

TIETOA  
TERVEYDESTÄ

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)

[www.suomi.fi](http://www.suomi.fi)

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

[www.kunto.fi](http://www.kunto.fi)

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

[www.tupakkaverkko.fi](http://www.tupakkaverkko.fi)

**Pohjois-Karjalan  
kansanterveyden keskus**

Siltakatu 10 A 16 • 80100 Joensuu  
[www.kansanterveys.info](http://www.kansanterveys.info)



TERVEYS-  
RESEPTI

*Terve elämä • Hyvät vuodet!*

## Tuoteseloste

Terveysreseptin ensimmäisen osan avulla voit arvioida elintapasi ja kuinka ne edistävät terveyttäsi. Toinen osa auttaa miettimään, mitkä elintapasi kaipaavat korjausta.

## Terveysreseptin määrääjä

Teet sopimuksen itsesi kanssa kun täytät ja allekirjoitat reseptin.

## Miksi terveysresepti?

Sen avulla voit halutessasi muuttaa elintapojasi. Monet terveyden ongelmat, kuten ylipaino, kohonnut verenpaine, vyötärölihavuus ja diabetes ovat muodostuneet jo kansantaudeiksi. Terveysreseptin avulla voit torjua näitä ongelmia.

## Mitä pitää huomioida terveysreseptiä käytettäessä?

Aloita muutokset pienin askelin, mutta määrätietoisesti. Pysy kohtuudessa, älä ahnehdi liikaa muutoksia, sillä tarkoitus on onnistua eikä tavoitella mahdottomia.

## Lisätietoja terveysreseptistä

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, Siltakatu 10 A,  
80100 Joensuu, puh. 010 396 8400, toimisto@kansanterveys.info  
[www.kansanterveys.info](http://www.kansanterveys.info)

### Suositus

- Verenpaine alle 130/85 mmHg
- Kolesterolit alle 5 mmol/l
- Verensokeri paastoarvo alle 6 mmol/l  
paasto: kyllä\_\_\_ / ei\_\_\_
- Hemoglobiini naiset 120-160 g/l, miehet 130-170 g/l
- Gamma-Gt (maksakoe)  
naiset alle 40 v. 10 – 45 U/l, 40 v. ja yli 10 -75 U/l,  
miehet alle 40 v. 10 – 80 U/l, 40 v. ja yli 10 -115 U/l
- Vyötärönympäryys naiset alle 90 cm, miehet alle 100 cm
- Painoindeksi (BMI) 19–25 kg/m<sup>2</sup>

pvm \_\_\_ / \_\_\_ \_\_\_\_\_

### Oma tulos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Terveysresepti

*Miten seuraavat elintavat ja tottumukset toteutuvat omassa elämässäni?  
Mitkä vaihtoehdot kuvaavat parhaiten tilannettani?*

	toteutuu hyvin	toteutuu kohtalaisesti	toteutuu huonosti
monipuolinen ruoka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
säännölliset ateriat	<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"/>
ihmissuhteiden hoito	<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 aion lähitulevaisuudessa panostaa?*

- riittävä uni ja lepo
- säännölliset ateriat
- monipuolinen ruoka
- tupakoinnin lopettaminen
- alkoholin käytön vähentäminen
- liikunnan lisääminen
- ihmissuhteet
- terveydentilan seuraaminen

*Ensimmäinen muutos, jonka aion tehdä omassa elämässäni:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ \_\_\_\_\_ allekirjoitus \_\_\_\_\_