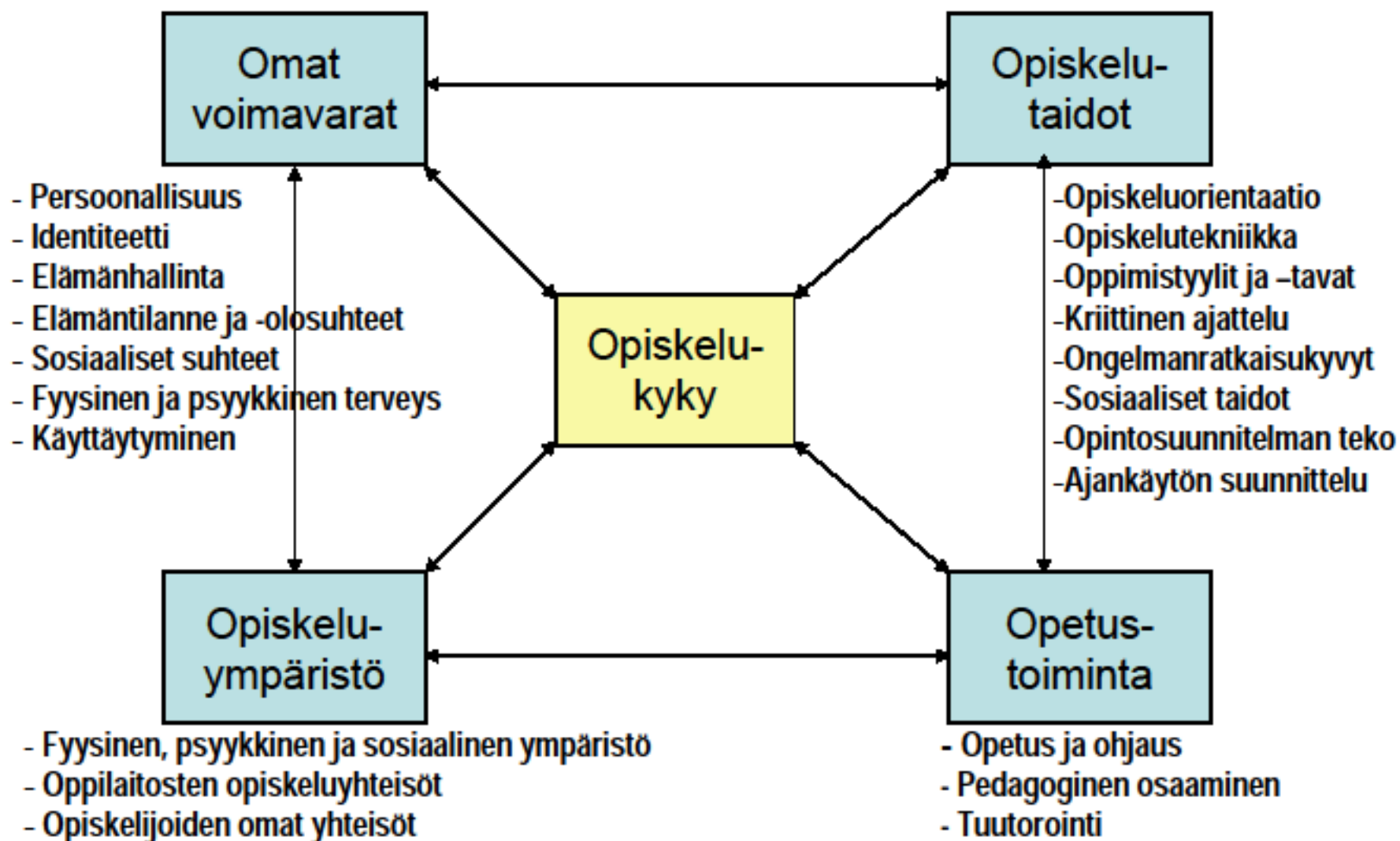


Itsensä tunteminen ja johtaminen kurssi, kevät 2019

Osastonhoitaja Piia Moisio, YTHS
Vastaava fysioterapeutti Heidi Riska, YTHS



OPISKELUKYKYMALLI



Hyvä arki

- Luennon **tavoitteena** on lisätä tietoa omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä lisätä oman hyvinvoinnin lukutaitoa
- Luennon **tarkoituksena** on herättää kysymyksiä ->
- Miten voin johtaa itseäni jos en nuku, syö enkä liiku riittävästi?
- Mitä voin tehdä oman hyvinvointini parantamiseksi omassa arjessani?
- Mitä mahdollisia kehittämistä vaativia asioita yhteisössä on?

Opettele lukemaan omaa hyvinvointiasi

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- Miten voit hyvin/huonosti nukutun yön jälkeen?
- Miten voit, jos olet syönyt säännöllisesti/jättänyt aterioita väliin?
- Miten voit, jos olet liikkunut päivän aikana/istunut koko päivän sisällä?
- Miltä olosi tuntuu kun olet tehnyt mukavia asioita?



Yhtä ainoaa oikeaa tapaa huolehtia hyvinvoinnista ei ole – suositukset antavat tähän suuntaa

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- On olemassa tutkimuksiin pohjautuvia suosituksia siitä, miten liikkua, nukkua ja syödä terveyttä edistäen.
- Isoissa elämänmuutoksissa joutuu kiinnittämään uudelleen huomiota aiemmin itsestään selviin asioihin. Esimerkiksi opiskelun aloittaminen voi olla tällainen iso elämänmuutos. Monet arjen asiat aiheuttavat huolta. Ruuanlaittoon ei löydy aikaa. Vuorokausi rytmittyy uudelleen opiskelujen myötä ja opiskeluasiat pyörivät jatkuvasti unissa. Vanha liikuntaporukka jäi kotipaikkakunnalle. Arki on rakennettava uudelleen.
- Olennaisinta ja parasta on kuitenkin, että voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi. Hyvinvointiasi voit tukea myös huomaamalla pienet mukavat hetket arjesta.



