



OMAN HYVINVOINNIN POLKU

OPAS REUMASAIRAUTTA SAIRASTAVAN
HYVINVOINNIN TUEKSI

TERVETULOA OMAN HYVINVOINNIN POLULLE

Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa, vinkkejä, vertaiskokemuksia ja harjoitteita hyvinvointisi tueksi. Oppaassa käsitellään tulehduksellisiin reumasairauksiin liittyvien liitännäissairauksien ennaltaehkäisyä, oman sairauden hoitoon sitoutumista, pitkäaikaisen kivun omahoitoa sekä terveellisiä elintapoja. Oppaasta löytyvät käytännön vinkit ja harjoitteet auttavat omien elintapojen muuttamisessa pienin arkisin teoin.

Oppaan sisällöt on suunniteltu erityisesti tulehduksellisia reumasairauksia sairastaville, mutta monet sisällöistä ovat hyödyllisiä kenelle tahansa, diagnoosista riippumatta.



OPPAAN SISÄLTÖ

Liitännäissairauksien ennaltaehkäisy.....	4
Sitoutuminen omaan hoitoon.....	6
Kivun omahoito.....	8
Uni ja palautuminen.....	10
Liikunta.....	12
Ravitsemus ja painonhallinta.....	14
Mielen hyvinvointi.....	16
Alkoholi, tupakointi ja reumasairaudet.....	18
Tavoitteeksi hyvinvointi.....	20
Läheinen hyvinvoinnin tukena.....	22
Vertaisen terveiset.....	24
Harjoitteita ja tehtäviä hyvinvointisi tueksi.....	25

Liitännäissairauksien ennaltaehkäisy

Liitännäissairaudet ovat sairauksia, joiden kehittymiselle toinen sairaus, tässä tapauksessa reumasairaus, voi altistaa.

Tulehdus altistaa liitännäissairauksille

Tulehduksellisiin reumasairauksiin liittyy kohonnut riski sairastua moniin liitännäissairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen, keuhko-, silmä- ja munuaissairauksiin sekä osteoporoosiin eli luuston haurastumiseen. Taustalla vaikuttavat muiden riskitekijöiden lisäksi reumasairauden aiheuttaman tulehduksen kesto ja voimakkuus.

Osteoporoosin riskiä reumasairauksissa lisäävät

- aktiivinen tulehdus
- suuriannoksinen ja pitkäaikainen kortisonihoito
- yleiset riskitekijät (luuston kuntoa heikentävät esimerkiksi vähäinen liikunta, runsas alkoholin käyttö ja tupakointi).

Sydän- ja verisuonisairauksien riskiä reumasairauksissa lisäävät

- tupakointi
- kohonnut verenpaine
- epäoptimaaliset kolesteroliarvot (korkea LDL ja matala HDL)
- diabetes (sen riskiä lisäävät mm. aktiivinen tulehdus ja kortisonihoito)
- ylipaino ja erityisesti vyötärölihavuus
- huonossa hoitotasapainossa oleva reumasairaus
- krooninen elimistön stressitila
- lääkehoito. Reumasairauksien lääkehoito voi sekä lisätä että vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Lääkityksellä on tärkeä rooli sairauden hoidossa, mutta lääkkeitä on tärkeää käyttää tarkoituksenmukaisesti, sillä esimerkiksi tulehduskipulääkkeet ja kortisoni voivat nostaa verenpainetta ja verensokeria.



Muita oheissairauksia

Reumasairauksia sairastavilla esiintyy myös sellaisia sairauksia, jotka eivät ole yhteydessä tulehdukseen. Esimerkiksi ahdistus, masennus ja uupumus ovat yleisiä reumasairauksia sairastavilla ja myös unihäiriöitä esiintyy paljon.

Mitä voin tehdä itse liitännäissairauksien riskin pienentämiseksi?

Aina liitännäissairauksia ei voida estää, mutta monien väestössä muutenkin yleisten sairauksien riskitekijöihin voidaan vaikuttaa omilla elintavoilla. Tällaisia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes ja osteoporoosi.

Reumasairaudesta huolimatta voit tehdä arjessasi pieniä valintoja, jotka tukevat hyvinvointiasi!



Kaipaisiko jokin näistä nykyistä enemmän huomiota?

- **Tupakoimattomuus ja maltillinen alkoholin käyttö**

Näiden tueksi löydät vinkkejä sivuilta 18–19.

