

# Fyysinen hyvinvointi ja ravinnon merkitys

Haikko 15.9.2017

Tommi Vasankari, dos., LT

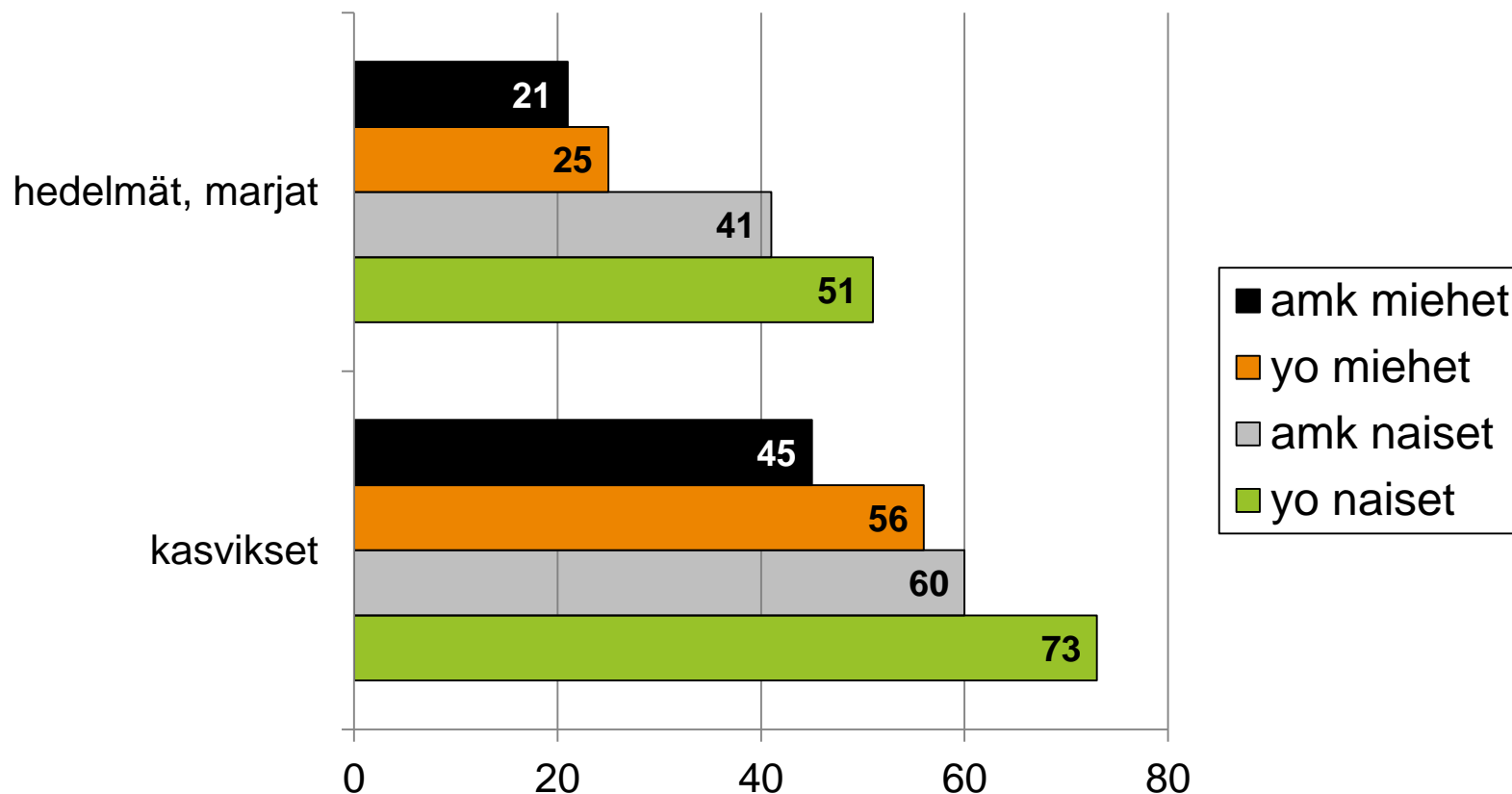
# Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tasot

- Kaikkiin kuntalaisiin kohdentuvat toimet:
  - Kuten kevyen liikenteen väylät
  - Muut yleiset panostukset terv edistämiseen
- Joihinkin kohderyhmiin kohdistuvat toimet:
  - Valittujen kohderyhmien toimet (ilmainen uimahallin käyttö eläkekäisille)
- Joihinkin yksilöihin kohdistuvat toimet:
  - Suuren riskin henkilöihin kohdistuvat yksilölliset toimet
  - Personalised –health toiminnat yleistyvät (sama suositus kaikille vai yksilöllinen viesti minulle)

# Omiin elintapoihin vaikuttaminen

- on aina mahdollista
- pitää tehdä ”tosissaan”
- helpottuu teknologian avulla
- korostuu jos omia sairauksia tai niiden suuria riskejä
- Aina YKSILÖLLISTÄ!
- on oman almanakan hallintaa

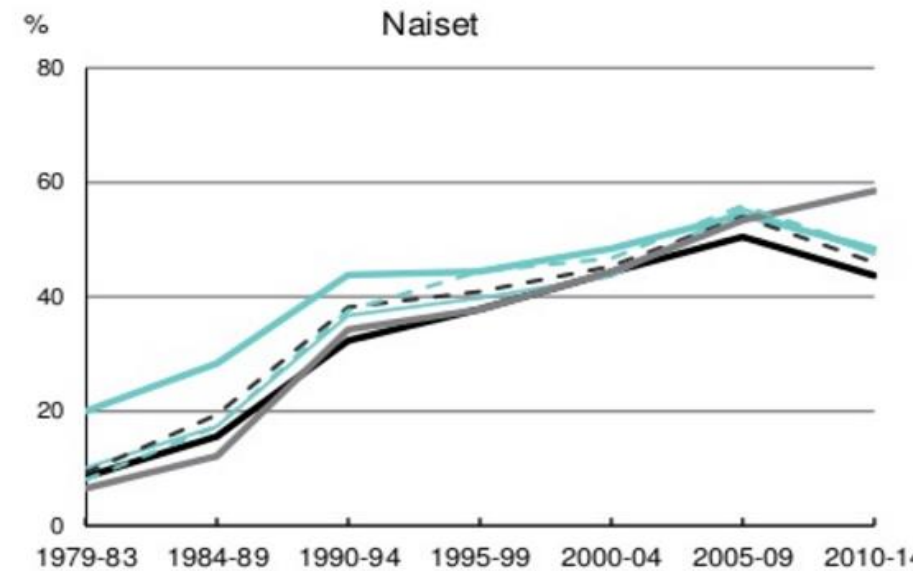
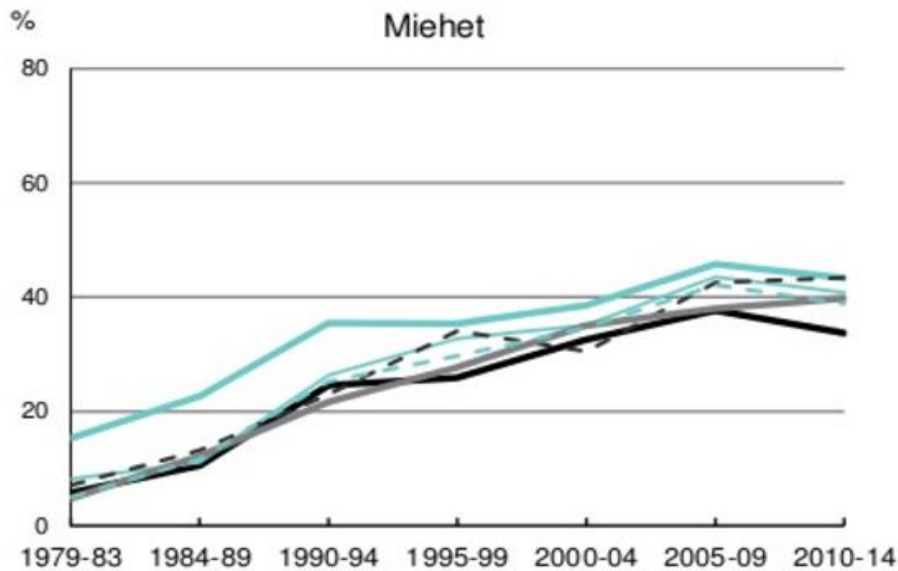
# Hedelmiä ja marjoja sekä kasviksia lähes päivittäin\* syövien osuus amk- ja yliopisto-opiskelijoista, %



