



TIETOA TERVEYDESTÄ

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

<http://www.kaypahoito.fi/>

<http://www.tohtori.fi/>

<http://www.verkkoklinikka.fi/>

http://www.suomi.fi/suomi/terveys_ ja_ravinto/

<http://www.makupalat.fi/>

<http://www.sydanliitto.fi/>

<http://www.leipatiedotus.fi/>

<http://www.maitojaterveys.fi>

<http://www.ukkinstituutti.fi/>

<http://www.kunto.fi>

<http://www.unettomat.net>

<http://www.sus.fi/>

<http://www.paihdelinkki.fi/>

<http://www.apua.info>

<http://www.a-klinikka.fi/>

<http://www.tupakka.org/>

Lisätietoa Terveysreseptistä:

Timo Renfors, puh. 040 536 5151

Helena Hanhinen, puh. 013 267 4247

TERVEYSRESEPTI



POHJOIS-KARJALAN KANSANTERVEYDEN KESKUS

Terveiden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn seutukunnallinen hanke (Tessu)

Siltakatu 10 A 16, 80100 JOENSUU

PUH. (013) 254 6600

FAKSI (013) 254 6610



ELINTAPOJEN INVENTAARI

”Ihminen haluaa elää oman tyhmän päänsä mukaan,” totesi kirjailija Dostojevski 150 vuotta sitten. Tämä ajatus on voitu vahvistaa myös tieteellisesti: Ihmiset haluavat vaikuttaa elämänsä suuntaan ja he muuttavat myös elintapojaan kymmenen kertaa todennäköisemmin omasta halustaan kuin muiden kehotuksesta.

Tiedetään, että eräät elintavat, kuten monipuolinen ruoka, säännölliset ateriat, säännöllinen liikunta, riittävä vuorokautinen uni, tupakoimattomuus ja alkoholia vain kohtuullisesti tai ei lainkaan, edistävät terveyttä ja suojaavat sairastumiselta niin paljon, kuin se elintavoilla on mahdollista.

Terveysreseptin avulla voi arvioida omia elintapojaan ja miettiä muutosten tarpeellisuutta. Terveysresepti auttaa myös elintapamuutosten tekemisessä omassa arjessa.

Elintapojen muuttaminen kannattaa aloittaa pienistä, konkreettista asioista jokapäiväisessä elämässä, esimerkiksi ruokannosten pienentäminen, nukkumaan käynti puoli tuntia aikaisemmin kuin ennen, portaiden käyttö hissien sijasta ym. Kun ensimmäinen muutos on tehty, voi miettiä seuraavaa askelta. Tietoa elintapojen muuttamiseen löytyy esimerkiksi Terveysreseptin takakannessa olevista Internet-osoitteista. Elintapojen muutoksista voi keskustella myös terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

On hyvä miettiä etukäteen, kuinka paljon muutoksen tekeminen vaatii aikaa. Onnistuuko se välittömästi vai tarvitaanko sen tekemiseen enemmän aikaa; viikko, kuukausi, puoli vuotta vai vielä kauemmin?

TERVEYSRESEPTI

Miten seuraavat elintavat ja tottumukset toteutuvat kohdallanne. Rastittakaa se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettanne.

	<i>toteutuu hyvin</i>	<i>toteutuu kohtalaisesti</i>	<i>toteutuu huonosti</i>
monipuolinen ruoka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
säännölliset ateriat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sopiva paino suhteessa pituuteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
säännöllinen liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
riittävä vuorokautinen uni ja lepo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tupakoimattomuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alkoholin käyttö kohtuullista tai ei lainkaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
oman terveydentilan seuraaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mihin edellä mainituista asioista aiotte lähitulevaisuudessa panostaa. Numeroikaa tärkeysjärjestyksessä 1-3 tärkeintä.

- riittävä uni ja lepo
- säännölliset ateriat
- monipuolinen ruoka
- painonhallinta
- tupakoinnin lopettaminen
- alkoholin käytön vähentäminen
- liikunnan lisääminen
- säännölliset terveystarkastukset

Mikä on ensimmäinen muutos, jonka aiotte tehdä omassa elämässänne:

Päiväys: / 200 __