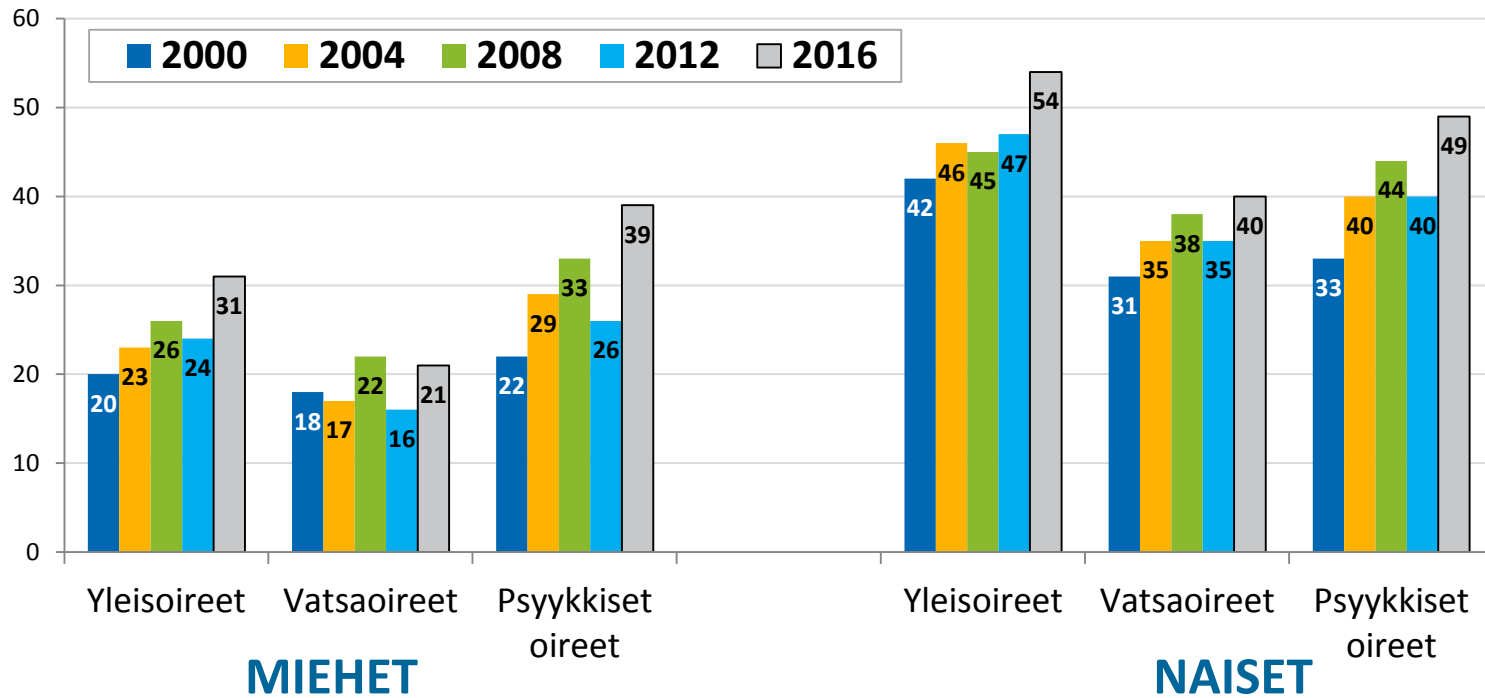
OIREILU PÄIVITTÄIN TAI VIIKOITTAIN 2000–2016 (% , yo)

Yleisoireet = päänsärky, huimaus, väsymys

Vatsaoireet = vatsakipu, pahoinvointi/oksennus, ilmavaivat, ummetus/ripuli

Psyykkiset oireet = uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, masentuneisuus, ahdistuneisuus

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



Terveellinen ruokavalio

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

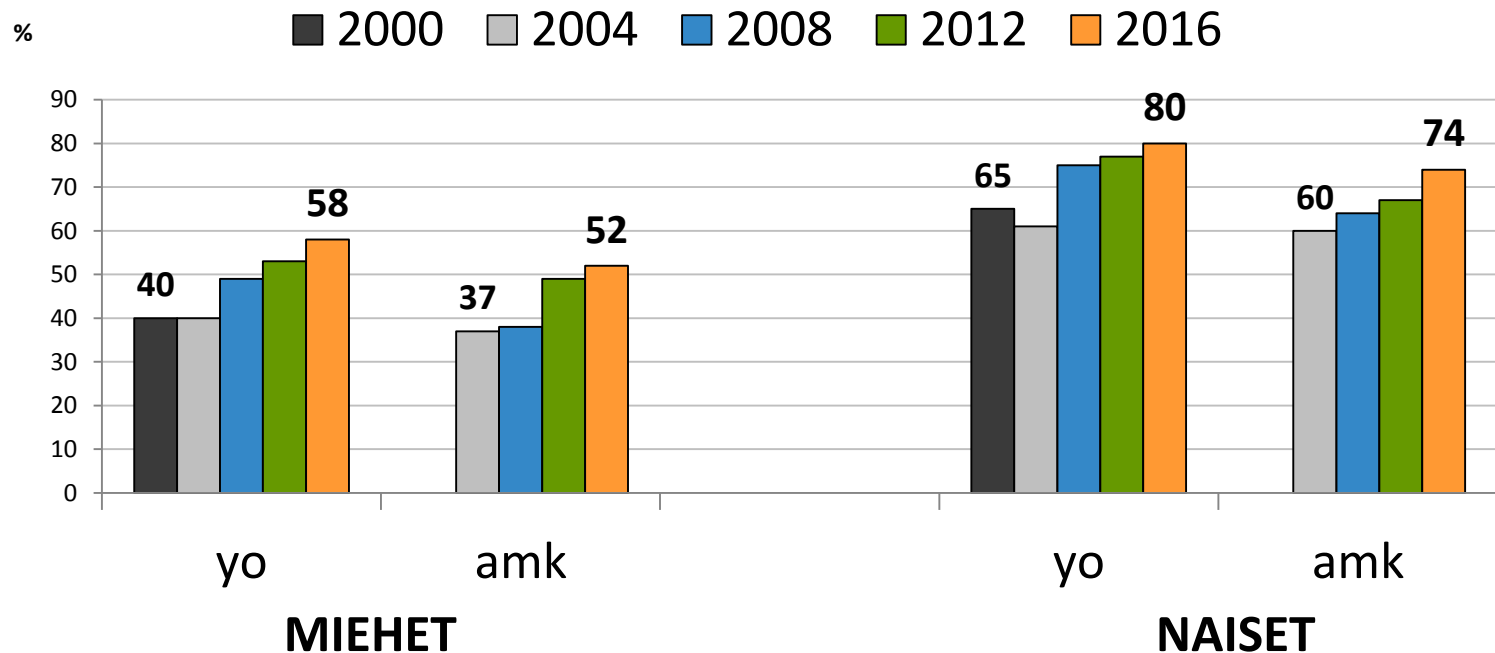
- Terveellisen ruokailun perusta on **säännöllinen syöminen, monipuolinen ruokavalio ja sallivuus**.
- Säännöllinen ruokavalio on **luontaisen rytmien omainen**, eli syön kun on nälkä ja lopetan, kun olen kylläinen.
- Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän ravintoaineiden saannin.
- Säännöllisellä ruokailulla voi parhaimmillaan rytmittää päivää ja vaikuttaa vireyteen ja uneen.
- Oma kehoasi ja vireystilaasi kuunnellen opit tunnistamaan mitä tarvitset pysyäksesi virkeänä ja energisenä sekä voidaksesi hyvin.
- Hyvä ateriarytmi on syödä keskimäärin 4 kertaa päivässä: aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala sekä yksilöllisen tarpeen mukaan 1-2 välipalaa.
- Kun ruokavaliosi on tasapainoinen, et joudu ajattelemaan ruokaa tai syömistä jatkuvasti etkä tunne jatkuvasti nälkää.