\* 6-7 päivänä viikossa

Lähde: YTHS, Kunttu K, Pesonen Tommi .  
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012

# Ravitsemussuosituksia mukailevien ruokatottumusten\* noudattaminen alueen mukaan (25–64-v. ikävakioitu osuu



Uusimaa — Länsi-Suomi — Keski-Suomi - - - Kaakkois-Suomi — Itä-Suomi - - - Pohjois-Suomi

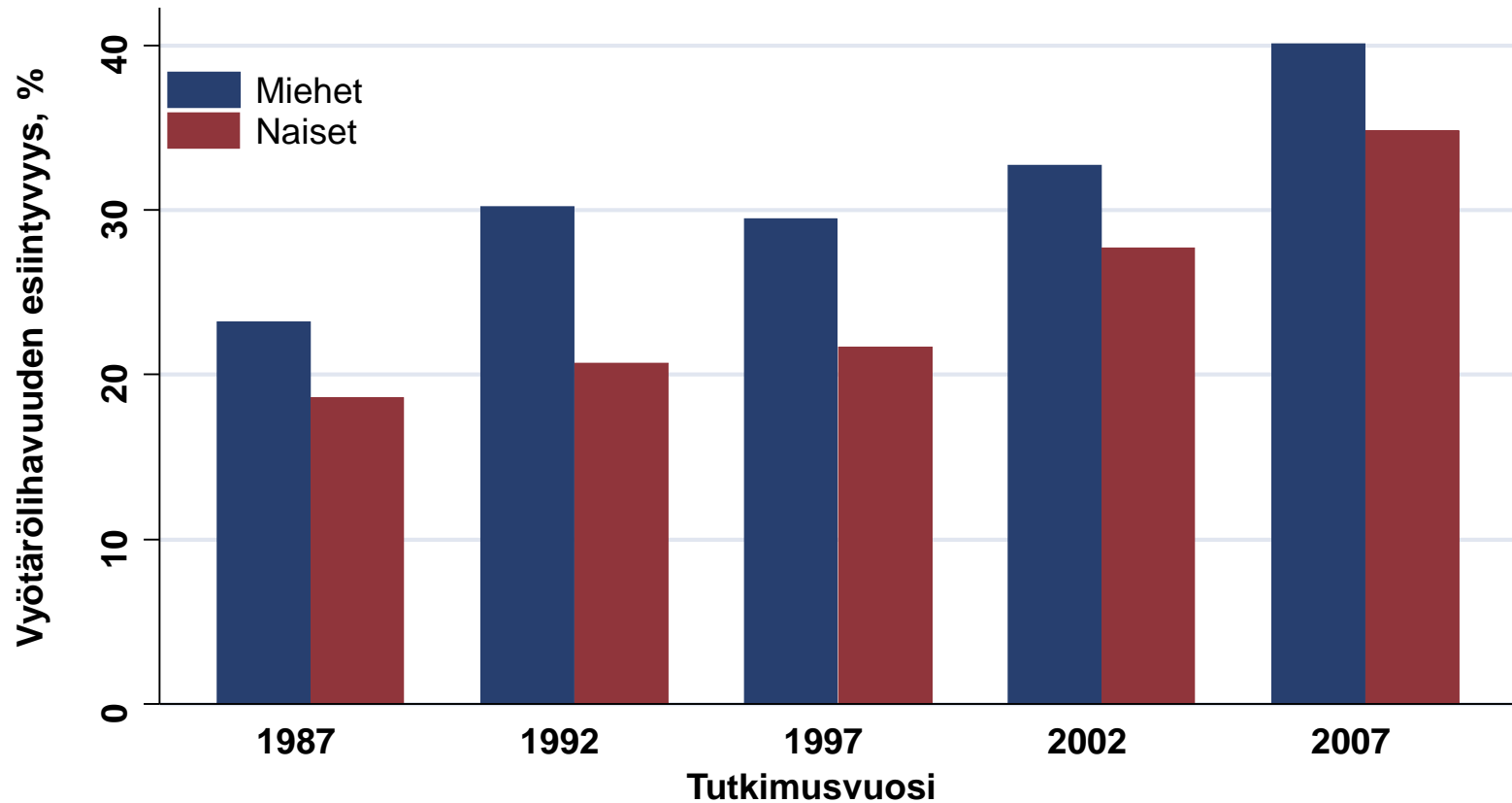
\* vähintään kaksi kolmesta ravitsemussuosituksen mukaisesta tottumuksesta toteutuu: 1. käyttää kasviksia päivittäin, 2. juo rasvatonta maitoa, 3. käyttää kasvirasvavalevitettä tai margariinia leivällä

Lähde: THL, Suomalaisen aikuisväestön terveystottumukset ja terveys (AVTK) -tutkimus

# Vyötärölihavuuden esiintyvyyden muutos 1987-2007

FINRISKI -tutkimus. Ikäryhmä 25-64 -vuotiaat.

Vyötärölihavuus: miehet  $\geq 100$ cm, naiset  $\geq 90$ cm.



Lähde: FINRISKI-tulos

# Ravitsemuksen isot asiat

- Oma normaali ruokarytmi – sen noudattaminen
- Isot laatuasiat:
  - Suosi kuituja – kasvikset, hedelmät, marjat, salaattit, jne
  - Vältä turhaa rasvaa – pikaruoka, einekset, jne
- Pitäydy pieniin elintapamuutoksiin, jotka voit säilyttää – mielellään loppuiän
- Laihduta vain jos siihen liittyy suunnitelma painonhallinnasta
- Ravitsemuksen isot linjat ei näy nykypäivän hömppäviestien keskeltä

# Uni / unettomuus

- Arjen ”hektisyys” – töiden siirtyminen myös vapaa-ajalle, muut elintavat, etc haastavat hyvää unta
- Riittävän ja laadukkaan unen vähäisyys on ”uusi” riskitekijä, joka kietoutuu moneen terveysongelmaan, yhteydessä mm. diabetekseen
- Väestön unesta tarvitaan entistä tarkempaa tietoa.
- Lääkkeetön unettomuuden hoito nostaa arvoaan – lääkkeillä sivuvaikutukset.



