaupungin henkilöstön hyvinvointia. Orimattilan kaupungilla on tavoitteena tulla huomatuksi esimerkillisenä henkilökunnan liikunnan toteuttajana, ja oppaan tarkoituksena on osaltaan olla auttamassa tavoitteen saavuttamisessa.

8 Tuotettu opas

Terveysliikkujan opas Orimattilan kaupungin henkilöstölle on tarkoitettu ensisijaisesti niille henkilöstön jäsenille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän (Nousiainen, A. 26.11.2012). Opas on tarkoitettu koko henkilöstön käyttöön ja siitä on pyritty tekemään apuväline mahdollisimman laajalle yleisölle: oppaasta löytyy vinkkejä aivan aloittelijasta myös sellaisille, jotka ovat liikunnallisia. Esimerkiksi ravinto-osio on hyödynnettävissä niin liikunnallisesti passivisella kuin aktiivisella kuntoliikkujalla.

8.1 Oppaan sisältö

Oppaassa on neljä osiota, jotka on otsikoitu seuraavasti: ”1. Miksi lähteä liikkelle?”, ”2. Kuinka päästä alkuun ja löytää motivaatio?”, ”3. Terveysliikkujan liikunta” ja ”4. Terveysliikkujan ravitsemus”.

Ensimmäisessä osiossa kerrotaan perusteluita sille miksi ihmisen tulisi liikkua säännöllisesti, ja mitä vaikutuksia liikkumattomuudella on. Tässä kohdassa esitellään lyhyesti myös terveellisen ravinnon osuus hyvinvoinnissa. Osio on tärkeä olla oppaan alussa herättämässä lukijan mielenkiinto. Osio on merkittävä koko Orimattilan kaupungin henkilöstön terveysliikuntamalli –projektin kannalta, sillä osiolla on pyrkimys herättää ihmiset miettimään omaa elämäntapaansa terveyden kannalta.

Toinen osio käsittelee motivaation merkitystä säännöllisen liikunnan aloittamisessa. Tämän jälkeen esitellään viisi vinkkiä, joiden avulla liikunnan aloittamisen voi tehdä helpommaksi, ja liikunnan harrastamisesta tulisi mieluisaa sekä säännöllistä. Tämä aihe on valittu oppaaseen motivoinnin kannalta: motivaation merkitys ihmisen tekemisen intensiteetissä on tärkeä (Lehtinen ym. 2007, 177). Vinkit on valittu helpottamaan lukijan säännöllisen liikuntaharrastamisen aloittamista.

Kolmannessa osiossa esitellään ”polku terveysliikkujaksi”, jonka tarkoituksena on kertoa askel askeleelta keino, kuinka täysin liikunnallisesti passiivinen henkilö voi aloittaa liikunnallisen elämäntavan: aluksi istumisen säännöllinen tauottaminen, seuraavaksi hyötyliikunta ja

lopulta terveystoiminta. Polku on muodostettu siksi, että ennakkoluulot liikunnasta negatiivisena asiana saataisiin pois, ja että passiivinen liikkuja huomaisi, ettei omaa aktiivisuustasoa ole järkevää nostaa liian paljoa heti alussa. Sen jälkeen esitellään UKK-instituutin liikuntapiirakka sisällön selostuksen kera. UKK-liikuntapiirakka on valittu oppaaseen siksi, että siihen on tiivistetty terveystoiminnan suositukset. Osion lopusta löytyy internet-osoite, josta lukija löytää Orimattilan alueen liikuntatarjonnan: lukijan ei tarvitse etsiä osoitetta mistään, ja kyseiseltä internet-sivuilta näkee mitä kaikkea liikuntaa alue tarjoaa.

Neljäs ja viimeinen osio kertoo terveellisen ravitsemuksen perusasiat, jotka pohjautuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Aluksi kerrotaan päivittäisestä ateriarytmistä ja nestetasapainosta, jonka jälkeen on esimerkit päivän aterioista kellonaikoinen. Lopuksi osiossa esitellään lautasmalli. Ravitsemussuositukset on tehty tukemaan ravitsemusta ja edistämään terveyttä (Ilander & Pethman 2006, 12), joten tämän vuoksi niiden esitleminen oppaassa nähtiin tärkeäksi.

Oppaassa lähdeviitteet on merkitty jokaisen osion loppuun numeroin, jotta numerot eivät ole tekstin sisällä häiritsemässä lukemista. Lähdeluettelo löytyy oppaan viimeiseltä sivulta. Samalla sivulla on myös teksti siitä, miksi opas on tehty, sekä tekijän nimi ja kuvituksen tuottajat.

8.2 Oppaan ulkoasu

Oppaan kansilehti myötäilee Orimattilan kaupungin liikuntapalveluiden internet-sivujen ilmettä. Fontin koko on valittu niin, että tulostettaessa A5-kokoon se on vielä selkeä. Internetissä julkaistuna oppaan koko on PDF-tiedostossa A4. Nämä valinnat on tehty yhdessä liikunta- ja nuorisopäällikkö Antti Nousiaisen kanssa.

Opasta on kuvitettu sen elävöittämiseksi, ja jotta oppaan lukeminen olisi miellyttävämpää lukijalle. Oppaassa on käytetty erilaisia ruoka- ja liikuntakuvia: ruokakuvat ravitsemuksesta kertovissa osioissa ja liikuntakuvat liikunnasta kertovissa osioissa. Kuvat on pyritty sijoittamaan niin, etteivät ne häiritse lukemista.

8.3 Oppaan tekoprosessi

Oppaan tekeminen voidaan jakaa neljään erilliseen vaiheeseen. Nämä vaiheet voidaan selkeästi erottaa toisistaan, vaikka osaltaan vaiheet olivat työn alla samanaikaisesti.