RUUAN TERVEELLISYYDEN AJATTELU USEIN 2000-2016 (%)

(Lähteenä vuoden 2004 amk-opiskelijoiden tiedoissa: Erola 2004)

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



Jatkuu...

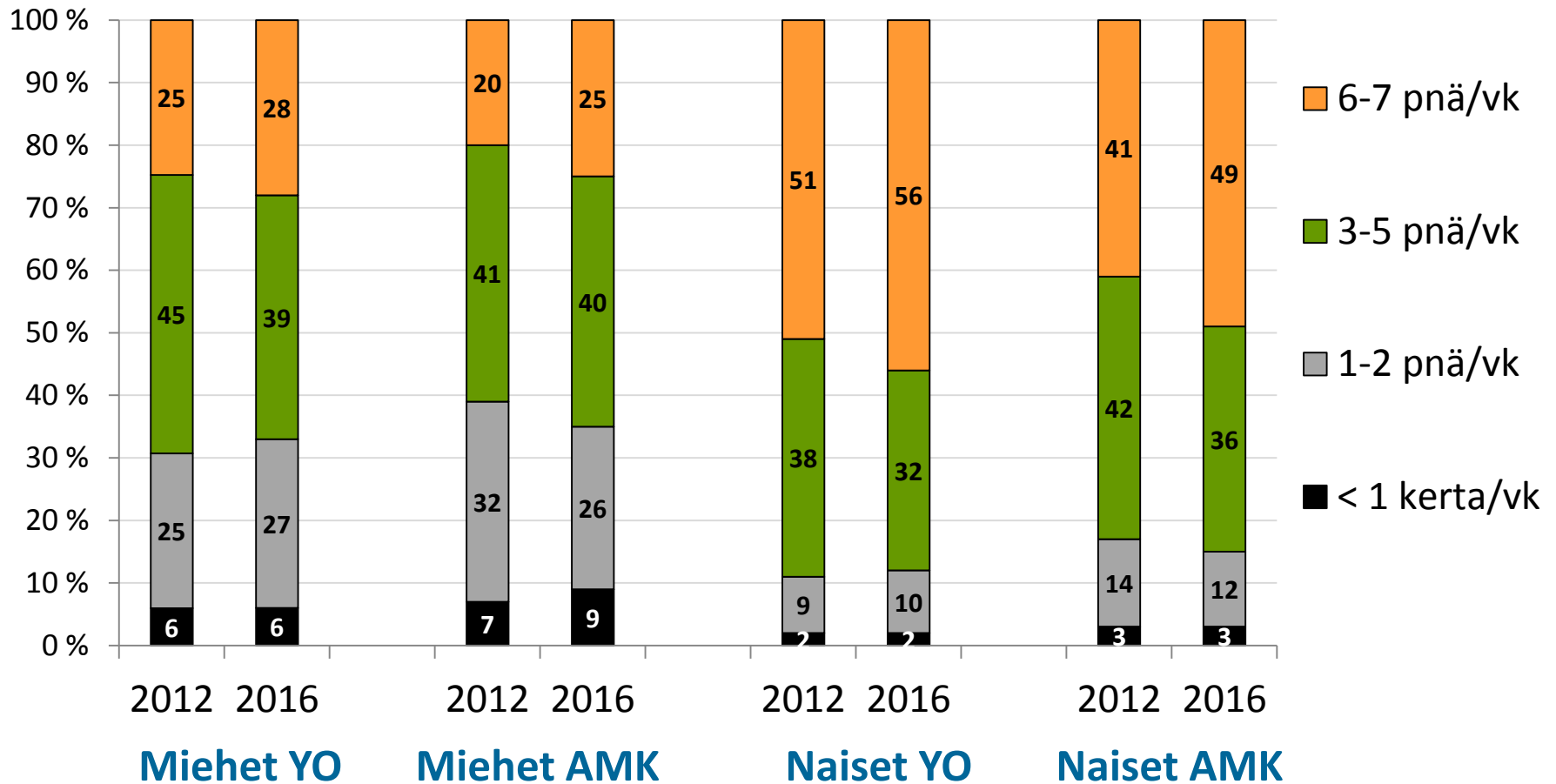
- Valitse kasviksia, jotka ovat sesongissa: eri kasvikset ovat edullisia eri vuodenaikoina.
- Suosi juureksia: ne ovat edullisia ympäri vuoden.
- Pakastekasvikset ovat usein edullisia ja säilyttäneet ravinteensa.
- Hyödynnä opiskelijaravintoloiden tarjontaa : kerää runsaasti kasviksia lautasellesi ruokaillessasi.
- Tee eväitä etukäteen: valmiiden välipalojen ostaminen on kallista.
- Lisää ruuan sekaan kasviksia: kasvisten syöminen tapahtuu kuin huomaamatta.

KASVISTEN SYÖMINEN 2012-2016

(kertaa viikossa) (% , yo, amk)

(Hedelmien ja marjojen syöminen kysyttiin erikseen)

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



- Noin viidesosa opiskelijoista ei juuri käytä opiskelijaravintoloiden palveluja, kolmannes syö ateriansa siellä joka päivä arkiviikolla, kolmannes 3-4 päivänä viikossa.
- Miehet lounastavat opiskelijaravintoloissa hieman naisia ahkerammin. Aterioinnissa ei ollut eroja korkeakoulusektorien välillä.
- Opiskelija-ateria vaikuttaa välittömästi päivittäisen opiskelun sujumiseen
 - Energia, ravintoaineet (opiskelija-ateria 1/3 päivittäisestä energiatarpeesta, koostumukseltaan ravitsemussuositusten mukainen)
 - Ruokatauko, hetken lepo ja virkistys
 - Myös sosiaalinen tapahtuma
 - hinta



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

YTHS -päivä

20.3.
2019



**YTHS kutsuu
meidät aamupuurolle
ke 20.3. klo 8-9 ravintola
Alvari Otakaari 1D.**

Nähdään puurolla!