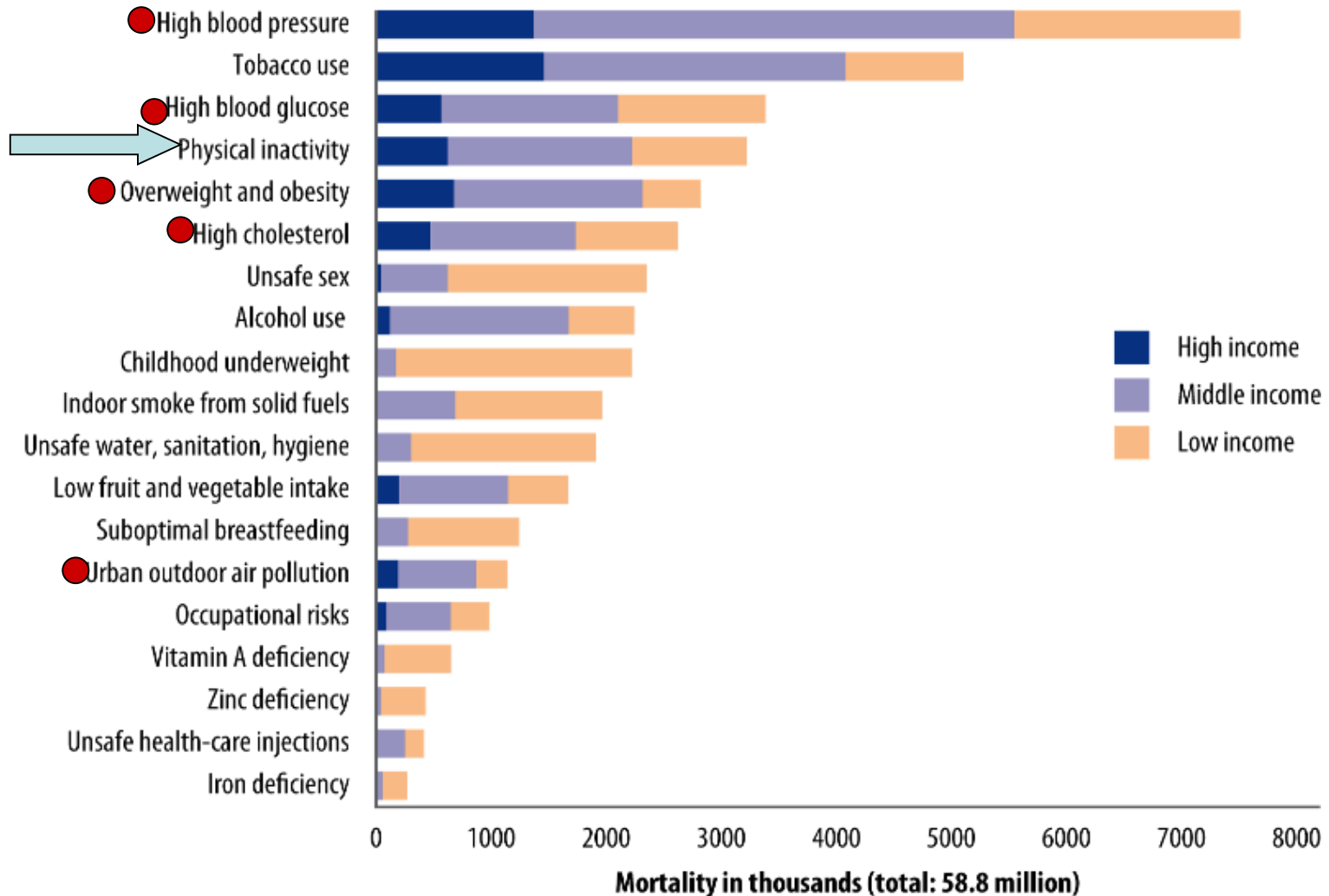
# Hyvän unen kotikonstit

- Lämpötila (ei liian lämmin)
- Äänettömyys
- Päihteettömyys
- Nukkumaan sopivassa tilassa
  - Lukeminen / musiikki / rentoutus
  - Liikunta (alasajolenkki, ei liian lähellä nukahtamista)
  - Sopiva ilta-ateria
  - Sauna
  - Älä prosessoimi murheita nukkumaan mennessä
- Kokonaisrasitus & ateriat kuntoon (liikunta)

# Liikunnan isot linjat

- Liikuntaa / liikkumista joka päivään
- Lyhytkin kesto lisää kokonaisaikaa
- $1h < 2h < 3h < 4h$  - annosvaste!
- Lajit ja intensiteetin päätät itse – etsi sopiva (uskalla kokeilla!)
- Merkkää liikunnat ylös (kuntopäiväkirja).
- Huomio myös istumiseen / paikallaanoloon.
- Tärkeintä on muistaa itseä ja ladata omia akkuja!

# Physical inactivity - 4<sup>th</sup> leading risk factor for global mortality



Source: WHO's report on "Global health risks"

**60% of global deaths due to NCDs**

# Risk Factors for Health Loss in Finland

Global Burden of Disease Study 2013



## Top 5 risk factors contributing to Finland's health loss



High Blood Pressure



Obesity



Alcohol Use



Smoking



High blood sugar

## Top 5 risk factors contributing to health loss in Western Europe



High Blood Pressure



Smoking



Obesity



High Blood Sugar



Alcohol Use

## Top 5 risk factors contributing to health loss globally



High Blood Pressure



Smoking



Obesity



Childhood Undernutrition



High Blood Sugar

# Liikunnan preventiiviset, hoidolliset ja kuntouttavat vaikutukset

- Sydän- ja verenkiertoelimistön sair. (sepelvaltimotauti, koh. verenpaine, aivohalvaus, ääreisvaltimotauti, aivohalvaus...)
- Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet (alaselkäongelmat, lihas- ja luukato, nivelrikko, monet reumataudit)
- Aineenvaihduntasairaudet (diabetes 1 ja 2, raskausdiab., MBO, monet rasva-aineenvaihdunnan häiriöt)
- Eräät keuhkosairaudet (astma, COPD)
- Eräät syöpätaudit (paksusuolen ja rintasyöpä)
- Mielenterveys (masennus ja ahdistuneisuus)
- Muistisairaudet & aivojen degeneraatio
- Toimintakyky ja omatoimisuus
- Unihäiriöt, kipu
- Jne, jne, jne...

# Yksilöllinen ohje vs sama ohje kaikille!

Yksilön riskitekijät, vaivat, suvun  
sairaudet, ym. huomioiden

Viikottainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyttä** liikkumalla useana päivänä viikon aikana yhteensä ainakin

2 t 30 min reippaasti  
**TAI**

1 t 15 min rasittavammin.

## LISÄKSI

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** 2 kertaa viikossa.