Työn tekeminen alkoi syyskuussa 2012, kun tarve oppaalle osana Orimattilan kaupungin henkilöstön terveystoimintamalli –pilottihanketta tuli ilmi. Tällöin tulevan oppaan sisällön suunnitelma käytiin läpi yhdessä Orimattilan kaupungin yhteyshenkilön, liikunta- ja nuorisotoimenjohtajan, Antti Nousiaisen, sekä HAAGA-HELIAn edustajan, Hannele Kaperin kanssa. Tämän jälkeen tehtiin taustaosuuden sisällysluettelo sekä työsuunnitelma. Syyskuun lopulla oli aika käydä Hannele Kaperin, sekä Suomen Urheiluopiston opiskelijoiden, joka on projektin toinen yhteistyötaho, kanssa Orimattilassa keskustelemassa hankkeesta Orimattilan kaupungin yhteyshenkilön kanssa, sekä esittelemässä hanketta henkilöstölle. Tällöin suoritettiin myös kyselyä, jonka tarkoituksena kartoittaa Orimattilan alueen liikuntapalveluja, sillä alun perin oli tarkoitus sisällyttää oppaaseen osio, jossa esitellään alueen liikuntapalvelut. Tämä kuitenkin todettiin myöhemmin tarpeettomaksi, sillä liikuntapalvelut oli kartoitettu jo aiemmin, ja ne löytyvät selkeästi kaupungin liikuntatoimen internet-sivuilta. Taustan kirjoittaminen alkoi joulukuussa 2012, joka jatkui aina helmikuun 2013 lopulle saakka.

Opasta lähdettiin työstämään helmikuun 2013 puolivälissä, jolloin tausta oli pääpiirteissään valmis. Tällöin oltiin yhteydessä Orimattilan kaupungin yhteyshenkilön kanssa mm. oppaan ulkoasusta, koosta ja pituudesta. Tämän pohjalta tehtiin oppaasta ensimmäinen versio, joka lähetettiin yhteyshenkilölle, sekä Orimattilassa käytännön työtä tekeväille liikuntaneuvojalle. Heiltä saadun palautteen perusteella opasta vielä muokattiin tarpeiden mukaan: osioon ”terveysliikkujan liikunta” lisättiin terveystoimintamallin polku, jotta siitä tulisi käytännönläheisempi liikunnallisesti monitasoisille henkilöille. Kuvat oppaaseen lisättiin helmikuun viimeisen viikon aikana, ja opas saatiin valmiiksi 3.3.2013.

Viikolla 11 opas lähetettiin testattavaksi sattumanvaraisesti valikoidulle 50:lle henkilölle Orimattilan kaupungin henkilöstöstä palautelomakkeen (liite 2) kera. Sähköpostissa kerrottiin, että opasta tullaan muokkaamaan saadun palautteen perusteella, ja palautetta voi antaa joko lähetetyllä arviointilomakkeella, tai vapaamuotoisesti. Arviointilomakkeessa arvioitiin oppaan

selkeyttä, hyödyllisyyttä ja käytännönläheisyyttä neliportaisella asteikolla (huonoin arvosana 1, parhain arvosana 4), sillä nämä asiat olivat niitä, joita painotettiin yhteistyökumppanin kanssa käydyissä keskusteluissa. Arviointilomakkeessa kysyttiin myös oppaan puutteista, sekä annettiin tilaa vapaalle palautteelle. Kyselyn jälkeen oppaaseen tehtiin vielä viimeinen muokaus lähdemerkintöjen suhteen, jonka jälkeen se oli valmis julkaistavaksi. Opa tullaan julkaisemaan internetissä keväällä 2013 samalla kun terveystietoprojekti lähtee käyntiin.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi Terveysliikkujan opas Orimattilan kaupungin henkilöstölle osana Orimattilan kaupungin terveystuotantamalli –pilotihanketta. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti liikunnallisesti passiivisille ja terveytensä kannalta liian vähän liikkujille Orimattilan kaupungin henkilöstössä. Opas soveltuu myös aktiivisemmille liikkujille mm. ravitsemusosuuden puolesta. Oppaasta oli tarkoitus tehdä mahdollisimman tiivis ja selkeä paketti, jotta lukija jaksaisi käydä sen kokonaan läpi. Tavoitteena oli myös tehdä oppaasta lukijan kannalta mielenkiintoinen ja hyödyllinen.

Taustaosan sisällysluettelo rakennettiin sen perusteella, mitä asioita oppaseen tulotisiin sisällyttämään. Taustaosuuden tarkoituksena on perustella juuri oppaassa olevien aiheiden valintoja ja tärkeyttä terveystuotantamalli kannalta. Taustaosuutta tehdessä tuli pitää mielessä tulevan oppaan tiivisyys, joten tiettyjä mieleen tulleita aihealueita tuli rajata pois, ja toisia aiheita taas laajentaa, jotta oppaan sisältö olisi tarpeeksi kattava.

Opasta arvioivat aluksi Orimattilan kaupungin liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja ja tämän jälkeen käytännön työtä kohdeyleisön kanssa tekevä liikuntaneuvoja. Heidän palautteidensa mukaan opasta vielä hiukan muokattiin ennen sen lähettämistä testattavaksi kohdeyleisölle: osioon ”terveystuotantamalli liikunta” lisättiin terveystuotantamalli polku, jotta opas tavoittaisi vielä paremmin kohdeyleisön, ja jotta siitä tulisi käytännönläheisempi liikunnallisesti monentasoisille henkilöille.

Kohdeyleisöltä palautetta kerättiin sähköpostitse joko vapaamuotoisesti tai arviointilomakkeella. Lomakkeeseen (liite 2) valittiin neliportainen arviointiasteikko, sillä tällöin arvioija ei voi valita keskimmäistä numeroa joka olisi helppoa, vaan hän joutuu miettimään, onko ky-sytty asia hänestä keskivertoa huonompi vai parempi.

Kohdeyleisöltä tullut palaute oli pääosin hyvin positiivista, ja heidän palautteensa perusteella opas täyttää alussa asetetun tavoitteen: opas on helppolukuinen, selkeä, tiivis ja hyödyllinen paketti. Oppaan ja arviointilomakkeen saaneista 50:stä henkilöstön jäsenestä kuusi lähetti

palautetta, joista lomakkeen kera neljä. Palaute oli pääosin positiivista ja kannustavaa: selkeyttä pidettiin kaikkien palautetta arviointilomakkeen kera lähettäneiden kesken arvosanan 4 arvoisena, kuten myös käytännönläheisyyttä. Hyödyllisyyden keskiarvo oli 3,5. Vapaassa osiossa mainittiin tiiviys ja selkeys, oppaan ajankohtaisuus ja tärkeys, sekä sen kannustava sävy kehottaa liikkumaan. Palautteen perusteella oppaan sisältöä ei enää muutettu. Ainoa muokkauksen kohde oli lähdeviitteet tekstissä: ne koettiin sotkevan lukemista ollessaan juoksevana numerointina tekstin sisällä. Numeroinnit tekstin sisältä otettiin pois, ja numerot siirrettiin jokaisen osion loppuun. Lähdeluettelo pysyi sellaisenaan.