Ota opiskelijakortti mukaan.

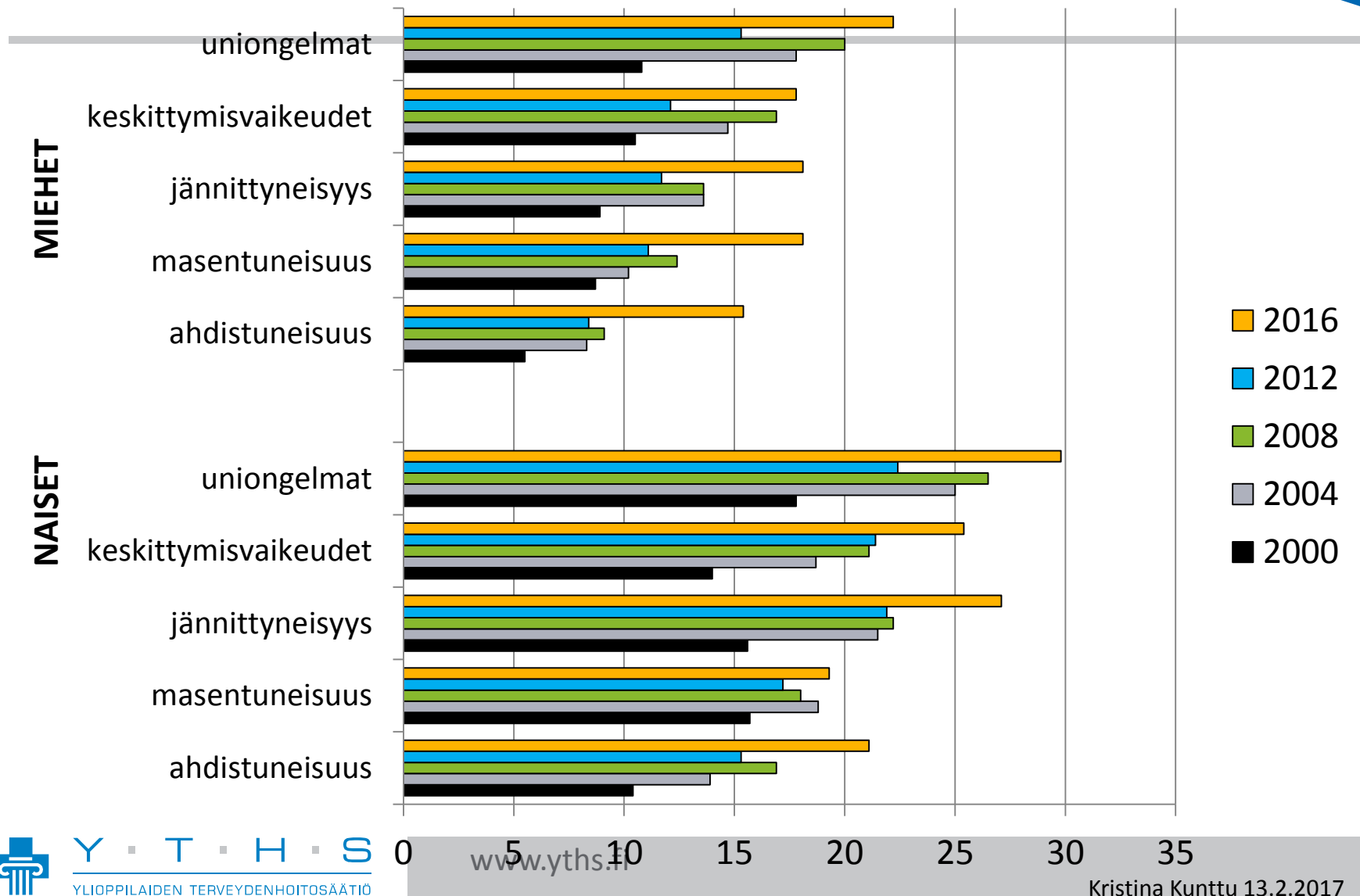


Y · T · H · S
YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ



PSYYKKISET OIREET PÄIVITTÄIN TAI VIIKOITTAIN 2000-2016 (% , yo)

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



Uni ja fyysinen terveys

- Unella on merkittäviä vaikutuksia fyysiseen terveyteen
- Syvä uni korjaa hormoni- ja aineenvaihdunnan tasapainoa ja parantaa vastustuskykyä.
- Pitkäaikainen univaje sen sijaan lisää muun muassa verenpaine- ja sepelvaltimotaudin sekä liikalihavuuden ja aikuisiän diabeteksen riskiä.
- Riittämätön uni heikentää merkittävästi huomio- ja reaktiokykyä ja se saattaa altistaa tapaturmille.

Uni ja psyykkinen terveys

- Psyykkisen tasapainon säilyttämiseksi hyvä ja riittävä uni on tärkeää, koska se auttaa meitä selviytymään stressistä ja arjen haasteista.
- Univajeen vaikutus mielialaan saattaa ilmetä lisääntyneenä ärtyneisyytenä ja alakuloisuutena, tai päinvastoin lisääntyneenä riehakkuutena tai ylivilkkautena.
- Vaikean elämänvaiheen keskellä on luonnollista, että päivän aikana koetut ikävät/raskaat kokemukset saattavat aiheuttaa häiriöitä uneen.
- Vaikka psyykkisiin sairauksiin usein liittyy unettomuutta, unettomuuteen ei aina liity psyykkistä sairautta.

Uni ja oppiminen

- Nukkuminen edesauttaa oppimista.
- Unen aikana muistijäljet korjaantuvat ja lujittuvat.
- Riittävä yöuni heti opiskelun jälkeisenä yönä (ja vielä 3-4 peräkkäisen yön aikana) edistävät oppimistamme, koska opitut tiedot ja taidot tallentuvat nukkuessa työmuistista pitkäkestoiseen muistiin.
- Levänneinä:
 - aivot pystyvät toimimaan joustavasti ja luovasti
 - Tarkkaavaisuus ja kykymme keskittyä paranevat
 - Ongelmanratkaisutaitomme pysyy yllä ja pystymme tekemään päätöksiä ilman ongelmia

Unen aikana:

- Elimistön voimat palautuvat erilaisista fyysisistä rasituksista. Useiden kudosten kasvu, valkuaisaineiden synty ja vammojen paraneminen on nopeinta unen aikana.
- Nukkuminen parantaa myös vastustuskykyä tulehdussairauksia vastaan. Uni parantaa, joten kipeänä on nukuttava paljon.
- Aivot lataavat energiavarastonsa täyteen sekä työstävät päivän tapahtumia.
- Valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat.