- **Monipuolinen ja terveellinen ravitsemus**

Vinkkejä sydän- ja luustoystävälliseen ruokavalioon löydät sivulta 15.

- **Säännöllinen liikkuminen**

Liikuntamotivaatioon löydät vinkkejä sivulta 13.

- **Riittävä uni ja palautuminen**

Keinoja parempaan uneen löydät sivulta 11.

- **Stressin ja kipujen hallinta**

Vinkkejä kivun omahoitoon löydät sivulta 9 ja mielen hyvinvointiin sivulta 17.

- **Säännölliset hoitokontaktit ja lääkityksen käyttöön sitoutuminen**

Keinoja hoitoon sitoutumisen tueksi löydät sivulta 7.

Myös säännölliset hammastarkastukset ja kohonneen verenpaineen, -sokerin ja kolesterolin sekä munuaissairauksien hoito ja seuranta on hyvä muistaa.

Sitoutuminen omaan hoitoon

Hoitoon sitoutumisella tarkoitetaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa sovittujen ohjeistusten noudattamista esimerkiksi lääkkeiden käyttöön, seurantakäynteihin tai liikuntaharjoitteisiin liittyen. Sitoutuminen hoitoon on tärkeää paitsi reumasairauden hoidon kannalta, myös erilaisten liitännäissairauksien ennaltaehkäisyssä näkökulmasta. Se on siis yksi keino pitää huolta omasta hyvinvoinnista.

Pitkäaikaissairauden hoitoon sitoutumista voivat haastaa esimerkiksi

- sairauden mukanaan tuoma väsymys ja uupumus
- sairauden hoitoon liittyvä kuormittuminen eli hoitoväsymys
- lääkityksen aiheuttamat sivuvaikutukset ja niiden pelko
- taloudelliset haasteet
- tiedon puute oman sairauden hoidosta tai lääkityksestä.

”

"Koen, että hoitoon sitoutumiseen motivoitumisessa riittävä tietämys on ykkösasia. Kun tiedän, miksi juuri kyseisiä lääkkeitä käytetään ja mikä niiden tarkoitus on, niin se jo itsessään lisää hoitoon sitoutumista ja silloin on helpompi löytää sisäinen motivaatio."

Karoliina,
Hyvinvoinnin polulla -podcast

Jos hoitoon sitoutuminen tuntuu haastavalta,
voi seuraavan sivun vinkeistä olla apua!



Omassa arjessa

- Kerro sairauden hoitoon liittyvistä ajatuksistasi, haasteistasi ja peloistasi läheisillesi tai vertaisille. Läheisen roolista hyvinvoinnin tukena voit lukea lisää sivuilta 22–23.
- Liitä lääkkeen ottaminen tai omahoito-keino osaksi arkirutiiniasi, kuten aamukahvin keittoa tai hampaiden pesua.
- Käytä muistamisen apuna kalenterimerkintöjä ja puhelimen muistutuksia.
- Kirjaa ylös lääke- tai omahoidon toteutumista, oireitasi ja havaitsemiasi muutoksia voinnissasi. Se auttaa sinua tutustumaan sairauteen ja sanoittamaan kokemuksiasi vastaanottokäynnillä.

Terveydenhuollon vastaanotolla

- Kokoa ennakkoon muistiin sinua mietityttäviä asioita, esimerkiksi lääkitykseen, oireisiin ja turvallisuuteen liittyen.
- Kerro, jos olet huomannut muutoksia olotilassasi tai jos epäilet, ettei jokin lääke tai hoitomuoto ole sopiva.
- Ota mukaan ajantasainen lista käyttämästäsi lääkkeistä ja luontaistuotteista.
- Kysy rohkeasti, jos jokin asia jää epäselväksi.

Muista, että olet oman hoitosi tärkein asiantuntija. Sinulla on oikeus tietää, miksi jotain hoitoa suositellaan ja myös kysyä, jos jokin tuntuu hankalalta. Avoin keskustelu hoitavan tahon kanssa auttaa löytämään juuri sinulle sopivat tavat sairauden hoitoon.

Sivulta 26 löydät tehtävän, joka voi auttaa sinua sairautesi hoitoon sitoutumisessa!



Kivun omahoito

Kipu voi vaikuttaa reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien ihmisten elämään monin tavoin. Kivun mekanismit ovat monimutkaisia, mutta niitä on alettu ymmärtää yhä paremmin.