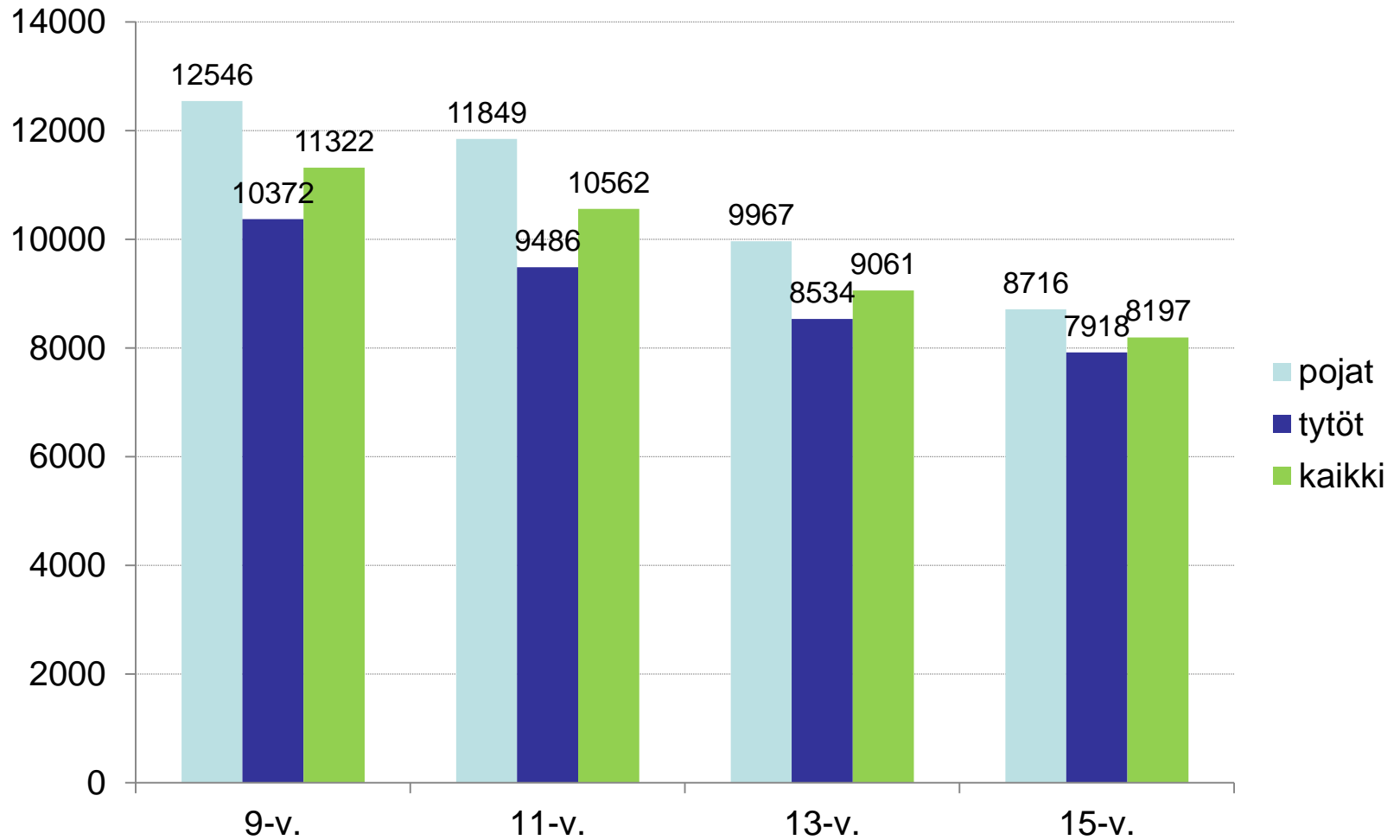


**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti  
2009

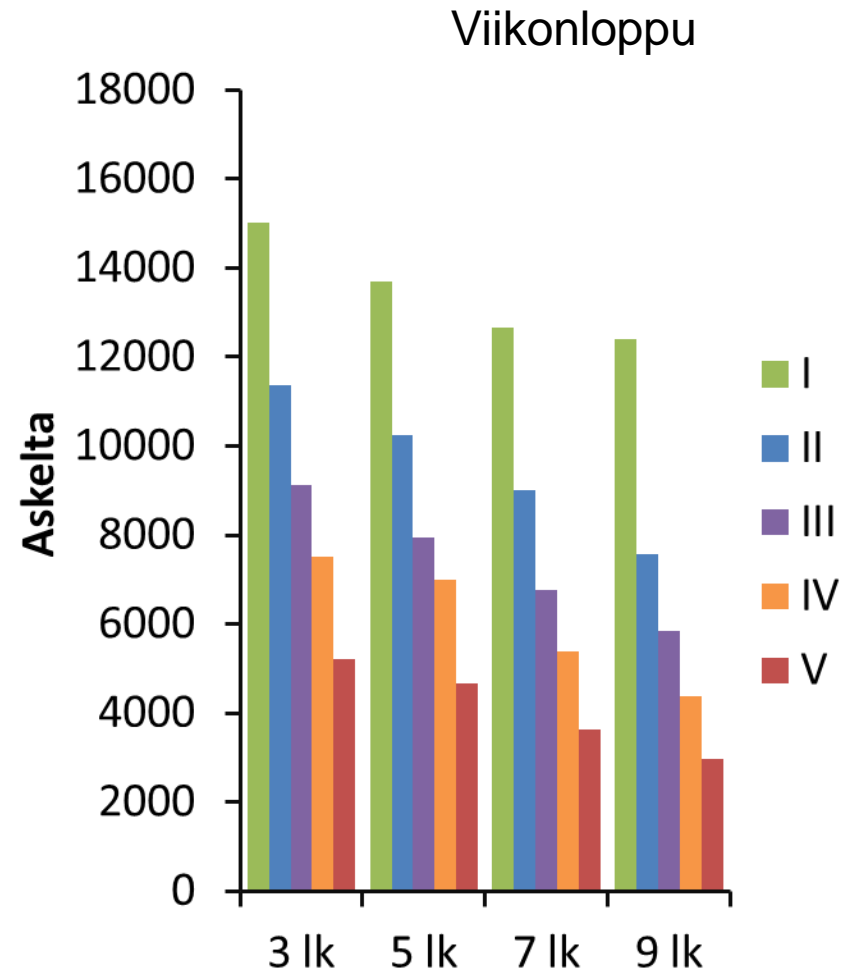
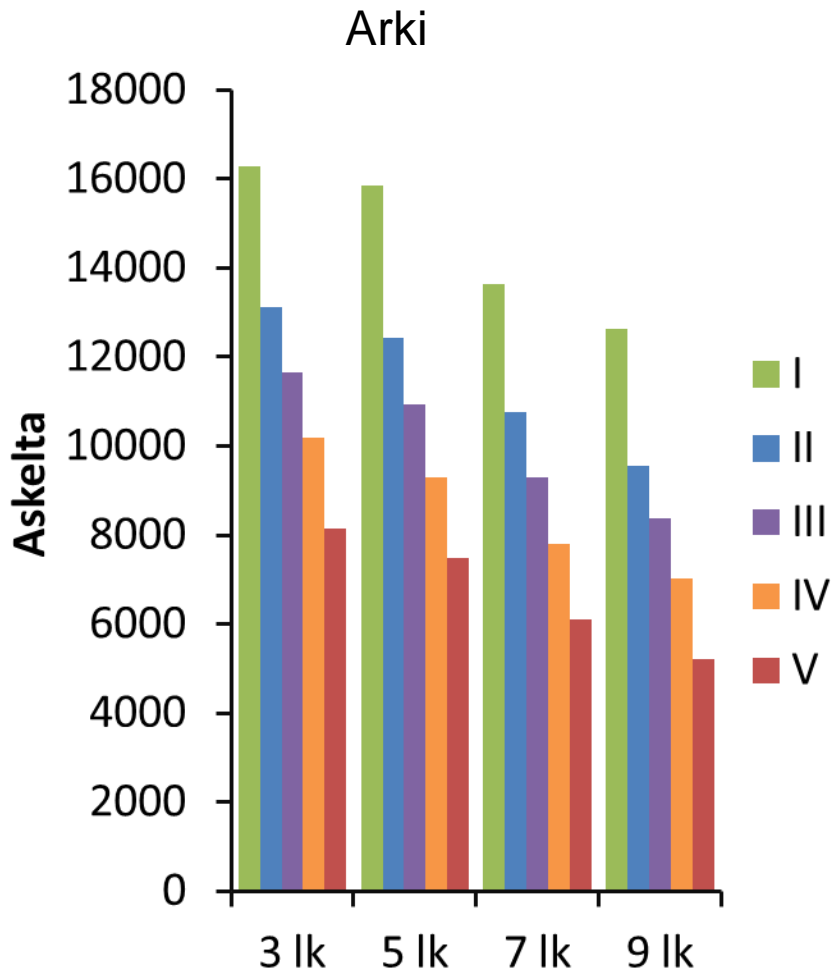
# Askelten keskimääräinen lukumäärä päivässä