Unen tarve

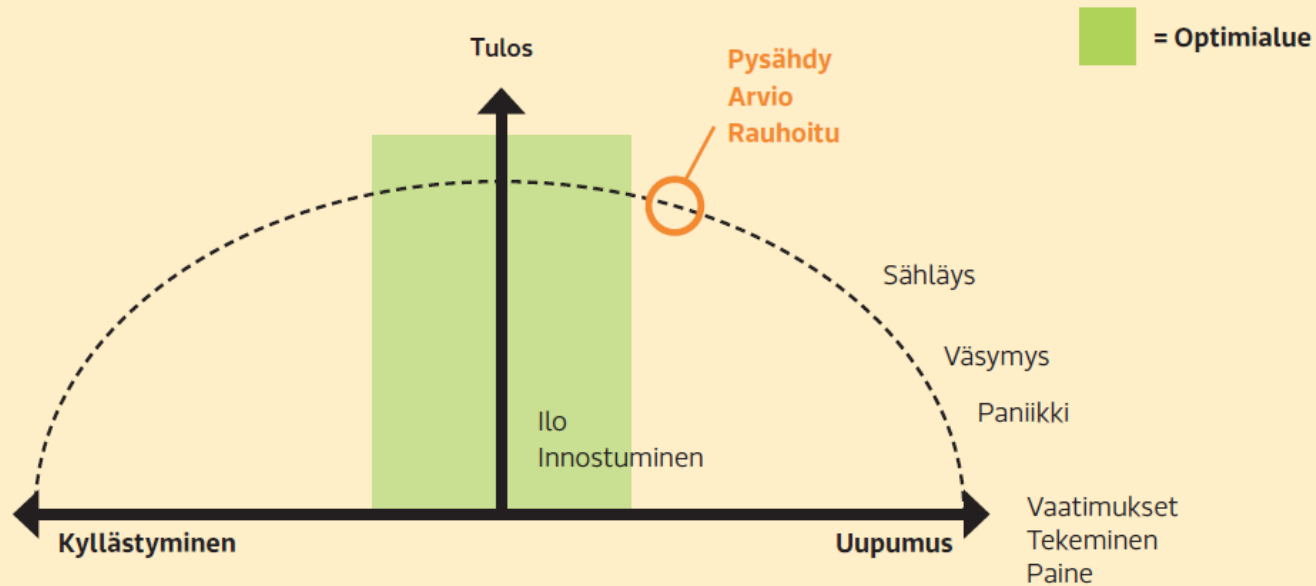
- Yksilöllistä, yleensä n.7-8h, aamulla levännyt olo.
- Vaihtelee eri elämäntilanteissa
- Nukkumaanmeno, kun alkaa hieman väsyttää. Kehon lämpötila laskee klo 22-24 välillä - helpompi nukahtaa
- Unirytmiiä helpompi muuttaa nousemalla aamulla ajoissa ylös
- Päiväunet n.20-30min

Hyvän unen edellytykset

- Oman vuorokausirytmien noudattaminen/ **säännöllinen vuorokausirythmi**
 - ▣ Voi olla haasteellista sosiaalinen aika vs. biologinen rytmi
- Hyvä unihygienia
 - Säännöllinen päivärytmi. Työ, ruokailu, harrastukset. Säännölliset nukkumaanmeno- ja ylösnousuajat
 - Ravinto, huom. kofeiinin vaikutus jopa 14h
 - Liikunta, väh.3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa
 - Rentoutuminen, riittävät tauot myös päivän aikana
 - Viileä, hiljainen, pimeä makuuhuone, hyvä vuode
 - Rauhoitu n. 2h ennen nukkumaanmenoa, tee jotakin levollista, iltarutiinit
 - ”huolihetki” ennen nukkumaanmenoa

Stressin vaikutus

Kuvio 2: Stressin vaikutus



Kaareva viiva kuvaa stressiä. Stressin lisääntyessä suorituskyky ja tehokkuus kasvavat. Kevyt paine on hyvästä: moni tunnistaa olevansa tehokkaampi, kun työllä on tietty määräaika.

Mutta jos paine ja vaatimustaso nousevat liikaa, stressi muuttuu haitalliseksi ja suorituskyky laskee. Kun ilo ja innostus häviävät, alkaa sähläys ja seuraa väsymys, joka voi johtaa uupumukseen. Pysähdy ajoissa, arvioi tilanne ja rauhoitu.

Katajainen | Lipponen & Litovaara, Duodecim, 2003

Stressi ja uni

- Stressiin liittyvä unettomuus luonnollista
- Stressikokemus: ulkoiset vaateet ja kyvyt vastata niihin eivät kohtaa
- Ylikuormitusstressi
 - Opiskelijat esim. tentit ym. tehtävien ruuhkautuminen, aikaa yöunelta
 - Ylitunnollisuus
- Alikuormitusstressi

Jatkuu....

