



HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI

SOIVATKO PALAUTUMISEN HÄLYTYSKELLOT?

PALAUTUMINEN

HUS henkilöstöjohto,
työhyvinvontikonsultti
Taina Liukkonen

SISÄLTÖ

- Kokonaisuuden tavoitteena on tarjota osallistujille mahdollisuus pohtia kuormittumisen kokemukseen vaikuttavia asioita ja tarjota tietoja paremman palautumisen osaamiseen.

PALAUTUMISTARVE JAKAANTUU

Päivittäiseen, viikoittaiseen ja vuosittaiseen.

Päivittäiseen kuuluu uni, hyvä ruokailu, sosiaalinen kanssa käyminen, ilo/huumori, rentoutuminen, kuntoa kohottava ja palauttava liike, että työssä palauttavat tauot.

Viikoittaiseen kuuluu selkeästi kevyempi OLEILU päivä tai kaksi. Päivän sisältö olisi sinulle ja läheisillesi mielekästä tekemistä ja olemista.

Vuosittainen tarkoittaa loma-aikaa, jolla nollataan pää ja haetaan mielen sisään itselle mielekkäitä asioita, joka katkaisee stressiä.



MITEN YLIKUORITUKSEN HUOMAA?



Ylikuormitus näyttäytyy eri ihmisillä erilaisena ja sen on tärkeä huomata.

Toisista tulee todella tehokkaita, jopa niin touhukkaita, että muut eivät pysy perässä. Toisilla tahti hidastuu. Joku alkaa hermostua pienestäkin, kun taas joku voi alkaa hermostuttaa muita ja joku siinä tilanteessa vetäytyy yksinoloon. Henkiset oireet ilmaantuvat ensimmäisenä mutta häviävät viimeisenä.

- Lepopulssin nousu, vaikeaa rauhoittua, toistuvat flunssat, tunne, että liikunta ei virkistä vaan tuntuu työltä.
- Toisinaan myös oireet joille ei löydy mitään syytä.
- Ensin voi näkyä unohtelemista ja tätä kautta voi syntyä virheitä.
- Fyysinen väsymys kasvaa ja sen kylkiäisenä tulee välinpitämättömyys ja pikkuhiljaa kyynistymisen.
- **Siitä voi johtaa polku uupumiseen ja**

Pohdi hetki itsekseksi
miten sinä huomaat
ylikuormituksen
itsessäsi?

RASKAS VIIKKO VOIN PALKITA ITSENI!

Palautuminen näillä tuotteilla kerää

- 1 x viikossa 200 g suklaalevy vuodessa 57 200 kcl eli 8 kg.
- 1 xviikossa 250 g irtokarkkia vuodessa 45 864 kcal yli 6 kg.



- 1 x viikossa hampurilaisateria, suuremmilla ranskalaisilla ja suuremmalla juomalla vuodessa 62 400 kcal yli 8 kg
- 1 x viikossa 1 pullo kuivaa valkoviiniä vuodessa 25 480 kcal yli 3 kg



3/22/2017

Kuvat: uutisvuoksi.fi, mtv.fi, kauppalehti

HUS Taina Liukkonen

KUMPI PUOLI KANNATTAÄ VALITA?

ALKOHOLI



Kuva: Maaseudun tulevaisuus

Kumpi on sinulle
hyödyllisempää?

Palautumisen saavuttamiseksi lisää
painoa tai kaloriton vaihtoehto?



Kuva: Brent Hofacker



Kuva: Lukas Gojda



HUS Taina Liukkonen

UNI TÄRKEIN



HILJAISUUS

HYVÄ TAI PAHA TV TAI NETTI?



Edinburghin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan ihmiset rentoutuvat yhtä tehokkaasti meditoinnissa kuin TV:tä katsoessa.

Meditoiminen poisti kuitenkin TV:n katselua tehokkaimmin koehenkilön ahdistuneisuutta ja kehoon jo aiemmin kertynyttä stressiä.

Kun uppoudumme esim. elokuvaan tai tv-sarjaan, niin unohtamme usein itsemme ja huolemme, jotka muuten pyörisivät mielessä.

Miten uutiset vaikuttaa palautumiseen?

Sija	Ohjelma	Tavoitettavuus	Katsojamäärä
1.	Yle Uutiset	1 125 000	995 000
2.	Urheiluruutu	895 000	908 000
3.	Yle Uutiset alueeltasi	825 000	805 000
4.	Akuutti	772 000	614 000
5.	Kotikatsomo: Presidentti (12)	830 000	563 000

Mitä kaikkea voisi tehdä palautumisen eteen?

Suomalaiset katsovat televisiota lähes 21 tuntia viikossa.