lukumäärä

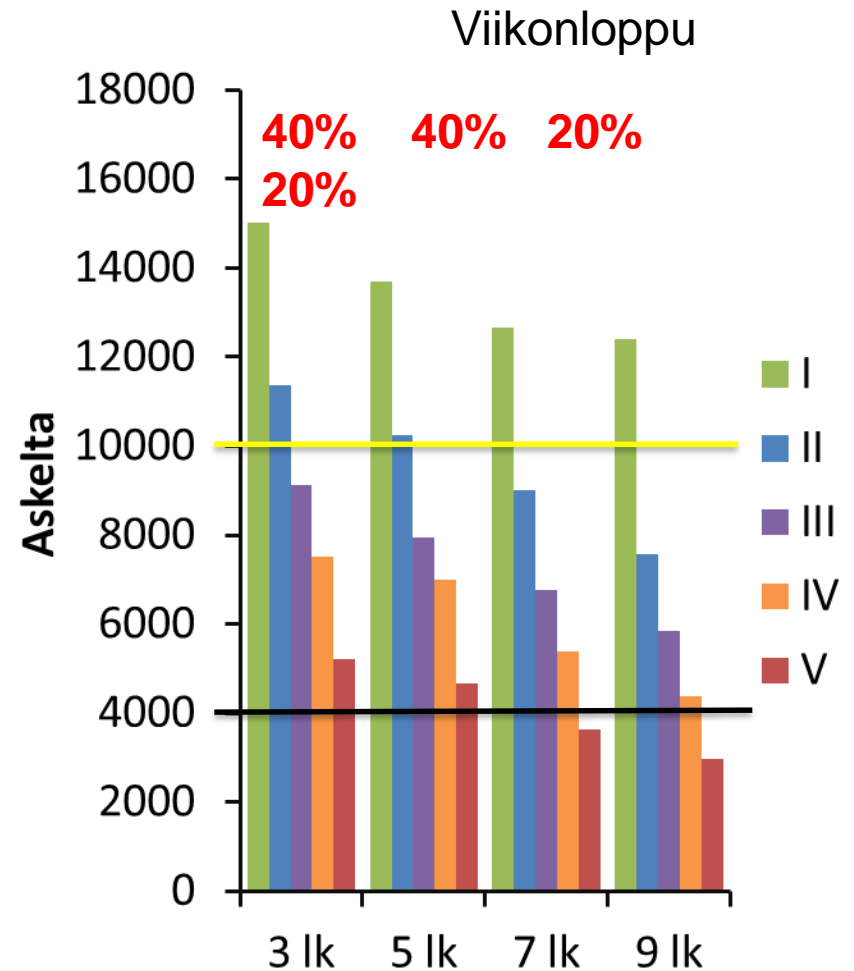
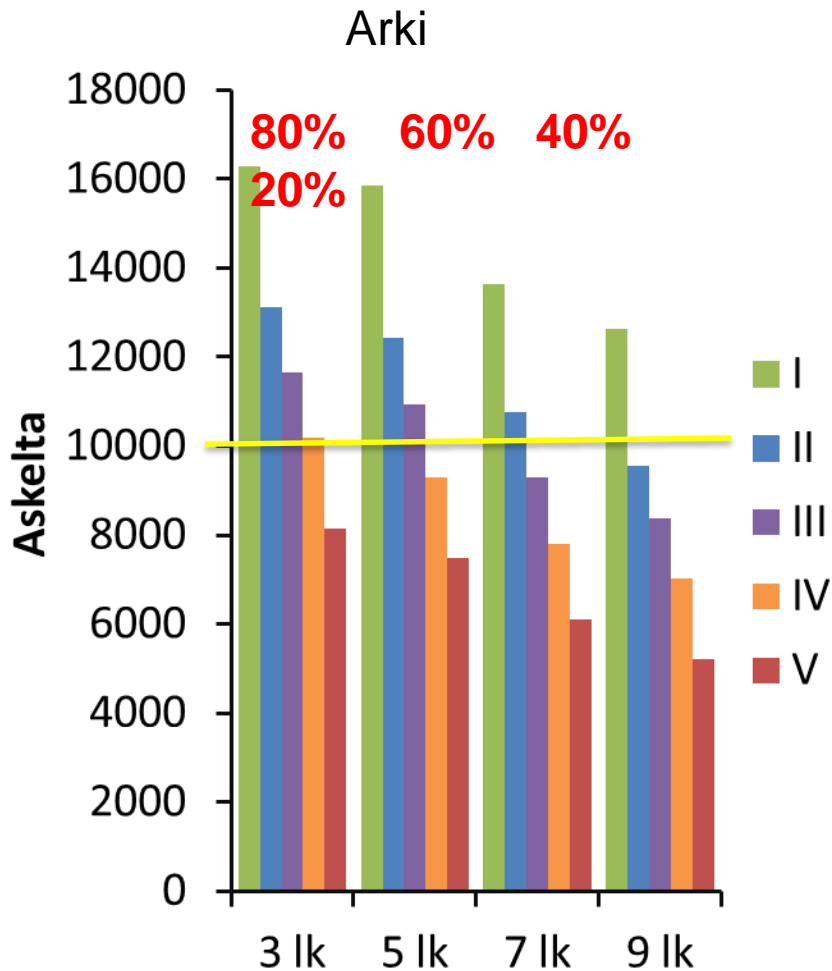