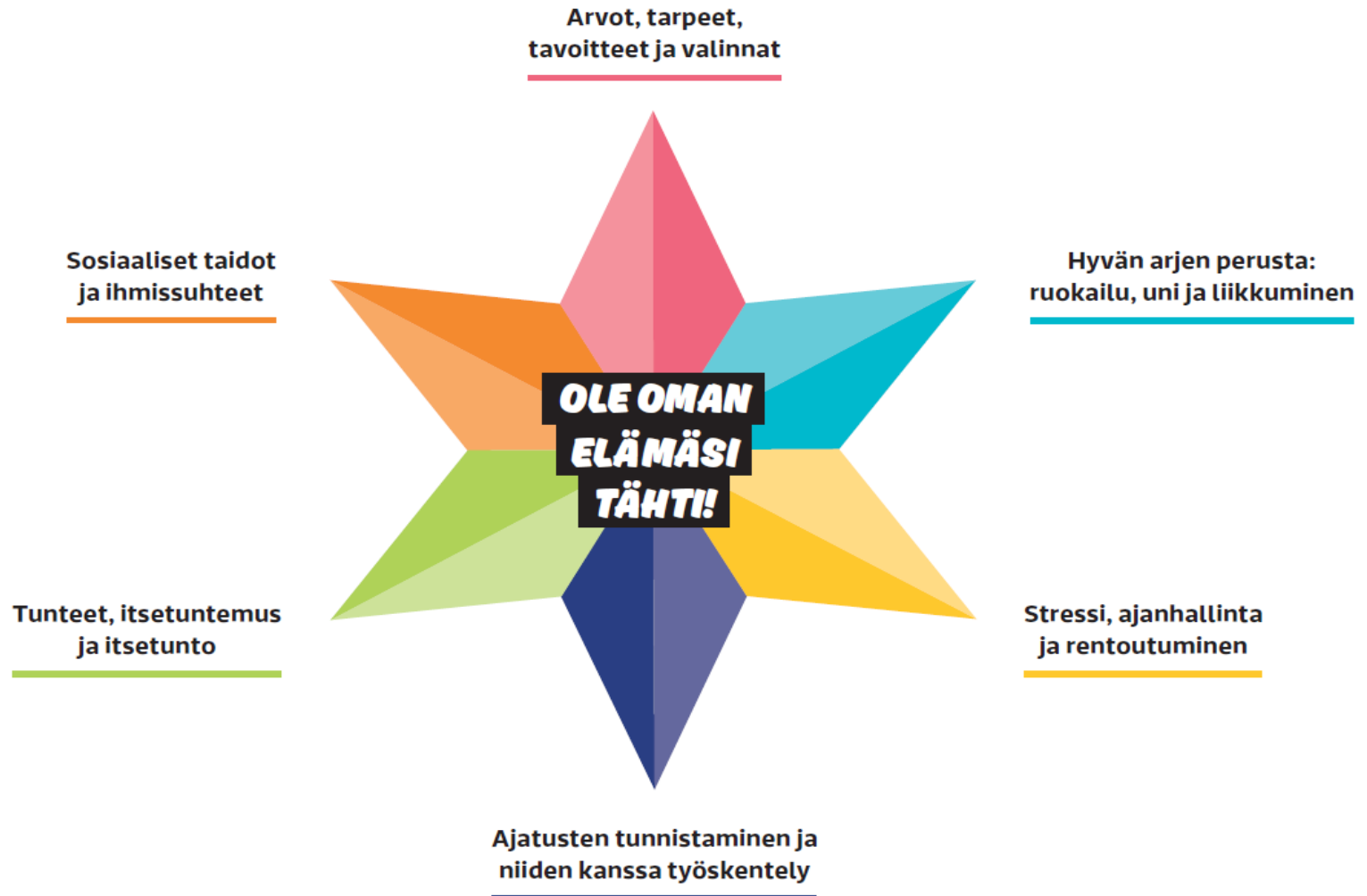
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx

- Omahoito-ohjelma sisältää useita itsehoito-ohjeita, tehtäviä ja asiakasesimerkkejä joiden avulla voit löytää ongelmiisi erilaisia näkökulmia ja ratkaisumalleja.
- Kuudesta kahdeksaan viikon harjoituksilla on jo todettu muutoksia aivojen toimintaan, jolloin asennoituminen arkipäivän ongelmiin ja haasteisiin muuttuu helpommaksi. Harjoituksia ei tarvitse käyttää orjallisesti juuri sellaisina kuin ne ovat, vaan voit valita itsellesi sopivimmat vaihtoehdot ja harjoitukset.



Sinulla itselläsi on kyky ja mahdollisuus vaikuttaa oman elämäsi asioihin

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



Miten arjesta selviää?

- Tasapainoilemalla ja tietoisella tekemisellä
- Jos arjen hallinnassa on haasteita jollain osa-alueella, ensimmäinen askel muutokseen on ongelman tiedostaminen.
- Seuraava askel on avun hakeminen.
- [I love arki –sivusto](#)
- HyMinä- hyvinvoiva minä ryhmä 03/2019



HyMinä

AREMPAA TERVEYTTÄ

– hyvinvoiva minä

Porukalla hyvinvointia?
Ryhmässä sinulla on
mahdollisuus jakaa
kokemuksiasi ja saada
uusia näkökulmia
HyMinän tueksi.

- Uni, palautuminen ja ravitseminen
- Arki-aktiivisuus ja liikunta
- Omat voimavarat ja vahvuudet
- Opiskelutaidot
- Tunnetaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Yhteisöllisyys

HyMinä-ryhmä on tarkoitettu Aalto-yliopiston opiskelijoille, jotka haluavat vahvistaa arjenhallinta-, vuorovaikutus- ja opiskelutaitoja sekä itsetuntemusta.

Ryhmän järjestävät yhteistyössä YTHS, UniSport, Aaltopapit, opintopsykologit, opinto-ohjaajat sekä AYY.

Ryhmä kokoontuu:

Starting point of Wellbeing, Y199c, Otakaari 1.

Keskiviikkoisin 27.3.2019 alkaen klo 15-16.30.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa ja on maksuton.

Lue lisää ja katso ilmoittautumisohjeet:

<http://www.yths.fi/yhteystiedot/toimipisteet/espoo>

Tai lähetä suoraan sähköpostilla yhteystietosi: elli.pekkola@yths.fi



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSAATIO



Y · T · H · S
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSAATIO

yths.fi | Facebook | Twitter | Instagram | YouTube



Nyyti Ry: Elämäntaitokurssi
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016, Kunttu; Kristina ym.
Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, Kela ja valtion
ravitsemusneuvottelukunta

[I love arki –sivusto](#)

[YTHS](#)