Palautetta kuitenkin saatiin vain kuudelta henkilöltä viidestäkymmenestä: tämä johtui todennäköisesti siitä, että vastausaikaa annettiin vain muutama päivä kiireen vuoksi, mutta viestissä ei myöskään poissuljettu sitä, etteikö myöhemmin lähetettyjä vastauksia huomioitaisi. Voitaisiin myös arvella, että he jotka oppaan lukivat ja arvioivat eivät välttämättä olleet niitä, jotka oppaan apua eniten tarvitsivat, vaan jo valmiiksi terveelliset elämäntavat omaavia, aihealueesta kiinnostuneita. Tällöin palautetta oppaasta ei välttämättä ole saatu varsinaiselta kohderyhmältä laisinkaan.

Jotta palaute olisi ollut kattavampaa ja jotta siihen olisi saatu suurempi joukko vastaamaan, olisi kohderyhmän kanssa ollut hyvä järjestää tapaaminen oppaan arvioimiseksi. Tapaamisessa kohderyhmä olisi tutustunut oppaaseen ja palautetta olisi kerätty kyselemällä ja keskustelemalla oppaaseen tutustumisen jälkeen. Tällöin saataisiin luultavasti enemmän myöskin kriittikkiä oppaan sisältöä koskien, jota sähköpostilla tapahtuneen palautteenkeruun kautta ei tapahtunut. Tapaamiseen olisi saatu myös paremmin kontrolloitua henkilöitä, jotka oppaan apua tarvitsevat, ja palaute olisi tullut juuri heiltä, joita oppaan on tarkoitus auttaa.

Oppaasta saadun palautteen mukaan opas on juuri sellainen minkä kohderyhmä tarvitsee. Siitä olisi voinut tehdä ehkä vielä hieman laajemman lisäämällä kappaleen unesta ja sen merkityksestä terveyteen, mutta yhdessäkään palautteessa ei ole mainittu asiaa, joten välttämättä se ei olisi ollut edes tarpeellinen. Tämä myös olisi tuonut oppaalle vielä lisää pituutta, ja yhtenä yhtenä tärkeänä asiana pidettiin alusta asti Orimattilan yhteyshenkilön kanssa oppaan tiiviyyttä, jotta sen jaksaa lukea läpi. Oppaasta pyrittiin tekemään myös mahdollisimman sel-

kokielinen, jotta kaikki oppaassa esitettävät asiat avautuisivat lukijalle, eikä lukijan tarvitsisi jäädä miettimään missään kohtaa, että mitä jollakin sanotulla asialla tarkoitetaan.

Oppaan tavoitteet ja kohderyhmä olivat hyvin selkeät jo heti alusta asti, joten sen työstäminen oli helppoa sisällön suhteen. Vaikka opas haluttiin ensisijaisesti kohdentaa fyysisesti passiivisille henkilöille apuvälineeksi terveellisemmän elämän aloittamiseen, tuli oppaan sisällön työstämisessä kuitenkin miettiä sitä, kuinka oppaasta saisi hyödyllisen kuitenkin mahdollisimman laajalle yleisölle. Eräässä palautteessa mainittiinkin, että oppaassa jäätiin kaipaamaan tietoa sykealueista ja suorituksen rasittavuudesta. Sykealueista puhuminen nähtiin kuitenkin turhana, sillä esimerkiksi UKK-instituutin liikuntapiirakassa ei mainita sykealueista mitään, vaan sitä kuvataan erilaisilla sanoilla, kuten liikkua ”reippaasti” tai ”rasittavasti”. Jos sykealueista olisi lisätty oma lukunsa oppaaseen, ei se mielestäni olisi enää ollut niin hyvin kohdennettu kohderyhmälle.

Tavoitteena oli myös tehdä tiivis paketti, joten oppaan sisällön rakentamisessa tuli miettiä tarkkaan mikä olisi kohderyhmän kannalta kaikkien tärkeintä mainita, tai mistä tulisi kertoa hieman enemmän. Lopputuloksena saatiinkin sivumäärältään lyhyt opas, jonka lukija jaksaa lukea yhdellä lukukerralla ja tällöin hän saa perustietoa liikunnasta ja ravinnosta. Tämän vuoksi tuotettu opas eroaakin muista opaskirjoista, sillä monet opaskirjat ovat niin kattavia sisällöltään, että yhdellä lukukerralla voi olla vaikea tutustua koko kirjaan ja tietoa ei saa kaikesta tarvitsemastaan näppärästi. Tämän opinnäytetyön ohessa tuotettu opas antaa mahdollisuuden tutustua nopeasti kaikkiin aiheisiin ja tarvittaessa lähteistä saa lisätietoa.

Oppaan kuvituksella pyrittiin elävöittämään lukemista, sillä jos teksti olisi vain sijoitettu täysin tyhjälle sivulle, ei se varmasti olisi niin mielekäs luettavaa. Kuvien sijoittelu on saatu tehtyä tekstin sisään niin, ettei se ole häiritsemässä lukemista. Kuvat ovat myös tukemassa elämäntapamuutosta, sillä niissä on kuvattu vain hyödyllisiä ja positiivisia asioita muutoksen kannalta, kuten eriaisia liikuntamuotoja ja terveysliikkuja sopivia ravintoaineta sen sijaan, että kuvat olisivat olleet sohvalta makoilijasta ja rasvaisesta pikaruoka-annoksesta. Kuvilla saadaan luotua tunnelmaa terveellisistä valinnoista.

Oppaan sisällön järjestys on mietitty lukijan kannalta mahdollimman johdonmukaiseksi. Aluksi oppaassa esitellään liikkumattomuuden vaikutukset sen vuoksi, että lukija mahdollisesti saa kipinän miettiä tässä kohdassa omia elintapojaan ja kuuluko hän tuohon liikkumattomien ryhmään, jolloin hänellä on omat riskinsä näihin sairauksiin. Tämän jälkeen nähtiin tärkeäksi sijoittaa motivointiosuus, sillä kimmokkeen elämäntapamuutokseen saadessa tarvitsee muutoksen toteuttaja konkreettisia neuvoja ja näiden avulla aloittaminen käy helpommaksi. Kun motivaatio on löytynyt, täytyy saada tietää miten liikunnan aloittamisen kanssa menetellään: kuinka paljon liikuntaa ja millaista liikuntaa. Kaikki tämä löytyy kohdasta terveysliikkujan liikunta. Jotta muutos onnistuisi paremmin, on ravitsemuspuolikin saatava kuntoon ja tämä on liitetty oppaaseen heti liikuntaosion jälkeen. Ravitsemus- ja liikuntaosuudet ovat molemmat tärkeitä, mutta oppaan nimi ”Terveysliikkujan opas” viittaa enemmän liikuntaan, joten tämän vuoksi ravinto-osuus tulee vasta liikuntaosion jälkeen.