Mitä kipu on?

Kipuviestit siirtyvät iholta, lihaksista ja muista elimistä selkäytimen kautta aivoihin ja muokkautuvat kulkiessaan hermoston eri osissa. Kivun kokemukseen vaikuttavat myös muistot, tunteet ja aiemmat kivun kokemukset.

Kipu jaetaan kolmeen ryhmään

- nosiseptiivinen kipu syntyy ääreishermoston pääteosien ärtymässä kudოსvauriosta tai tulehduksesta johtuen
- neuropaattinen kipu liittyy hermovaurioon
- nosiplastinen kipu johtuu keskushermoston herkistymisestä.

Reumasairauksiin liittyen voi esiintyä kaikkia näitä kiputyyppejä.

Miten kipua hoidetaan?

Kivun kokeminen vaihtelee yksilöllisesti, mikä voi vaikeuttaa diagnosoimista ja hoitoa.

Kroonisen kivun hoidossa potilaan ja lääkärin yhteistyö on keskeistä. Kivun hoitoon voivat kuulua sekä kipuaistituntemuksiin vaikuttavat lääkkeet että erilaiset lääkkeettömät menetelmät.

Seuraavan sivun vinkkilistasta löydät muutamia keinoja kivun lääkkeettömään omahoitoon.





Keinoja pitkäaikaisen kivun omahoitoon

- **Rentoutuminen ja tietoinen läsnäolo:** Kokeile esimerkiksi rentoutusharjoitusta sivulta 28.
- **Myönteinen mieli ja mielekäs tekeminen:** Mikä saa sinut hyvälle tuulelle ja ajatuksesi toisaalle kivuista?
- **Riittävä uni ja liikkuminen:** Kipu voi häiritä unta ja liikkumista, mutta huono uni ja liikkumattomuus voivat myös lisätä kipua. Kokeile lempeitä ja osaksi kivun omahoitoa sopivia liikkeitä sivuilta 30–31.
- **Sairauden hyväksyminen ja armollisuus itseä kohtaan:** Tämä voi vaatia harjoittelua, joten anna itsellesi aikaa. Sivulta 16 löydät vinkkejä sairauden hyväksymiseen.
- **Kivun hämääminen aistiärsykkeiden avulla:** Kokeile esimerkiksi kylmää tai lämpöä.
- **Apuvälineet ja tuet:** Esimerkiksi niveltuet ja liikkumisessa tai esineisiin tarttumisessa auttavat apuvälineet voivat helpottaa arjen askareita sekä tukea kehon asentoja.
- **Kipuun tutustuminen päiväkirjan avulla:** Pohjan kipupäiväkirjalle löydät sivulta 27.

Uni ja palautuminen

Palautuminen päivän kuormituksesta on tärkeää sekä keholle että mielelle. Suurin osa palautumisesta tapahtuu unen aikana, mutta palautumista tapahtuu myös valveilla ollessa, esimerkiksi päivän tekemisiä tauottaessa, liikkuesssa, ystäviä tavatessa tai itselle mieluisan tekemisen parissa.

Nukutko riittävästi?

Uni on välttämätöntä jokaiselle, sillä unen aikana elimistö palautuu ja aivot puhdistuvat.

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti ja tavallisesti se on 6-9 tuntia vuorokaudessa. *Mikä on sinulle riittävästi unta omasta mielestäsi?*

Nukahtamisessa kestää normaalisti alle 30 minuuttia. On tavallista, että unesta havahdutaan pari kertaa yön aikana ja noin 30 minuuttia valvomista yönunen sisällä on vielä normaalia.

Univajeessa nukutaan koettua unen tarvetta vähemmän. Jatkuva, jo 2-3 tunninkin univaje heikentää muun muassa mielialaa sekä vaikuttaa haitallisesti aineenvaihduntaan, vastustuskykyyn ja hormonitoimintaan. Pitkäkestoinen univaje ja huonolaatuinen uni altistavat monille sairauksille.

Uni edellyttää, että

- unipainetta kertyy valveen aikana riittävästi eli valveilla ollaan riittävän pitkään ja valveilla ollessa kehoa ja mieltä kuormitetaan sopivasti
- uni ajoittuu sopivasti valon ja arjen rutiinien tahdittamaan uni-valvetyymiin nähden
- keho ja mieli ovat riittävän rentoutuneita nukkumaan mennessä.