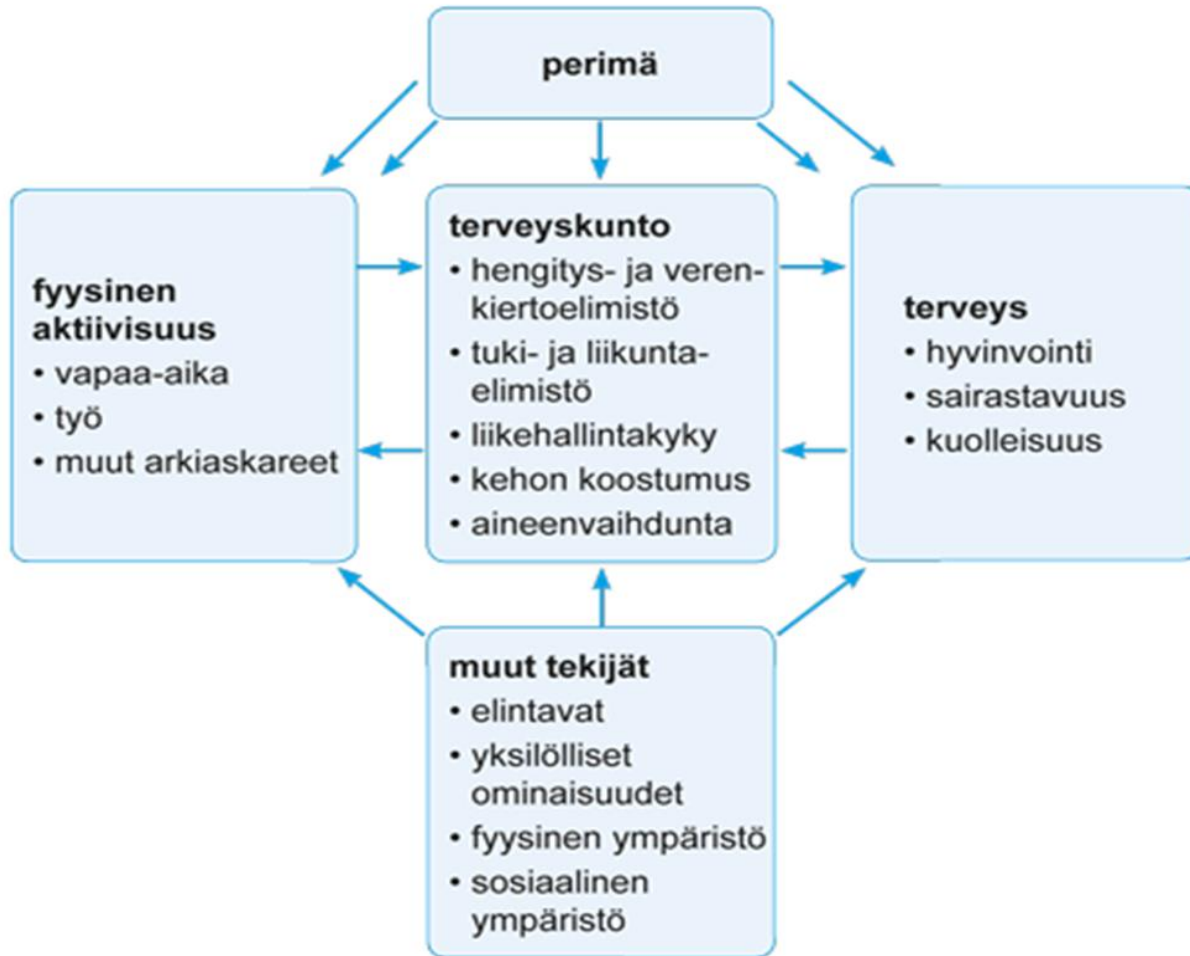


Liikunta

Terveyttä, hyvää oloa ja opintomenestystä
liikunnan avulla



Liikunta-kunto-terveys



Liikunta-kunto-terveysviitekehys
(Bouchard and Shephard 1994).

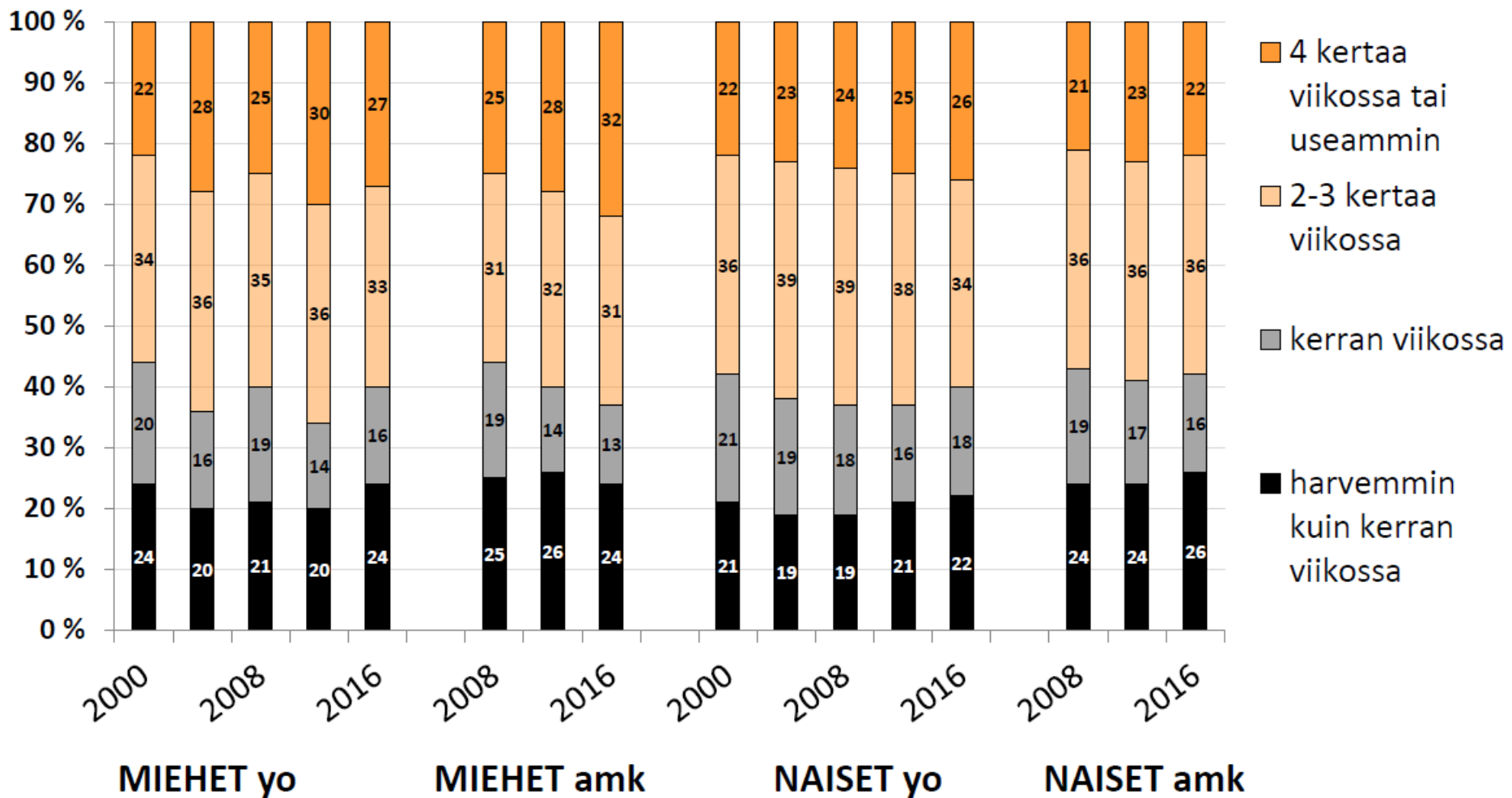
Käypä hoito

- liikuntasuosituksset aikuisille

- Kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä, ainakin 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa.
- Lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa.
- Istumisen välttäminen
- Kuinka paljon liikut viikottain?