Lukija saadaan tarttumaan koko oppaan lukemiseen ensinnäkin sen pituuden avulla. Kun lukija ensisilmäyksellä huomaa oppaan olevan melko lyhyt, lukija tietää että sen todennäköisesti silloin viitsii lukea läpi. Oppaassa myös puhutellaan lukijaa itseään joka voi herättää enemmän kiinnostusta lukemiseen, kuin pelkkä passiivimuotoinen teksti. Myös oppaan johdonmukaisella etenemisellä on pyritty siihen, että se olisi mielekäs lukea kannesta kanteen.

Oppaan merkitys hankkeessa ja tukemisessa omaksumaan liikunnallinen elämäntapa tulee esille transteoreettisen muutosvaihemallin myötä. Muutosvaihemallin jokaisessa vaiheessa oppaasta voidaan hyötyä. Esiharkintavaiheessa henkilön tietoisuus terveysongelmista on herätettävä (Heikka & Koskenkorva 2004, 12) ja oppaan lukemalla henkilö voi mahdollisesti havahtua todellisuuteen, ja tiedostaa ongelmat. Harkintavaiheessa muutoksen tarpeen tiedostava henkilö hakee muutokselleen apua ja tukea (Heikka & Koskenkorva 2004, 12), jolloin hän voi saada oppaasta tarvitsemaansa tukea. Päätöksentekovaiheessa henkilö tarvitsee muutoksen konkreettiseen toteuttamiseen apua (Heikka & Koskenkorva 2004, 12) ja oppaan käytännönläheisyydellä ja konkreettisilla esimerkeillä voidaan auttaa juuri tässä vaiheessa. Toimintavaiheessa muutosta toteuttavan henkilön kaipaama motivointi muutoksen ylläpitämiseen ja ylläpitovaiheen tukemisen tarve (Heikka & Koskenkorva 2004, 12) on myös huomioitu oppaassa motivointiosuudessa. Muutosvaihemallin epäonnistumisen vaiheen kohdan-

nut henkilö tarvitsee tukea prosessin uudelleenkäynnistämiseen (Heikka & Koskenkorva 2004, 12) ja oppaasta on apua tähänkin vaiheeseen, sillä esimerkiksi oppaassa esitellyt liikuntamattomuuden vaikutukset voivat saada prosessin uudelleen käyntiin.

Ongelmaa oppaan tekemisessä tuotti alussa ideoitu Orimattilan kaupungin liikuntapalveluiden tietojen kerääminen oppaaseen. Aineistoa tähän ehdittiin jo keräämään, jonka jälkeen toimeksiantajan kanssa käydyissä sähköpostikeskusteluissa kävi ilmi, että tämä osio oppaassa olisi turha, sillä työtä liikuntapalveluiden kartoittamiseksi oli jo tehty.

Oppaan tuottaminen juuri tällä hetkellä on tärkeää, sillä Orimattilan kaupungin terveystahankkeen päämääränä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (Kaperi, H. 4.12.2012.) ja tämän oppaan tarkoituksena on olla osana päästä päämäärään. Orimattilalla ei myöskään aiemmin vastaavaa opasta ollut, joten myös siksi opas oli tärkeää tehdä.

Myös valtakunnallisesti aihe on ajankohtainen, sillä suomalaisen liikunnan kattojärjestön, Valon visiona on, että ”olemme maailman liikkuvien urheilukansa – 2020” (Valo 2013). Myös yhtenä Suomen terveystavoitteena on ”fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa elämänvaiheissa ja väestöryhmissä”, sillä opetus- ja kulttuuriministeriön tutkimusten mukaan täysin terveystahankkeen suositukset täyttävää liikuntaa harrastaa vain reilu kymmenesosa työikäisistä (15-64 vuotiaista). Kestävyyssuosituksen täyttää noin puolet, mutta lihaskuntoaan riittävästi harjoittaa vain joka kymmenes. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 4-30.)

Ajatellessa Orimattilan kaupungin hankkeen myöhempiä vaiheita, voidaan oppaasta hyötyä liikunnanohjauksen toteuttamisen vaiheessa. Kun kohderyhmää valmennetaan elämäntapamuutokseen, on materiaali näille liikunnanohjaajille jo valmiina, ja tätä hyväksikäyttäen he pystyvät opastamaan ja motivoimaan ryhmän jäseniä. Tällöin ohjaajien ei tarvitse itse koota uutta tietopankkia, vaan opas on valmis materiaali jaettavaksi.

Oppaan pohjalta voisi myös pitää luennon kohderyhmälle. Oppaasta löytyvät perusasiat voisi avata lähdeluettelosta löytyvän materiaalin pohjalta, ja näin oppaan tietoja on mahdollista

syventää kohderyhmälle. Jos opasta hyödynnettäisiin tällä tavalla, tulisi kohderyhmällekkin mahdollisesti ajatus siitä miten monella tavalla he voivat tästä tuotetusta oppaasta hyötyä.

Koska opas on osa hanketta ja koska sen tarkoituksena on olla tukemassa elintapamuutosta ja liikkeelle lähtemistä, olisi hyvä tehdä koko hankkeen päättyessä kysely oppaasta: koettiinko sen tukevan prosessia ja mitä hyötyä siitä oli, ja olisiko jokin muu tapa toiminut paremmin oppaan sijaan. Näitä asioita on tärkeä kysyä siksi, että kohderyhmässä muutosprosessin toteuttajat ovat oppaan käyttäjiä, jolloin he osaavat arvioida opasta tältä näkökannalta. Näillä tiedoilla seuraavaasta samankaltaisesta hankkeesta saataisiin toimivampi.