# Askelviidennekset luokittain

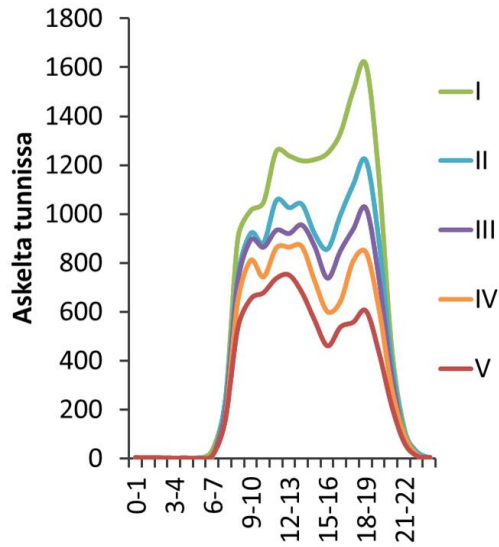


# Askelviidennekset luokittain – 10.000 askelta / pv

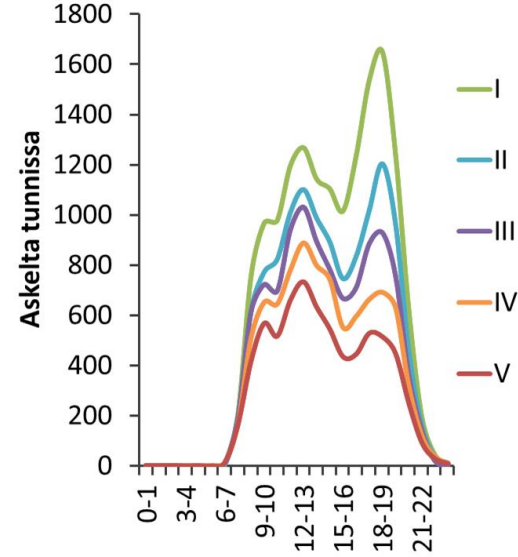


# Arjen askeleet tunneittain

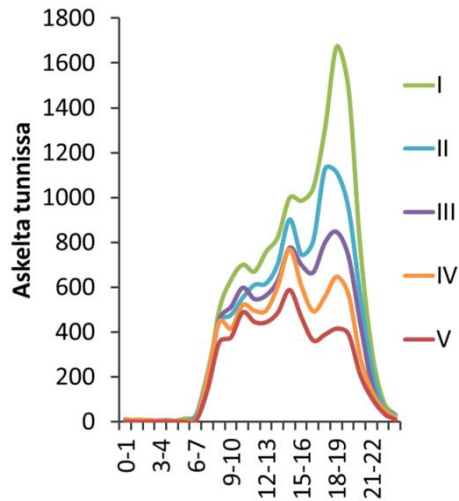
3 ik



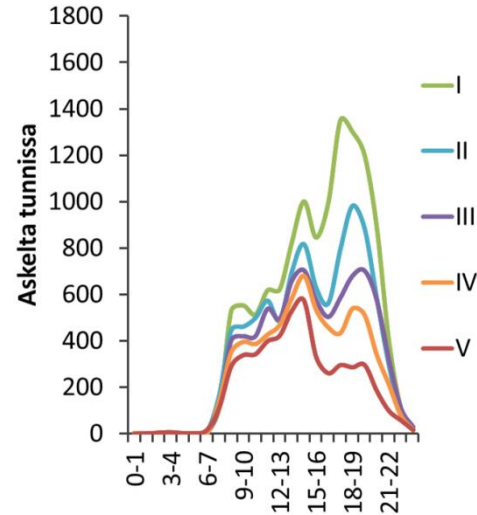
5 ik



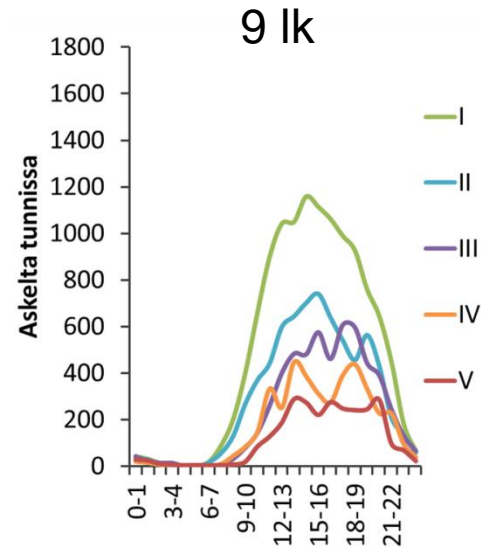
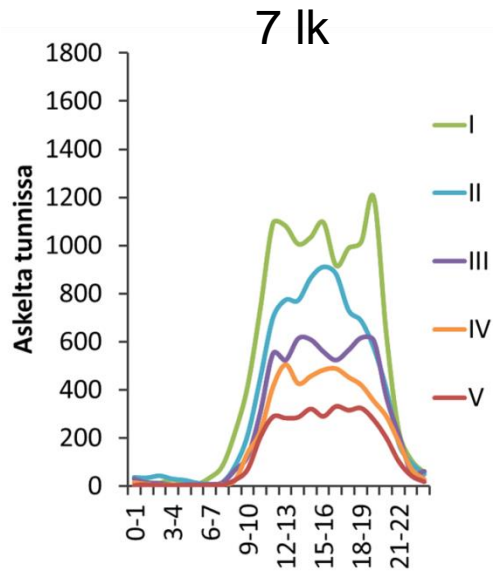
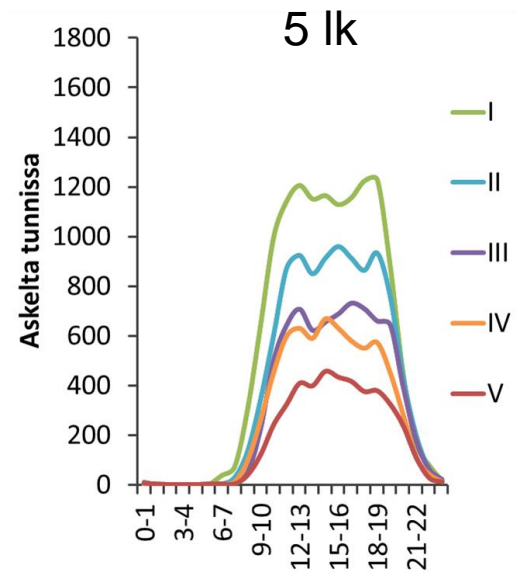
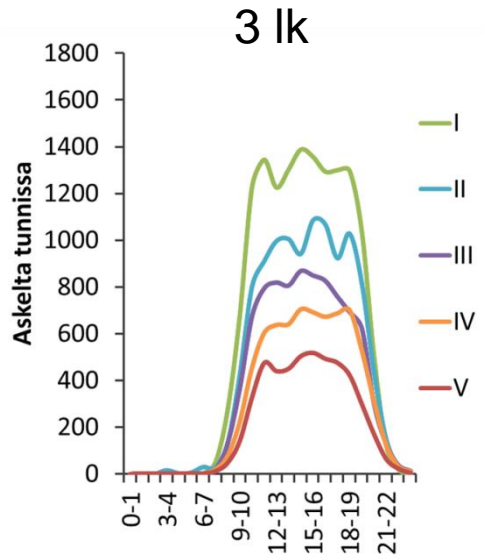
7 ik



