

## HYVINVOINNIN PERUSPILARIT

Hyvinvoinnin peruspilareiksi kutsutaan säännöllistä liikkumista, terveellistä ruokavaliota ja riittävää lepoa ja unta. Kaikki kolme ovat elintapoja, siis terveyteen liittyviä valintoja, joita jokainen meistä tekee päivittäin. Pienet arjen päätökset muodostavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perustan ja terveelliset elintavat tukevat myös toisiaan.

Terveellinen ruokavalio on keskeinen osa terveenä pysymistä. Sen avulla on myös mahdollista ehkäistä ja hoitaa monia pitkäaikaissairauksia. Kun syöt riittävästi, monipuolisesti ja tasaisin väliajoin, keholla ja aivoilla riittää energiaa osallistua erilaisiin päivän aikana tapahtuviin toimintoihin. Säännöllinen ruokailurytmi ja laadukas ravitsemus auttavat myös pitämään näläntunteen kurissa ja helpottavat siten painonhallintaa. Suositeltavin ruokavalio reuma- ja tule-sairauksissa on ravitsemussuositusten mukainen, runsaasti kasviksia ja kalaa sisältävä ruokavalio. Hyviä terveellisen ruokailun työkaluja ovat lautasmalli, ruokakolmio ja kansalliset ravitsemussuositukset. On hyvä muistaa, ettei mikään yksittäinen ruoka-aine tee ravinnosta terveellistä tai epäterveellistä – kokonaisuus ratkaisee. Ruoka on ennen kaikkea iloinen asia ja kohtuus kaikessa vie pitkälle.

Merkittävä osa viikon aikana tapahtuvasta liikkumisesta on siirtymiä paikasta toiseen tai arkisten askareiden suorittamista. Siis niin sanottua arki- tai hyötyliikuntaa. Lyhyetkin liikkumishetket pitävät elimistön käynnissä ja piristävät kehoa ja mieltä. Monipuolinen puuhailu pystyasennossa ylläpitää lihaskuntoa, kehittää tasapainoa ja liikkuvuutta ja voi myös lievittää erilaisia kehon kuormitus- ja kiputiloja. Säännöllinenkin liikkuminen ei pysty korvaamaan pitkäaikaisen paikallaanolon tai passiivisen elämäntyylin aiheuttamia haittoja. Siksi kaikenlainen liikuskelu päivän mittaan ja pitkällisen paikallaanolon katkaiseminen esimerkiksi ihan vain asentoa vaihtamalla tai nousemalla ylös on hyväksi. Anna siis arjen liikuttaa ja hyödynnä pienetkin mahdollisuudet liikkua ja olla aktiivinen.

Kukaan meistä ei kuitenkaan ole ikiliikkuja, eikä tarvitsekaan olla. Paikallaan oleminen on välttämättömyys esimerkiksi nukkuessa. Uni onkin yksi ihmisen perustarpeista, jota tarvitsemme jo hengissä pysymiseen. Riittävä ja laadukas uni hellii mm. aivojen ja sydämen terveyttä ja auttaa myös ylläpitämään muita terveellisiä elintapoja. Unen aikana aivot puhdistuvat ja pienet soluvauriot korjaantuvat. Myös muistijäljet muodostetaan nukkuessa. Niinpä myös uusien asioiden oppiminen ja esimerkiksi liikenteessä liikkuminen hyötyvät riittävästä unen saannista. Unentarve on yksilöllinen ja vaihtelee eri ikävaiheissa. Yleisesti ottaen unta tarvitaan niin paljon, että olo on herätessä virkeä ja jaksamista riittää päivän askareisiin.

Lähteitä:

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus](#). Punamusta Oy, Helsinki.
- UKK-instituutti. 2022. [Paikallaanolon terveysvaikutukset](#).
- Partinen, M. 2019. [Mitä uni on?](#).