Opas tullaan julkaisemaan internetissä Orimattilan kaupungin henkilöstön käyttöön, ja opasta tehdessä on huomioitu se, että tulostettaessa A5-kokoon opas on vielä selkeä. Internettiin laittamisella varmistetaan se, että kaikki asianomaiset pääsevät käyttämään opasta, ja halutesaan tulostaa oppaan. Internetissä ollessaan opas ei kuitenkaan välttämättä kohtaa kaikkia joita sen pitäisi olla auttamassa, eikä transteoreettisen muutosvaihemallin esiharkintavaiheessa oleva henkilö opasta todennäköisesti etsi. Opas voisikin olla myös esimerkiksi liikunta-neuvojen jaettava opas, jotka tietävät henkilöiden muutoksen tarpeellisuuden ja saisivat näin ollen todennäköisemmin sen myös tällaisille henkilöille, jotka eivät vielä tiedosta omaa muutoksen tarvettaan. Tämän myötä muutos saataisiin mahdollisesti harkintavaiheeseen ja oppaastakin olisi hyötyä. Voidaan myös miettiä sitä, kuinka opas saataisiin mahdollisimman monen kaupungin työntekijän käsiin, jos internetissä julkaisu ei toimikaan. Ehkäpä opas voitaisiin lähettää jokaiselle henkilöstötiedotteen liitteenä, jossa koko projektista kerrotaan. Näin useampi voisi kiinnostua lukemaan oppaan läpi, koska se on lähetetty jokaiselle henkilökohtaisesti.

Oma ammatillinen kehittyminen on työn tekemisen aikana ollut jatkuvaa ja oppimista on tapahtunut paljon. Työtä tehdessä huomasi miten tärkeää oikea-aikainen kommunikointi yhteistyötahon kanssa on, jotta työ edistyy sujuvasti. Myös lähdemateriaalien työstäminen parani jatkuvasti loppua kohden ja taustaa työstäessä oma tietopohja ravinnosta ja liikunnasta kasvoi. Työn merkittävyyttä tutkiessa oli mielenkiintoista tutkia projektin ajankohtaisuutta valtakunnallisesti. Oppaan tekeminen oli täysin uudenlainen projekti, ja opetti kokonaisu-

nessaan paljon työskentelyä yhteistyötahon kanssa, sekä oppaan sisällön rajaamisesta oppaan tuottamiseen.

Lähteet

Alen, M. & Rauramaa, R. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 30-54. Hansaprint Oy. Vantaa.

Aro, A. 2008. Kivennäisaineet. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00028. Luettu: 1.3.2013.

Aura, O. 2007. Liikunnan vaikutukset sisäiseen ilmapäiriin. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.). Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt, s. 58-60. Edita Prima Oy. Helsinki.

Aura, O. 2007. Liikunnan vaikutukset ulkoiseen kuvaan. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.). Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt, s. 61. Edita Prima Oy. Helsinki.

Australian Government – Department of Health and Ageing 2010. Physical Activity. Luettavissa: http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#guidelines_adults. Luettu: 28.3.2013.

Autio, A. 2007. Liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisiin tekijöihin ikääntyneillä henkilöillä. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Elintarviketeollisuusliitto. Viitteellinen päiväsaanti – GDA. Luettavissa:

http://www.etl.fi/www/fi/liitetiedostot/gda_esite.pdf . Luettu: 8.2.2013.

Fogelholm, M & Oja P. 2011. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 67-75. Duodecim. Helsinki.

Heikka, H. & Koskenkorva, J. 2004. Metabolisen oireyhtymän elintapaneuvonta Jyväskylän perusterveydenhuollon hoitajien kuvaamana. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Helsingin yliopisto 2013. Tekninen työ. Monimuoto-opetus. Motivointi. Luettavissa <http://apumatti.helsinki.fi/lcms.php?am=1072-1072-1&page=1197>. Luettu 7.2.2013.

Helsingin yliopiston avoin yliopisto. Ravitsemustieteen perusteita. Luettavissa: http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/04_energian_saahti.shtml. Luettu: 8.2.2013.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Kopijuvä Oy. Helsinki. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>. Luettu: 7.4.2013.

Huttunen, J. 2012. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Luettu: 28.2.2013

Härkönen, P. 2006. Motivaatio työelämän muutoksessa. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Kasvatustieteen laitos.

Ilander O. 2006. Antioksidantit. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitseminen, s. 129-164. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander O. 2006. B-vitamiinit. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitseminen, s. 113-128. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander O. 2006. Painonpudotus – Liikunta ja ruokavalio. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus, s. 327-374. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander O. 2006. Proteiinit. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus, s. 77-90. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander O. & Pethman, K. 2006. Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuosituksset. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus, s. 5-17. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. 2006. Energia: aineenvaihdunta, kulutus ja tarve. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus, s. 35-58. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. & Marniemi, A. 2006. Hiilihydraatit. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus, s. 59-76. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. & Marniemi, A. 2006. Rasvat. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus, s. 91-111. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kaloritaulukko 2013a. Kalorikulutus. Luettavissa:

<http://www.kaloritaulukko.com/kalorikulutus/>. Luettu: 16.2.2013.

Kaloritaulukko b. Kalorikulutus. Luettavissa: <http://www.kaloritaulukko.fi/kalorikulutus/>. Luettu: 16.2.2013.

- Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä.
- Kaperi, H. 4.12.2012. Hankekoordinaattori. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Sähköposti.
- Korhonen, D. & Puhakka, J. 2013. Tutkimus liikunta-aktiivisuudesta. Opinnäytetyö. Suomen Urheiluopisto.
- Kotiranta, K., Serti, P. & Schroderus T. 2007. Hyvän kunnon käsikirja. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä.
- Kujanpää, J. 20.3.2013. Projektipäällikkö. Sportpolis – Liikunnan tiede- ja yrityspuisto. Sähköposti.
- Laaksonen, M. 2006. Kalsium ja D-vitamiini. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus, s. 165-184. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. 2. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Louhevaara, V., Kukkonen, R. & Smolander, J. 1995. Työkykyliikunta. Teoksessa Aro, T., Ilmarinen, J., Kalimo, R, Matikainen, E. & Torstila I. (toim.). Hyvä työkyky, s. 232-246. Miktor. Helsinki.
- Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 243-270. Opetusministeriön kulttuuripolitiikan liikuntayksikkö. Helsinki.
- Manninen, M. 2012. Oppilaiden motivaatio liikuntatunneilla ja toimintakykytestitunnilla. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

Mielenterveyden keskusliitto 2006. Liikunta ja mielenterveys. Luettavissa:
<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>. Luettu:
12.3.2013.

Miettinen, M. & Vuori, I. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 91-122. Opetusministeriön kulttuuripolitiikan liikuntayksikkö. Helsinki.

Miller, W. 2008. Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.). Kohti muutosta. s.16-40. Tammi. Tampere.

Mustajoki, P. 2011. Painonhallinta – rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit. Luettavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00010. Luettu:
17.2.2013.

Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä.

Niemi, A. 2007. Terveysliikuntaa. Primo Health Finland Oy. Jyväskylä.