KUNTOLIIKUNNAN HARRASTUS (% , yo ja amk)



ISTUMINEN YHTEENSÄ ARKIPÄIVISIN (%)

	miehet			naiset			kaikki
	amk	yo	kaikki	amk	yo	kaikki	amk + yo
alle 8 t	8	15	12	15	19	18	16
8 h - alle 10 t	16	19	18	22	25	23	21
10 t - alle 12 t	26	25	25	24	26	25	25
12 t tai yli	50	41	45	39	30	34	38

Mediaani istumisen määrälle oli 10,75 tuntia (miehet 11 t, naiset 10,25 t)

Istumisen haitat

- Suuret lihasryhmät passiivisena > aineenvaihdunta ja verenkierto heikkenevät
 - Tuki- ja liikuntaelimestön vahingollinen kuormitus
 - Yhteydessä useisiin pitkäaikaissairauksiin (mm. valtimosairaudet, diabetes)
- > Tauota istumista: Nouse seisomaan tunnin välein ja tee venytyksiä / jumppaliikkeitä 1-2min

Miksi liikuntaa?

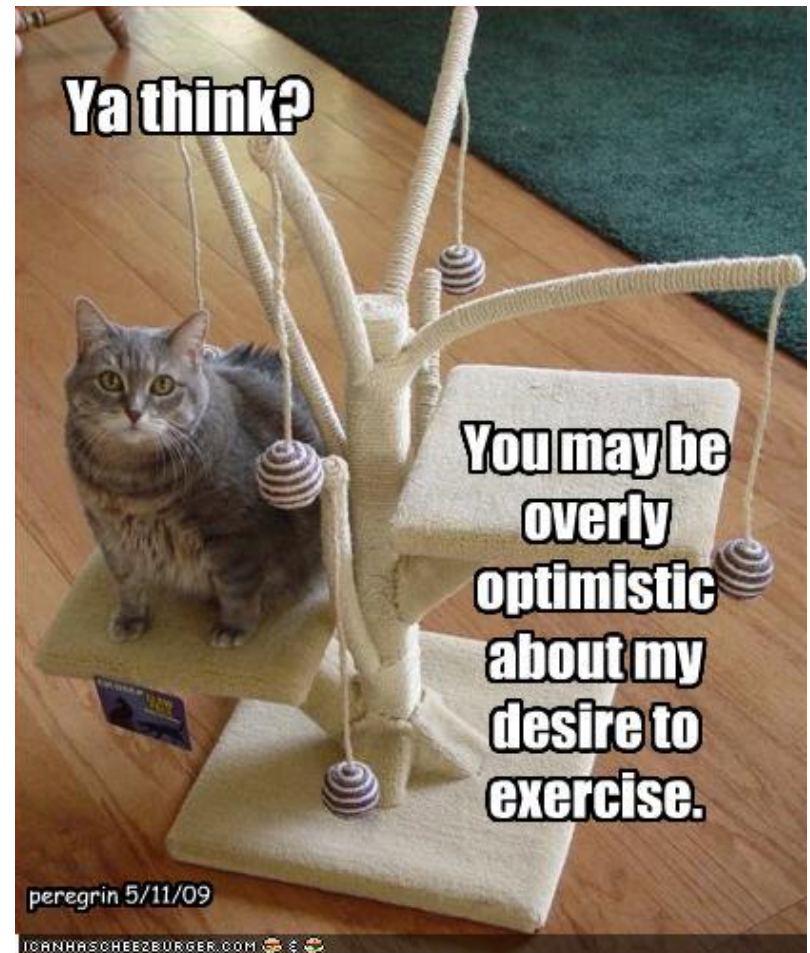
- Liikunta vaikuttaa hermoston, solujen, verenkierron, hormonien ja aineenvaihdunnan kautta laaja-alaisesti kehon eri toimintoihin ja ominaisuuksiin
 - Parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa
 - Vahvistaa lihaksistoa, luustoa ja niveliä
 - Vaikuttaa suotuisasti kehon koostumukseen sekä painonhallintaan
 - Vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja edistää oppimista
 - EHKÄISEE JA HOITAA USEITA KROONISIA SAIRAUKSIA, LIHAVUUTTA JA MASENNUSTA
- Lienee ainoa yksittäinen tekijä, jolla näin merkittävät terveysvaikutukset ja johon henkilö pystyy itse vaikuttamaan
- Terveysvaikutusten saamiseksi liikunnan tulee olla **SÄÄNNÖLLISTÄ JA SOPIVAN RASITTAVAA**

Minkälaista liikuntaa?

- Sydän- ja verenkiertoelimistö sekä keuhkot > hengästymistä aiheuttava, esim. pyöräily, reipas kävely, portaiden nousu, vesiliikunta, pallo- ja mailapelit
- Lihaksisto, luusto ja nivelet > voima- ja liikkuvuusharjoittelu esim. venyttely, kuntosali, raskaat pihatyöt, voimistelu, porraskävely, ostoskassien kantaminen
- Painonhallinta > pitkäkestoinen ja kohtuutehoinen hengästymistä aiheuttava liikunta sekä lihasvoimien kehittäminen esim. reipas kävely, pyöräily, siivoaminen, kuntosali- tai muu voimaharjoittelu
- Mieliala ja oppiminen > kaikki liikunta, joka tuntuu mielekkäältä

Motivaatio?

- Miksi liikut?
- Mitkä ovat SINUN tavoitteesi?
- Mitä olet valmis tekemään niiden eteen?
- Tärkeää löytää itselle sopiva ja mielekäs tapa liikkua terveydentila huomioiden



YTHS ja unisport opiskelijan tukena

- <http://www.yths.fi/tules>
- http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/oppaat_ja_julisteet/tuki_ja_liikuntaelinten_kunto-oppaat
- <https://unisport.fi/>