OMAN ELÄMÄN JOHTOPÄÄTÖKSIÄ



Alla olevien kysymysten kautta voit arvioida oma elämäsi nykytilaa palauttavan arjen osalta. Pohdi vastauksia alla oleviin kysymyksiin itseksesi.

- | | | |
|--|--------------|-----------|
| 1. <u>Unijakso on riittävän pitkä ja palauttava?</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 2. <u>Päivääni liittyy palauttavia hetkiä?</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 3. <u>Oletko liian itsekriittinen?</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 4. <u>Liikuntaa on riittävästi työn kuormittavuuden vastapainoksi?</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 5. <u>Liikunta on kunto kehittävää?</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 6. <u>Päivää rytmittää säännöllinen ruokailu, josta nautin ilman kiireen tunnetta?</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 7. <u>Itsemyötätuntoinen suhtautuminen käytössä</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 8. <u>Tunnekuorman (työohjaus) purku säännöllistä</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 8. <u>Rentoutumisharjoittelu on säännöllistä</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 8. <u>Hengitys se tuntuu kevyeltä ja helpolta</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |
| 9. <u>Jokin muu_____</u> | <u>Kyllä</u> | <u>Ei</u> |

Tämän jälkeen asioihin, joihin vastasit Ei
saat ehdotuksia tulevista dioista.
Niistä voit sitten myöhemmin valita parhaimmat.

TUKIMUOTOJA PALAUTTAVAAN ARKEEN



ENNEN NUKKUMAANMENOA KONKREETTISIA HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ

MITKÄ JO SINULLA KÄYTÖSSÄ?

- | | | |
|--|-------|----|
| 1. <u>Ajoissa nukkumaan, heräämisen kokemus virkeä</u> | Kyllä | Ei |
| 2. <u>TV:n tai netin katseluajan rajoittaminen</u> | Kyllä | Ei |
| 3. <u>Makuuhuone on vapaa digitaalisista laitteista</u> | Kyllä | Ei |
| 4. <u>Valojen vähentäminen ennen nukkumaanmenoa</u> | Kyllä | Ei |
| 5. <u>Hiilihydraattinen iltapala</u> | Kyllä | Ei |
| 6. <u>Lämpö rentouttaa sauna, lämmin suihku ja tietysti villasukat jalkaan</u> | Kyllä | Ei |
| 7. <u>Huolipäiväkirja, kiitollisuuspäiväkirja, tekemättömät työt listaus, annan anteeksi –listaus, jooga, venyttely, rentoutumisharjoittelu, itsehieronta, rakastelu....</u> | Kyllä | Ei |

TAUOTA TYÖTÄ! MITEN?

Monien ihmisten keskittymiskyky ja hyvinvointi kuormittuvat pirstaleisen työn ja valtavan mieltämme päivittäin kuormittavan tiedon määrän vuoksi. Siksi on olla päivän aikana lyhyitä fokusointihetkiä. Harjoituksia, joita voi tehdä missä vain.

Työstä riippuu, millainen palautumisharjoittelu antaa vastetta!

Esimerkkejä:

Jos on istunut pitkään paikallaan, niin silloin on hyvä laittaa liikkeelle koko kroppa kokonaisvaltaisella liikkeellä.

Kun työ on fyysisesti raskasta, niin silloin tauon aikana kannattaa tehdä työssä jäykistyville alueille dynaamisia liikkuvuusharjoituksia.

Liikeharjoitus 1



Kuva: Porvoon sairaala

Fokusointiharjoitus 2

Tee arkisesta asiasta muistutus fokusoida nykyhetkeen, esim. puhelimeen - ajattele sitä mitä teet ja havainnoi itseäsi kun teet sitä.

LIIKUNTASUOSITUS TOIMENKUVAN MUKAAN



Ruumiillinen työ vastaa MET-arvoltaan noin 3,5. Tämä tarkoittaa sitä, että fyysinen kunto (maksimisuorituskyky) pitäisi olla vähintään tasolla 9, jotta työstä selviää kohtuuttomasti kuormittumatta.

LIIKUNTASUOSITUS

- Valitse liikunta työkuormituksen mukaan!

1. Liikkuva työ

- Vähintään 7 MET eli raskasta kestävyysliikuntaa 75 min viikossa.

2. Istumatyö

Vähintään yli 3,5 MET eli kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa. Uusimmat tutkimukset suosittavat päivässä tunti liikuntaa, jolla välttää istumisen riskit. MET tarkoittaa perusaineenvaihdunnan kerrannaista.

ONKO KUNTO KOHDALLAAN?

Huono kuntoinen rasittuu työn rasituksista enemmän kuin paremmassa kunnossa oleva työkaveri.

Näin hän tarvitsee myös pidemmän palautumisajan.