Nousiainen, Antti. 26.11.2012. Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja. Orimattilan kaupunki. Sähköposti.

Nousiainen, Antti. 12.3.2013. Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja. Orimattilan kaupunki. Sähköposti.

Nupponen, R. 2006. Säännöllinen liikunta ja hyvinvointi. Luettavissa
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00043&p_teos=onn&p_selaus=. Luettu 7.2.2013.

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. s. 10-27. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 1999. Ruoka ja ravitsemus. Otava. Helsinki.

Physical Activity Guidelines for Americans 2008. Chapter 4: Active Adults. Luettavissa: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter4.aspx>. Luettu: 28.3.2013.

Ravitsemustieteen perusteita. Helsingin yliopiston avoin yliopisto. Luettavissa: http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/04_vita_rasvaliuk.shtml. Luettu: 22.4.2013

Ruokatieto. Säännöllinen ateriarytmi takaa työvireyden. Luettavissa: http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys/Ruoka_eri_ikakausina/Tyoikaiset/Saannollinen_ateriarytmi_takaa_tyovireyden. Luettu 3.1.2013.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2013. Työhyvinvointi. Luettavissa: <http://www.stm.fi/tyosuojelu/tyohyvinvointi>. Luettu: 16.2.2013.

Suni, J. 2012. Tuki. ja liikuntaelimistö: notkeus. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi A. (toim.). Terveystieteiden tutkimus. s.128-159. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Suomen Sydänliitto ry. Säännöllinen ateriarytmi. Luettavissa: <http://www.sydanliitto.fi/saannollinen-ateriarytmi1>. Luettu 3.1.2013.

Suomi Sanakirja .fi 2013. Sivistyssanakirja. Kcal. Luettavissa: <http://suomisanakirja.fi/kcal>. Luettu: 22.4.2013.

Telama R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 628-645. Hansaprint Oy. Vantaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. K-vitamiini. Luettavissa:

<http://www.fineli.fi/component.php?compid=2274&lang=fi>. Luettu: 3.12.2012.

Terveyskirjasto a. Nestetasapaino. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02275&p_haku=nestetasapaino. Luettu: 8.1.2013

Terveyskirjasto b. Vesiliukoinen vitamiini. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03734. Luettu 15.2.2013.

Tulenuori.fi 2013. Suomen Reumaliitto. Luettavissa:

http://www.reumaliitto.fi/tulenuori/terveys/vitamiinit_ja_hivenaineet/vesiliukoiset_vitamiinit/. Luettu: 22.4.2013.

Työterveyslaitos 2012. Mitä työkyky on? Luettavissa

http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx. Luettu 15.2.2013.

Terveystalo. Vuosikymmen suomalaista terveydenhuoltoa. Luettavissa:

<http://www.terveystalo.com/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Vuosikymmen-suomalaista-terveydenhuoltoa/>. Luettu: 27.3.2013.

UKK-instituutti 2012. Ammattilaisille. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille>. Luettu: 12.3.2013.

Urheilijan ravitsemusopas. Suomen olympiakomitea. Helsinki.

Valo 2013. Valo, valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Luettavissa:

<http://www.valo.fi/>. Luettu: 27.3.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset. Luettavissa:
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/. Luettu: 26.11.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>.
Luettu: 15.2.2013.

Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Edita Oyj. Helsinki.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 12-19. Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 2007. Liikunnan vaikutukset työyhteisössä. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.). Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt, s. 37-57. Edita Prima Oy. Helsinki

Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 16-29. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vuorinen, I. 1993. Tuhat tapaa opettaa. Vammalan Kirjapaino Oy. Naantali.

Liitteet

Liite 1. Terveysliikkujan opas



Terveysliikkujan opas

Orimattilan kaupungin henkilöstön terveystamalli –
pilottihanke

Sinulla on edessäsi opas, jonka ohjeilla ja neuvoilla on tarkoitus auttaa Sinua aloittamaan elämänmittainen matkasi terveystoimittajana. Tsemppiä matkaan!



OPPAAN SISÄLTÖ:

1. Miksi lähteä liikkeelle?
2. Kuinka päästä alkuun ja löytää motivaatio?
3. Terveystoimittajan liikunta
4. Terveystoimittajan ravitsemus



1 Miksi lähteä liikkeelle?



Ihminen on luotu liikkumaan ja ilman säännöllistä liikuntaa ihmisen elimistö ei toimi kuten sen pitäisi. Liikkumattomuus altistaa yli 20:lle eri sairaudelle, ja säännöllisellä liikunnan harrastamisella on merkitys näiden sairauksien ehkäisemisessä ja hoitamisessa.

Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös ihmisen psyykkiseen terveyteen, sillä sen on todistettu kohottavan positiivista mielialaa sekä vähentävän ahdistuneisuutta.

Liikunnalla on tärkeä rooli myös työkyvyn ylläpitämisessä: työssä jaksaa paremmin ja unen laatu paranee, joka vaikuttaa positiivisesti työstä palautumiseen.

Sanonta ”olet mitä syöt” on totta, sillä solut ja kudokset elimistössä rakentuvat syödyn ruoan ravintoaineista. Ruokavalio tulisi koostaa niin, että elimistö saisi kaikki tarvitsemansa ravintoaineet – ei liikaa, eikä liian vähän – ja toimisi optimaalisesti.

Suomalaiset ravitsemussuositukset, joita tässäkin oppaassa noudatetaan, on tarkoitettu tukemaan hyvää ravitsemusta ja edistämään terveyttä.

2 Kuinka päästä alkuun ja löytää motivaatio?

On tärkeää löytää tekemisellemme motivaatio, sillä se määrittää sen, mitä me teemme ja millä intensiteetillä sen teemme. Oma motivaatio, syy miksi lähteä liikkeelle, täytyy löytää omasta itses-tään, sillä silloin harjoittelu on mielisempää, ja silloin saadaan myös tuloksia!

- **Ajattele myönteisesti ja usko itseesi!**
 - Myönteisestä ajattelusta saat lisäenergiaa harjoitte-luun, ja lenkille tai kuntosalille lähtö on helpompaa. Kun uskot omaan onnistumiseesi, silloin myös on-nistut.

- **Aseta itsellesi jokin konkreettinen tavoite!**
 - Se voi olla vyötärönympäryksen mittaaminen ja päätös sen pienentämisestä lukemaan x, tai 3 kilo-metrin lenkin kävely ja päätös ajan parantamisesta.