9 ik

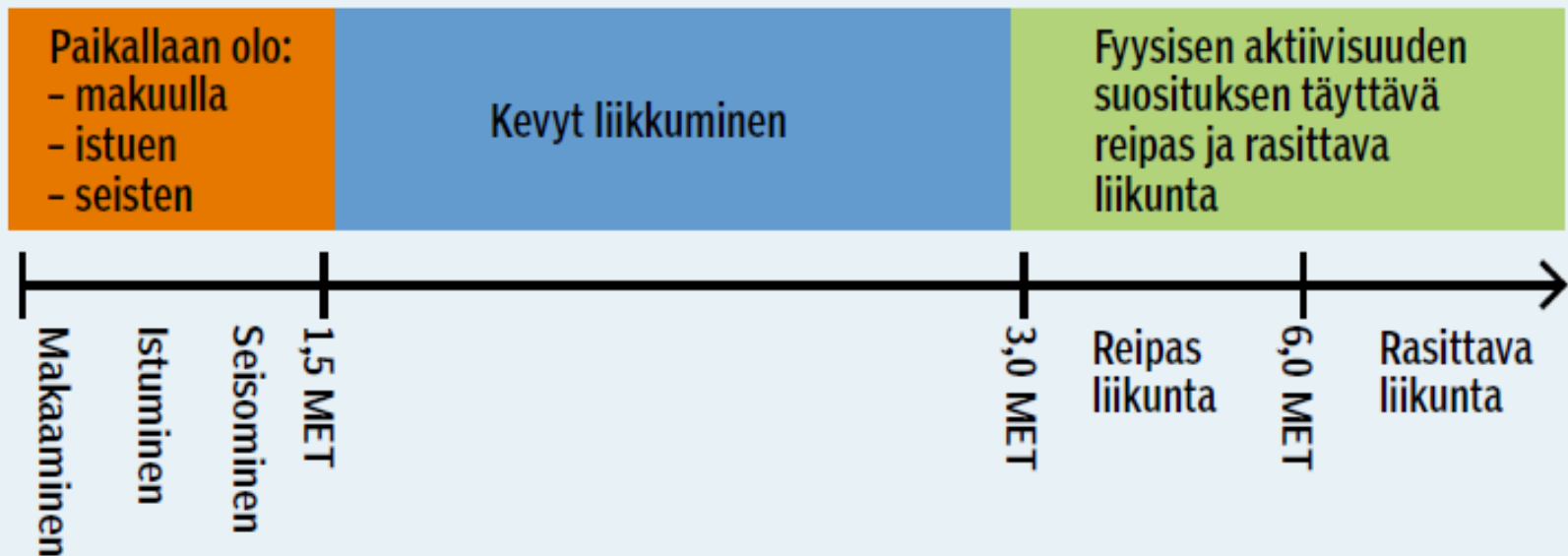


# Viikonlopun askeleet tunneittain



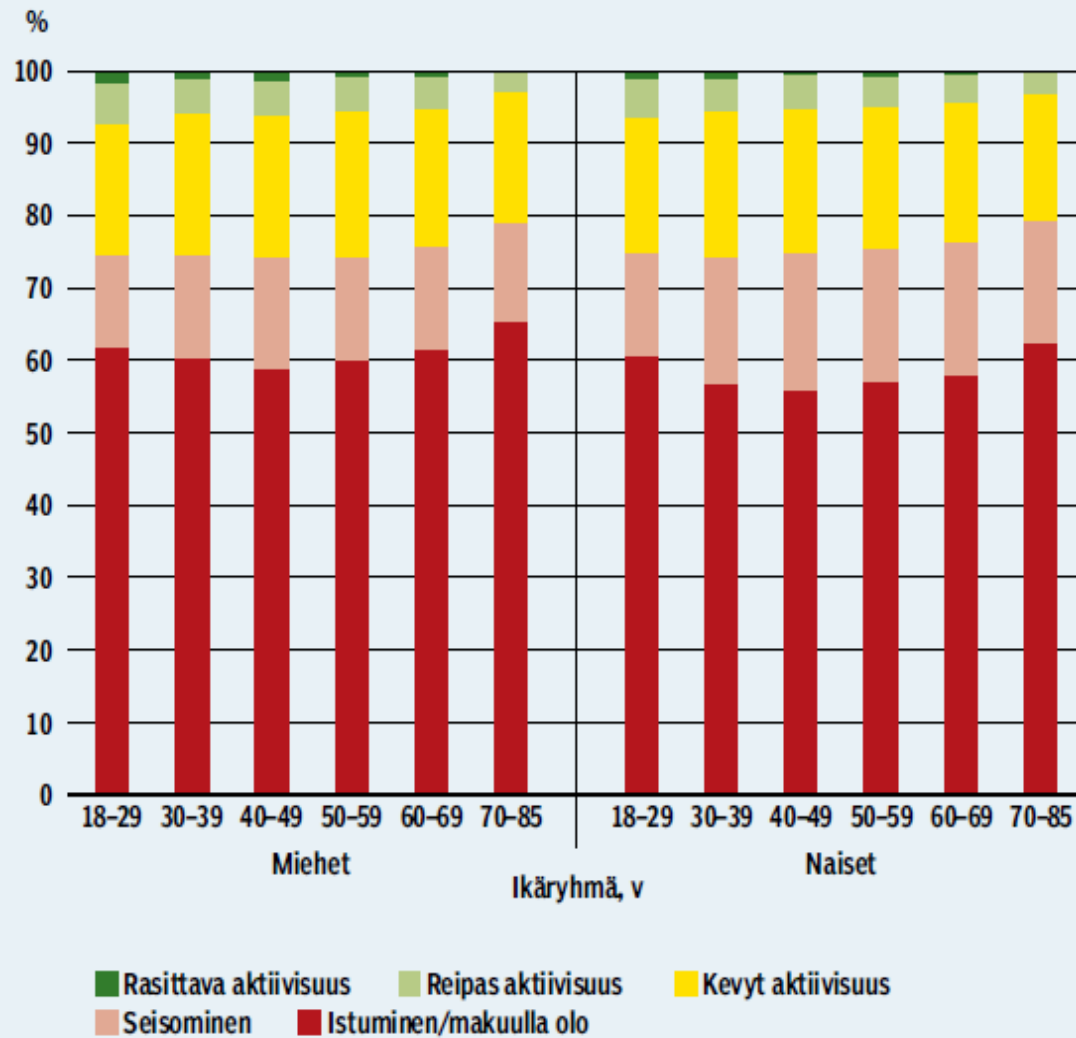
## KUVIO 1.

### Fyysisen aktiivisuuden jana paikallaan olosta rasittavaan fyysiseen aktiivisuuteen.

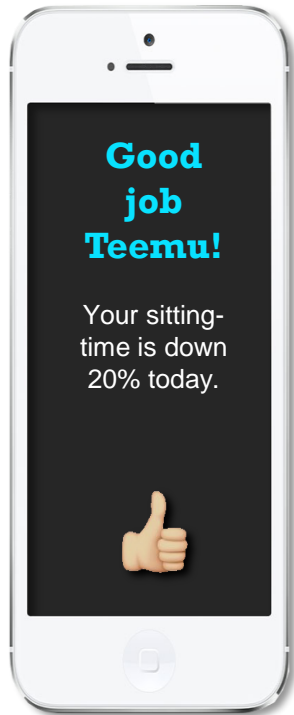


MET: metabolic equivalent, perusaineenvaihdunnan kerrannainen.

**Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden keskimääräiset osuudet mittausajasta (%) miehillä ja naisilla ikäryhmittäin.**



# MOBILE MEASUREMENT TOOLS



**2** "Real time" data visualization, user feedback & extra analysis in the smart phone.



**1** Intelligent medical Grade **physical passivity and activity** meter for personalized user interventions & research.

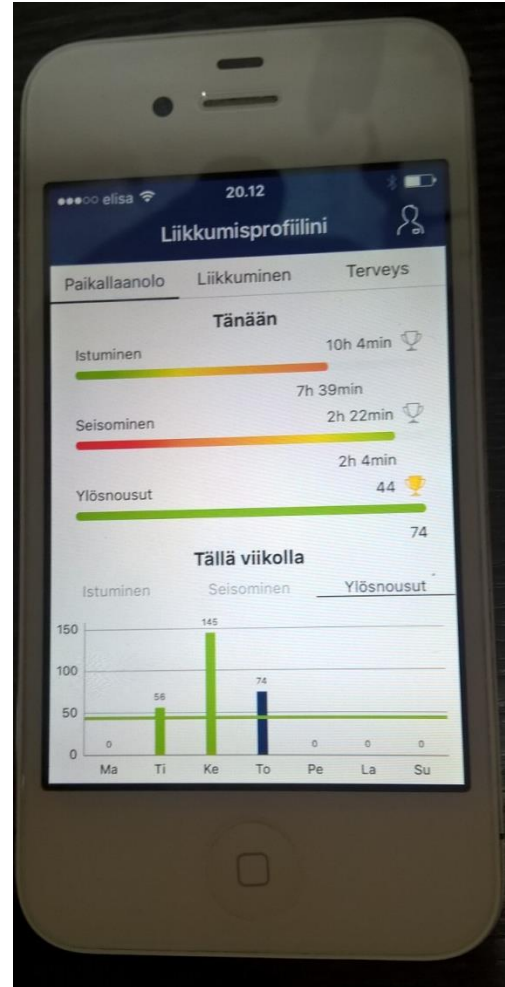


**4** Data ownership  
UKK-instituutti

3<sup>rd</sup> parties have access to relevant data via dedicated API's. (e.g. primary health care)