Sillä miten toimimme valveilla ollessa, on siis merkittävä vaikutus uneen. Paremmaksi nukkujaksi voi harjoitella kiinnittämällä säännöllisesti huomiota unta häiritseviin ja edistäviin asioihin ja toimintatapoihin.





Vinkkejä parempaan uneen ja palautumiseen

Mihin näistä voisit kiinnittää enemmän huomiota?

- ☐ Pidä heräämisaika säännöllisenä, mikäli se on mahdollista.
- ☐ Nouse ylös ja altista itsesi valolle heti herättyäsi.
- ☐ Pidä kiinni säännöllistä vuorokausirytmää tukevista rutiineista.
- ☐ Sisällytä päivääsi riittävästi aktiivisuutta, esimerkiksi ulkoilua, arjen askareita ja aivojen aktivointia.
- ☐ Muista pitää riittävästi taukoja ja varata aikaa rentoutumiselle jo päivän aikana. Kokeile esimerkiksi rentoutusharjoitusta sivulta 28.
- ☐ Kirjaa ylös mieltäsi painavia asioita päivän aikana, jos mielessäsi pyörivät ajatukset häiritsevät nukkumistasi.
- ☐ Tarkastele kofeiinia sisältävien juomien, nikotiinituotteiden ja alkoholin käyttöäsi, sillä ne voivat häiritä unta ja nukahtamista.
- ☐ Rauhoita iltarutiinit ja vältä älylaitteiden käyttöä 60-90 minuuttia ennen nukkumaanmenoa.
- ☐ Pyri pitämään makuuhuone viileänä ja pimeänä.
- ☐ Tarkista, onko sängynsi, patjasi tai tyynysi vaihtamisen tarpeessa. Ne vaikuttavat nukkumisergonomiaan.
- ☐ Tarkastele unirytmiasi, omia tottumuksiasi sekä sitä, millaiset asiat untasi ja palautumistasi tukevat ja häiritsevät. Ota avuksi unipäiväkirja, jolle löydät pohjan sivulta 29.

Jos omahoitokeinot eivät auta, niin uniongelmat kannattaa ottaa puheeksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Liikunta

Liikkumisella on lukuisia hyviä vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen, iästä riippumatta. Säännöllinen liikkuminen on tärkein keino pitää tuki- ja liikuntaelimestö toimintakykyisenä. Liikunta kuuluu osaksi reumasairauksien hoitoa ja kuntoutusta, ja se auttaa myös muiden sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Miten liikkua ja milloin?

Pääsääntöisesti reumasairauksia sairastaville voidaan suositella monipuolista ja säännöllistä liikkumista, yleisiä liikkumisen suosituksia yksilöllisesti soveltaen ja sairauden vaihe huomioon ottaen.

Aktiivisessa vaiheessa kannattaa suosia kevyttä liikuskelua sekä käydä nivelten liikeradat läpi päivittäin kipujen sallimissa rajoissa.

Kroonisessa vaiheessa voi liikkua monipuolisemmin ja kuormittavammin.

Lähes kaikkia liikuntamuotoja ja -lajeja on mahdollista soveltaa itselle sopivammiksi, joten vaihtoehtoja on valtavasti. Apuvälineitä kannattaa hyödyntää tarvittaessa liikkumisen tukena.

Liikkumisen suosituksissa korostetaan riittävän unen merkitystä, sillä se luo pohjan liikkumiselle ja palautumiselle. Arjessa erityisen tärkeää on paikallaanolon tauottaminen ja kevyt liikuskelu mahdollisimman usein. Lisäksi jokaiseen viikkoon kannattaa sisällyttää liikkumista, joka hengästyttää ja kohottaa sydämen sykettä, mutta myös lihaskuntoa, notkeutta ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. (UKK-instituutti)