Tärkeintä on, kunhan tavoitteesi on **mitattavissa**, se on **realistinen** ja **ei liian kauka-na** oleva, jotta jaksat ponnistella sen saavuttamiseksi

→ **Sitoudu projektiisi!**

- Kertominen lähipiirille vahvistaa sitoutumistasi, sillä silloin jokin muukin tietää tavoitteesi, etkä kehtaa luistaa treeneistä, ja tarvittaessa saat lähimmäisiltäsi tukea.
- Varaa kalenteristasi aika harjoittelulle.
- Kaverin saaminen mukaan projektiin helpottaa lähtemistäsi harjoittelemaan: ei tarvitse tehdä yksin, ja vaikeampi olla lähtemättä ;)

→ **Aloita rauhallisesti!**

- Liian paljon ja liian nopeasti – aloituksessa keho ja mieli väsyvät, keho pakottaa lepäämään ja harjoittelu loppuu ennen kuin on ehtinyt kunnolla alkamaan.

→ **Monipuolisuus!**

- Aloittelijan on hyvä kokeilla eri lajeja löytääkseen mieluisensa ja liikunnan jatkuessa on hyvä liikkua monipuolisesti, jotta lihakset rasittuisivat ja kehittyisivät monipuolisesti.

Lähteet: 6, 8, 9



3 Terveysliikkujan liikunta

Jos liikunnan harrastaminen on jäänyt jo pidemmäksi toviksi vähälle, tai unohtunut kokonaan, on muistettava aloittaa rauhallisesti.

”Polku terveystiikkujaksi” on käytettävissäsi, olitpa sitten juuri terveystiikkujan uraasi aloittamassa tai jo vähän pidemmälle ehtinyt. Hyppää polulle mukaan siltä kohti, mikä tuntuu omalle kohdallesi sopivimmalta!



POLKU TERVEYSLIKKUJAKSI

1. Istumisen säännöllinen tauottaminen

Pitkäaikaisella istumisella on monia terveyshaittoja, joita voidaan vähentää jo säännöllisellä istumisen tauottamisella. Siis peppu ylös penkistä säännöllisin väliajoin.

2. Hyötyliikuntaa

Miten saisit lisää askeleita päivään? Onnistuisiko kauppareissu tai työmatka kävellen/polkupyörällä? Jos työmatka on pitkä, parkkeeraa auto aiempaa kauemmas tai hyppää busista aiemmalla pysäkillä.

3. Terveystiikkujaksi

Hyötyliikuntaa päivässä on, mutta se ei riitä. Lähde reippaasti mukaan erilaisille ryhmäliikuntatunneille, käy kokeilemassa kuntosalia ammattilaisen opastuksella tai lähde lenkille suoraan kotiovelta.

Pikkuhiljaa viikottaisia liikuntakertoja lisäämällä pystytkin jo noudattamaan terveystapiirakkaa:

UKK-instituutti on kehittänyt terveystapiirakkaa liikuntapiirakan, joka auttaa terveyden ylläpitämisessä/kehittämisessä viikottain sitä noudattamalla.



(www.ukkinstituutti.fi)

Liikuntapiirakan terveystapiirakan suositukset ovat seuraavat:

Aloittelijalle ja terveystapiirakan ylläpitäjälle riittää vähintään 2 h 30 min reipasta liikuntaa viikossa. Tähän hyviä lajeja ovat esimerkiksi

- kävely ja sauvakävely
- kevyt pyöräily
- raskaat piha- ja kotityöt
- vesiliikunta

Parempikuntoisen tulisi harrastaa rasittavampaa liikuntaa vähintään 1h 15min viikossa, lajeina esimerkiksi

- juoksu
- kuntouinti
- ylämäki- ja porraskävely

Suosittelun mukainen kestävyyskunnan harjoittelu tulisi jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa, ja keston jokaisella harjoituskerralla tulisi olla vähintään 10 minuuttia.

Kestävyyskunnan ohella tulisi harjoittaa myös lihaskuntaa ja liikehallintaa vähintään kahdesti viikossa. Lihaskuntaa voit harjoittaa esimerkiksi kuntosalilla tai kotona kuntopiirin tavoin, liikehallinnan kehittämiseen puolestaan hyviä lajeja ovat esimerkiksi erilaiset pallopelit ja tanssiliikunta.

Muista myös, että terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikut enemmän kuin mitä suosituksissa sanotaan.

Kestävyyskunnan ja lihaskunnan harjoittaminen täydentävät toinen toisiaan: yhdistele eri kestävyysliikunnan muotoja ja erilaisia lihaskuntaa kohentavia harjoitteita!

Osoitteesta www.orimattilanliikuntapalvelut.fi löydät Orimattilan alueen liikuntatarjonnan.

Lähteet: 6, 10, 11, 12



4 Terveysliikkujan ravitseminen

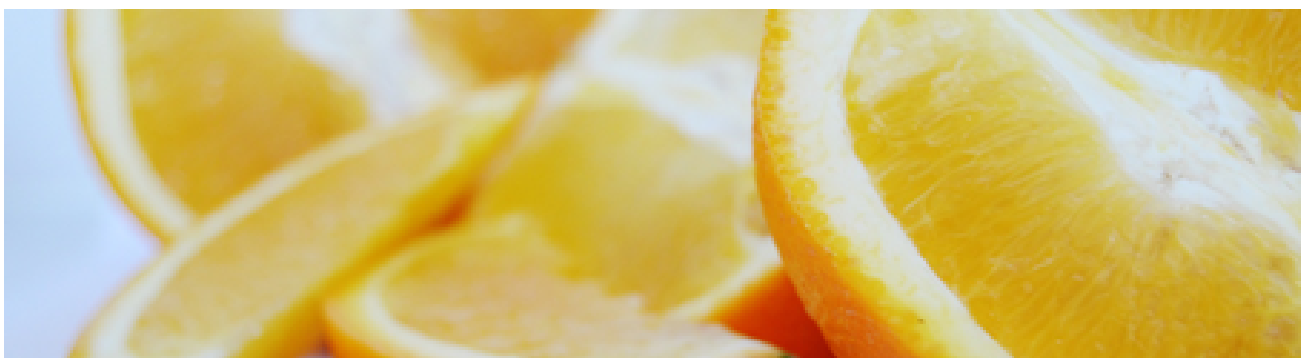
Ravinto on terveystiikkujalle merkittävä osa hyvinvointia. Suomalaiset ravitsemussuositukset on tehty kohtalaista liikuntaa harrastavalle henkilölle, ja niiden tarkoitus on edistää hyvää ravitsemusta ja hyvinvointia.