# Applikaatio - ExSed

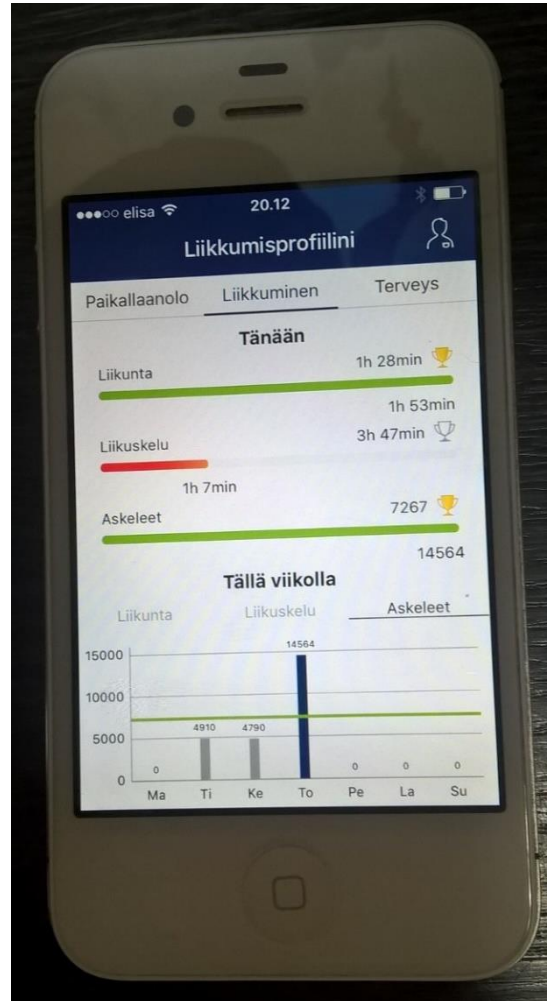
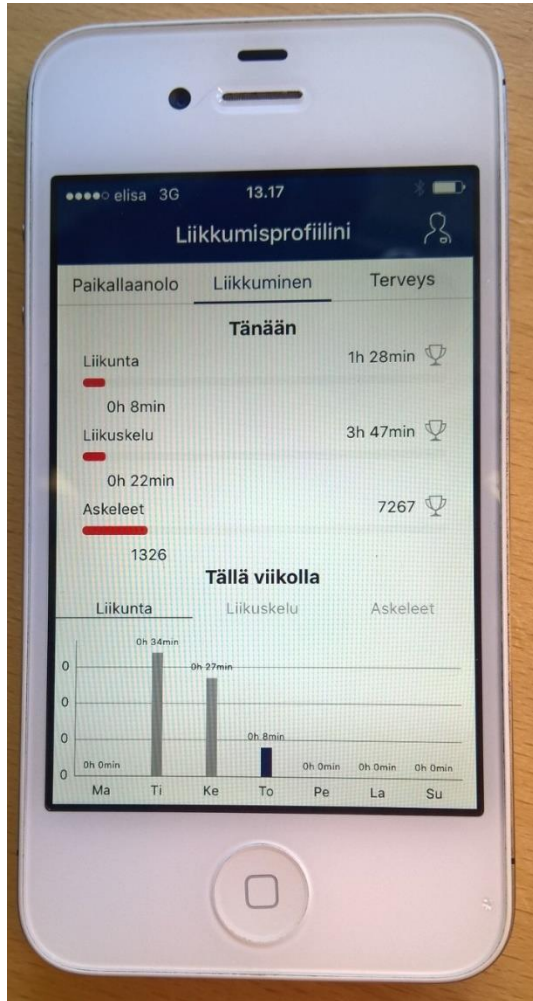
Paikallaanolo (istuminen, seisominen, ylösnousut)





# Applikaatio - ExSed

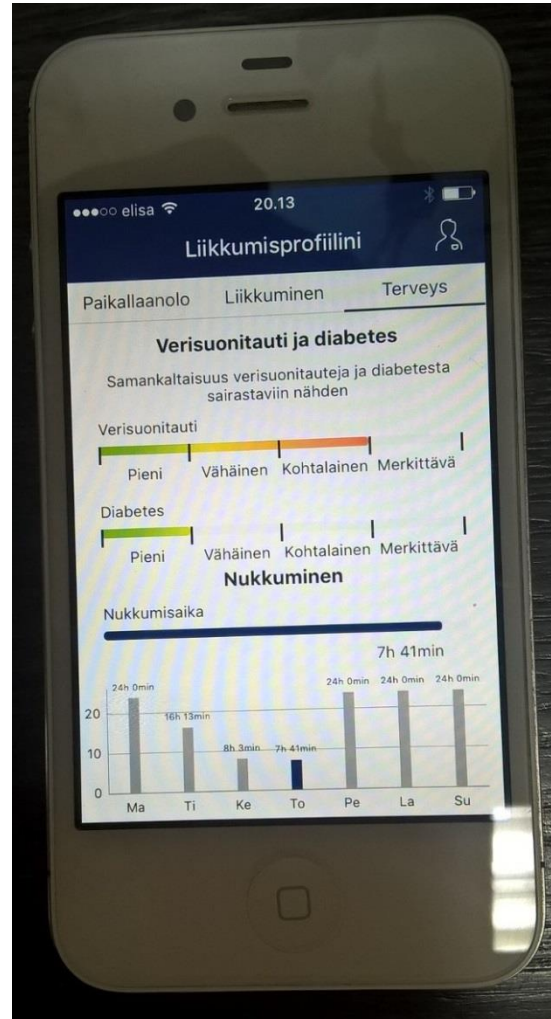
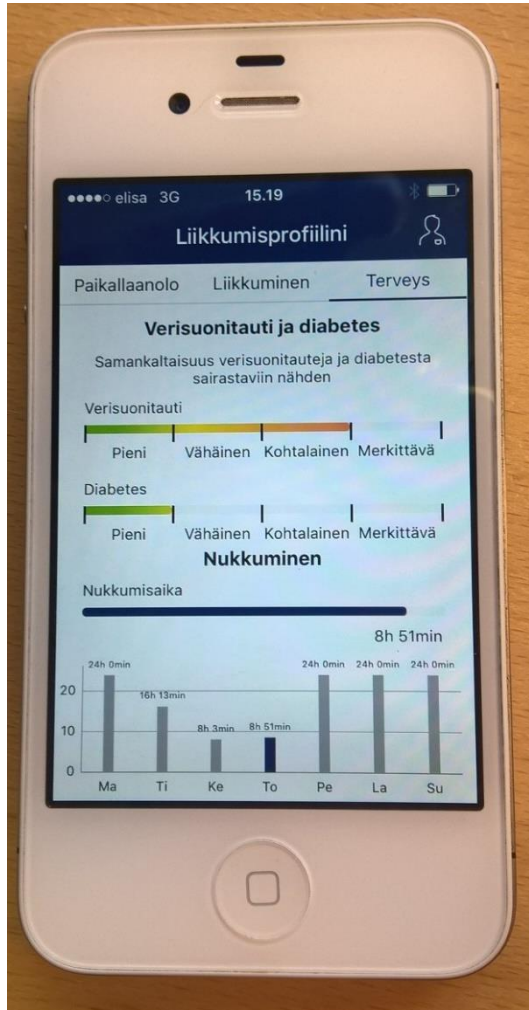
Liikkuminen (liikunta, liikuskelu, askeleet)



# Applikaatio - ExSed



**Terveys** (liikkumisprofiili suhteessa T2DM/SVT, uni)



# Jaksamisen keinulauta

- Omat voimavarat
- Arjen vaatimukset

# Jaksamisen keinulauta (24/7)

- Omat voimavarat:
  - perhe, ystävät
  - ”oma-aika”
  - harrastukset
  - terveys
  - fyysinen hyvinvointi
  - lepo, uni
  - lomat
  - positiivisuus
  - hyvät voimavarat ei ole syntymälahja – niitä pitää vahvistaa!
  - .....
- Arjen vaatimukset:
  - perhe
  - työ, mutta ei yksin työ!
  - työn osalta keskeistä johtaminen, työn organisointi, priorisointi
  - koulutus
  - tuloskeskustelu – vaikuttamisen paikka
  - talous
  - mihin aika riittää?
  - .....

# Miten ladata akkuja?

- Kova duuni vaatii myös hyvän huollon – anna aikaa itsellesi ja levolle
- Riittävä uni – hyvä unihygienia
- Perhe, suku, ystävät, karvaiset ystävät,.....
- Kiireisinäkin aikoina pitää ehtiä myös harrastaa
- Loma (tarvittaessa pätki)
- Mökkeily, jne
- Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan – tartuta positiivisuutta, älä myrkytä negatiivisuudella!

# Pidä huoli itsestäsi!

- Mitä kuormittavampaa arki on sitä enemmän pitää tehdä töitä oman jaksamisen eteen!
- Hyvä terveydentila ei ole elinikäinen syntymälahja, vaan sen eteen pitää tehdä töitä!
- Jos sinä et pidä huolta itsestäsi niin kuka sitten?
- Jos oma jaksaminen on tärkeää – merkkää satsaukset almanakkaan ja toimi sen mukaan!
- Olet myös esimerkki!

# Kotitehtävä

- Mikä on sinun resepti jaksamiseen?
- Miten sinä vahvistat voimavaroja?
- Miten pyrit vastaamaan arjen haasteisiin?
- Tee oma keinulauta ja päivitä se määrä ajoin
- Ota tavoitteita ja seuraa niitä!
- Ole rehellinen itsellesi!