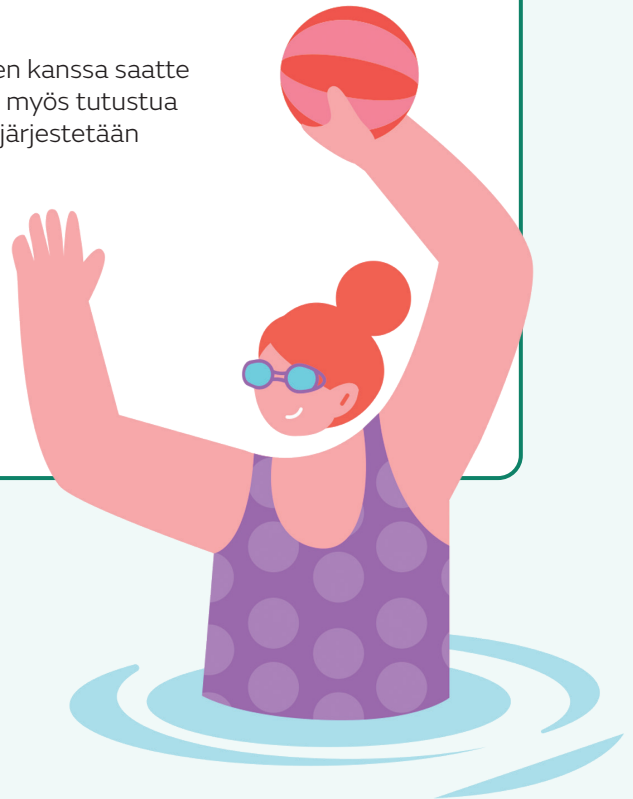




Vinkkejä liikuntamotivaation tueksi

- **Kokeile uutta:** Testaa rohkeasti erilaisia liikkumisen muotoja ja valitse sellaisia, jotka ovat sinusta mielekkäitä.
- **Aloita maltilla:** Aloita esimerkiksi paikallaanolon tauottamisesta ja liikkumisesta pienissä osissa pitkin päivää. Esimerkkejä lempeistä liikkeistä löydät sivuilta 30–31.
- **Suunnittele ja seuraa:** Suunnittele liikkumishetkiä etukäteen ja seuraa niiden toteutumista. Ota avuksi sivun 37 tehtävä!
- **Madalla kynnyksellä:** Tee liikkumaan lähtemisestä mahdollisimman helppoa esimerkiksi laittamalla varusteet valmiiksi tai madaltamalla vaatimuksiasi. Oletko huomannut, että usein jo ulos meneminen virkistää?
- **Tunnista kannusteita ja esteitä:** Millaiset asiat arjessasi kannustavat sinua liikkumaan tai estävät sinua liikkumasta? Tutustu itseesi liikkujana sivun 32 tehtävän avulla!
- **Liiku yhdessä jonkun kanssa:** Läheisen kanssa saatte samalla vietettyä yhteistä aikaa. Voit myös tutustua millaisia liikuntaryhmiä lähialueellasi järjestetään esimerkiksi yhdistysten tai kunnan toimesta.
- **Jaa kokemuksia:** Vertaisen kanssa juttelu voi innostaa ja tuoda teille kummallekin oivalluksia.

Vertaisen terveisiä löydät sivulta 24.



Ravitsemus ja painonhallinta

Monipuolinen, joustava ja säännöllinen ruokailu tuo energiaa arkeen ja tukee elimistöä sen elintärkeissä tehtävissä. Syömisen ei tarvitse olla täydellistä, vaan kokonaisuus ratkaisee.

Reuma ja ravitsemus

Reumasairauksia sairastaville suositellaan yleisesti ravitsemussuosittelun mukaista monipuolista ruokavaliota, eikä tutkimusnäyttöä erityisruokavalioiden reumasairautta parantavasta vaikutuksesta ole. Reumasairauksissa tulehdus voi kuitenkin lisätä energian ja ravintoaineiden tarvetta.

Terveyttä edistävä ruokavalio

Monipuolisesti kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljoja, pehmeitä rasvoja sekä proteiinin lähteitä sisältävä ruokavalio on sydänterveyttä edistävä ja voi myös vähentää elimistön tulehdustilaa.

Joustavaan syömiseen ei liity tiukkoja sääntöjä. Yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä, vaan olennaista on kokonaisuus.

Säännöllinen syöminen pitää mielen virkeänä ja tukee painonhallintaa sekä vatsan normaalia toimintaa. Pitkät ateriavälit ja liian pienet annokset taas altistavat napostelulle.

Pysähdy pohtimaan

- Tunnistatko nälän ja kylläisyyden?
- Miten tunteet ja stressi vaikuttavat syömiseesi?
- Miten puhut kehostasi?
- Mitä kehosi kaipaa voidakseen hyvin?