Huoltava aerobinen harjoittelu

- Syketaso 120-150
- Lisää hiussuonia !
- Poistaa happoja
- Korjaa hormonitasoja !
- Poistaa yleistä stressiä !
- Vähentää vammariskiä

Tarkoittaa aerobista harjoittelua

- työmatkaliikunta, lyhyet lenkit, kuntopyörä, huolelliset verryttelyt jne.
- ”kaikki yli 15 min yhtäjaksoiset lasketaan”





TREENI

PÄIVÄVUORO

12 h. Työmatkaliikunta ja porraskävelyä pitkin päivää / salitreeni työpäivän jälkeen



TREENI

YÖVUORO



TREENI

ILTAVUORO

ATERIARYTMI KUNNOSSA

LAUTASMALLIN MUKAAN PÄIVÄN
ATERIAT JA VÄLIPALAT

PURESKELEN HYVIN JA NAUTIN
RUOKAA ILMAN KIIREEN TUNNETTA

JUON VETTÄ

VÄLTÄN KOFEIINIA JA MUITA
PIRISTEITÄ

OLE ARMOLLINEN ITSELLESI, KUN OLET TEHNYT PARHAASI

ITSEMYÖTÄTUNTO ON

- ▶ Hyväksyvän suhtautumisen ylläpitäminen itseä kohtaan
- ▶ Kenenkään ei tarvitse olla täydellinen, eikä kukaan olekaan.
- ▶ Pyri hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet – riittävän hyvänä.
- ▶ Ole armollinen ja salliva suhteessa itseän ja muihin
- ▶ Kun tunnet pahaa oloa anna itsellesi hoivaa.

Kristin Neff

Keskeisiä arvoja, ovat mm.: arvostelemattomuus, kärsivällisyys, luottamus, hyväksyminen, irti päästäminen ja säännöllinen tekeminen.

Tärkeää päivittäin ottaa aikaa pysähtyä itsensä äärellä.

Tietoisuustaitoharjoitukset voivat olla tässä suureksi avuksi.



Valokuva Mira Mattila

*Vievätkö tunteet
sinua vai sinä
tunteitasi?*

*Yli reagoitko
vai eikö tunnu
missään?*

*Tunnetko
toistenkin
puolesta?*

*Työohjaus
Luotettavalle ystävälle voit
jakaa surut ja murheet,
samoin kuin ilot ja onnen
hetket.*

RENTOUTUMISHARJOITTELU

- Sulje silmät ja kuvittele itsesi johonkin rauhalliseen ITSELLE mieleiseen ja miellyttävään paikkaan.

- **TAI** Keskity hetkeksi ja katsele tätä valokuvaa.



- * Jos mieleen nousee muita ajatuksia, anna niiden tulla ja mennä rauhassa; palaa vain katselemaan maisemaasi.

Ideaali uloshengitys on syvä ja rauhallinen, puolta pidempi kuin sisään-hengitys.

- Syvä palleahengitys pyrkii helpottamaan kuormituksen tuntemuksia ja antaa voimavaroja kivun hallintaan.
- Tunteet vaikuttavat hengitykseen. Pelko laittaa pidättämään hengitystä, viha kiihdyttää sitä. Voimakkaat tai usein toistuvat tunteet voivat häiritä hengitystä pitkäaikaisesti tai läpi koko elämän.

Hengitys voidaan sanoa olevan yhdistävä toiminto tiedostetun ja tiedostamattoman välillä.

HARJOITUS

Sisäänhengityksellä pidennä selkärankaa selän puolelta.

Uloshengityksellä säilytä ryhti.

Tunnustele mielessäsi, missä hengitys tuntuu.

Toista 5 kertaa



PIENI MUUTOSHARJOITUS



Muutos lähtee pysähtymisestä ja tiedostamisesta, silloin on jo ottanut ensimmäisen askeleen. Kun keräät pieniä muutoksia omaa tavoitetta kohti on huomattavasti helpompaa jatkaa eteenpäin.

HARJOITELLAAN LOPUKSI PIENIÄ MUUTOKSIA

- Pareittain tai jos ei tule tasapareja tulee yksi kolmen hengen ryhmä.
- Tarkastele parin olemusta ja asioita mitä näet hänessä aikaa on 2 min.
- Tämän jälkeen käännytte selin toisiinne

15 s kaksi muutosta – analysointi mitä muuttui

15 s viisi muutosta – analysointi mitä muuttui

TAUKOTILAN LEPOALUE JA MINIPALAUTUKSET TÄRKEITÄ

Taukotilan lepoalue voi olla rauhallinen nurkkaus, jonne pääsee halutessaan rentoutumaan irtautumaan omasta työstään ja työpisteestään hetkeksi.

TAUKOTILAN TUUNAUS –
kampanja tai PALAUTTAVAT TAUOT
–kampanja työyksikössä.

Työajalla pidettävät tauot ja pikapalautukset ovat työssä jaksamisen kannalta tärkeitä.



KIITOS!