ATERIARYTMI JA NESTETASAPAINO

Jotta päivittäinen energiansaanti ja vireys pysyisivät tasaisena heräämisestä nukkumaanmenoon saakka, on syötävä säännöllisesti. Tällöin nälkäkään ei pääse kasvamaan suureksi ja painonhallinta on helpompaa. Päivän aikana tulisi syödä 2-4 tunnin välein, yhteensä viidestä seitsemään ateriaa. Jotta onnistuisit helpommin, suunnittele seuraavan päivän ateriat ja niiden ajankohdat valmiiksi, jotta välttyt helpommin houkutuksilta.

Voit myös kokeilla ruokapäiväkirjan pitämistä muutaman päivän ajan: kirjaa ylös aika, mitä söit ja joit. Sitä tarkastelemalla pystyt välttämään tilanteita jotka johtivat epäedullisiin valintoihin ravitsemuksen kannalta.

Nestettä tulisi saada vuorokauden aikana vähintään 2 litraa, josta suurin osa vetenä. Liikunta lisää nesteen tarvetta, joten silloin olisi muistettava juoda ylimääräistä nestettä.



ESIMERKIT PÄIVÄN ATERIOISTA:

- 6.00 aamupala: - puuro
- marjakeitto
- kourallinen marjoja
- iso lasillinen vettä

- 9.00 välipala: - *marjasmoothie
- pähkinöitä

- 11.30 lounas: - lautasmallin mukainen

- 14.30 välipala: - maustamaton jogurtti
- mysli

- 17.00
päivällinen: - lautasmallin mukainen

- 20.00 iltapala: - rasvaton rahka
- hedelmä



* HELPPO MARJASMOOTHIE

Valmistus onnistuu tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. 1 annos.

Laita kuppiin

- puoli purkkia maustamatonta rahkaa
- n.1-2 dl maitoa tai tuoremehua
- haluamiasi marjoja
- banaani
- halutessasi runsaskuituista mysliä

Sekoita ja nauti!



LAUTASMALLI

Lautasmalli auttaa sinua syömään ravitsemussuosittelusten mukaisesti sekä monipuolisesti. Kokoa lautasellesi siis

- ½ lautanen kasviksia
- ¼ lautanen perunaa, pastaa tai riisiä
- ¼ lautanen lihaa, kalaa tai kanaa.

Tähän lisäksi vielä viipale ruisleipää ja lasillinen maitoa/piimää/vettä ja jälkkäriksi hedelmä tai marjoja.



Monipuolinen ja suositusten mukainen ruokavalio takaa riittävän energiansaannin, sekä välttämättömien suojaravintoaineiden saannin.

Lähteet: 6, 7, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19



Tämä opas on tehty osana Orimattilan kaupungin henkilöstön terveysliikuntamalli –pilottihanketta opinnäytetyönä HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa.

Tekijä: Eijariitta Paajanen

Kuvat: Eevakaisa Paajanen ja Eijariitta Paajanen

LÄHTEET

- 1: Alen, M. & Rauramaa, R. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 30-54. Hansaprint Oy. Vantaa.
- 2: Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 12-19. Duodecim. Helsinki.
- 3: Nupponen, R. 2006. Säännöllinen liikunta ja hyvinvointi. Luettavissa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn000438&p_teos=onn&p_selaus=. Luettu 7.2.2013.
- 4: Louhevaara, V., Kukkonen, R. & Smolander, J. 1995. Työkykyliikunta. Teoksessa Aro, T., Ilmarinen, J., Kalimo, R., Matikainen, E. & Torstila I. (toim.). Hyvä työkyky, s. 232-246. Miktor. Helsinki.
- 5: Ilander O. & Pethman, K. 2006. Ruoka ja ruokavalion koostaminen. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Mamiemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitseminen, s. 20-33. VK-kustannus Oy. Lahti.
- 6: Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä
- 7: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Prima Oy. Helsinki
- 8: Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. 2. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- 9: Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Edita Oy]. Helsinki.
- 10: Husu, P. 2010. Liiallinen istuminen vaarantaa terveyden. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/79>. Luettu: 27.2.2013.
- 11: Heinonen, K. 2011. Mitä tarkoittavat hyötyliikunta, terveysliikunta ja kuntoliikunta? Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dis00808. Luettu: 27.2.2013.
- 12: UKK-instituutti. Liikuntapiirakka. 2011. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 27.2.2013.
- 13: Ruokatieto. Säännöllinen ateriaritmi takaa työvireyden. Luettavissa: http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ ja_ terveys/ Ruoka_ eri_ ikakausina/ Tyo ikaiset/ Saa nnollinen_ ate riary tmi_ takaa_ tyovireyden. Luettu 3.1.2013.
- 14: Urheilijan ravitsemusopas. Suomen olympiakomitea. Helsinki.
- 15: Ilander O. 2006. Painonpudotus – Liikunta ja ruokavalio. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Mamiemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitseminen, s. 327-374. VK-kustannus Oy. Lahti.
- 16: Borg, P., Fogelholm, M. & Hillioskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen. Edita Prima Oy. Helsinki.
- 17: Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä.
- 18: Suomen Sydänliitto ry. 2012. Lautasmalli. Luettavissa: <http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>. Luettu: 27.2.2013
- 19: Ilander O. & Pethman, K. 2006. Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Mamiemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitseminen, s. 35-58. VK-kustannus Oy. Lahti.

Liite 2. Oppaan arviointi-/palautelomake

Terveysliikkujan opas – palautekysely

Antamasi palaute on arvokasta! Palautteet käydään läpi, ja mahdollisuuksien mukaan otetaan huomioon oppaan muokkaamisessa ja viimeistelyssä!

1. Onko opas mielestäsi selkeä?
 - 1 ei ollenkaan
 - 2 selkeydessä paljon parantamisen varaa
 - 3 jokseenkin selkeä
 - 4 erittäin selkeä

2. Onko opas mielestäsi hyödyllinen?
 - 1 ei ollenkaan
 - 2 vain pieni hyöty
 - 3 jokseenkin
 - 4 erittäin paljon

3. Onko opas mielestäsi käytännönläheinen:
 - 1 ei ollenkaan
 - 2 vain hieman
 - 3 jokseenkin käytännönläheinen
 - 4 erittäin paljon

4. Mitä jäit kaipaamaan?

5. Vapaa sana

KIITOS PALAUTTEESTASI!

Liite 3. Orimattilan kaupungin terveystuottamalli –pilottihankkeen hankekaavio