Mikä avuksi painonhallintaan?

Moni on koettanut pudottaa painoaan laihdutuskuurien avulla. Tiukkoja kuureja on kuitenkin hankalaa ylläpitää ja paino kertyy yleensä takaisin, sillä keho pyrkii turvaamaan riittävän energiansaannin.

Kehon nälkä- ja kylläisyysviestien lisäksi syömiseen vaikuttavat esimerkiksi itselle elämän aikana muodostuneet ajatusmallit ja tunteidensääätelykeinot.

Syömisen rajoittamisen sijaan kannattavampaa on keskittyä siihen, millaisia hyvinvointia tukevia elementtejä ruokavalioon voisi lisätä.





Vinkkejä arjen ravitsemukseen

Kaipaisiko jokin näistä enemmän huomiota?

Sydän- ja luustoterveydelle hyviä valintoja

- Valitse vähäsuolaisia tuotteita, kuten leipiä, joissa suolaa on enintään 0,9 %. Käytä maustamiseen yrttejä tai muita suolattomia vaihtoehtoja.
- Kokeile lihan korvaamista kalalla, palkokasveilla tai muilla kasviproteiininlähteillä, kuten tofulla tai nyhtökauralla.
- Suosi pehmeää rasvaa sisältäviä kasviöljyjä ja levitteitä sekä rasvattomia maitotuotteita. Kokeile esimerkiksi korvata kerma ruoanlaitossa kaurapohjaisella valmisteella.
- Huolehdi riittävästä kuitujen saannista nauttimalla esimerkiksi täysjyväviljavalmisteita, palkokasveja, kasviksia, marjoja, hedelmiä, siemeniä ja pähkinöitä.
- Luustolle tärkeää on erityisesti riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti sekä etenkin iäkkäillä ihmisillä proteiinin saanti.

Ateriarytmi

- Pyri pitämään ateriavälit tasaisina. Useimmille sopiva rytmi on 3-6 ruokailukertaa tasaisin väliajoin päivän aikana.
- Etsi itsellesi parhaiten sopiva ateriarytmi. Voit tarkastella ateriarytmiäsi ja sen vaikutuksia oloosi sivun 33 harjoitteen avulla.

Kasvien lisääminen ruokavalioon

- Pidä kasviksia, hedelmiä ja marjoja esillä ja helposti saatavilla.
- Käytä tuoreita tai pakastettuja kasviksia ruoanvalmistuksessa.
- Aseta itsellesi tavoitteeksi esimerkiksi hedelmän syöminen välipalalla tai uusien kasvien kokeileminen. Lue lisää tavoitteen asettamisesta sivuilta 20–21.

Mielen hyvinvointi

Meistä jokainen kohtaa arjessa mieltä kuormittavia asioita ja reumasairaus voi lisätä mielen kuormaa entisestään. Omista mielen voimavaroista on siis tärkeää pitää huolta.

Reumasairaus ja mielen kuormitus

Sairastuminen pitkäaikaissairauteen voi aiheuttaa monenlaisia tunteita. Erilaisten oireiden kanssa eläminen ja sairauden vaikutukset työ- ja toimintakykyyn voivat kuormittaa kehon lisäksi mieltä.

Reumasairauksia sairastavilla esiintyy myös psyykkisiä sairauksia, kuten masennusta ja ahdistusta. Mielen terveyden haasteisiin kannattaa aina pyytää apua terveydenhuollosta.

Mistä voi tunnistaa, että oma mielen hyvinvointi rakoilee?

- Koet olosi usein epämääräisen huonoksi.
- Sinulla on aiempaa enemmän vaikeita tunteita ja ajatuksia, ja jäät niihin jumiin.
- Mielihyvää tuottavat asiat tuntuvat katoavan elämästäsi.
- Et jaksa nähdä ystäviä, osallistua aiempiin harrastuksiin tai pitää huolta itsestäsi.

Jos huomaat näitä merkkejä, älä jää ajatustesi kanssa yksin.

Vahvista mielen voimavaroja

Arjessa omaa mielen hyvinvointia voi tukea pienin teoin, kuten itselle mielekkään tekemisen, säännöllisen liikkumisen sekä uni- ja ateriarhythmin avulla. Myös sairauden hyväksyminen osana omaa elämää on tärkeää.

Sairauden hyväksymisessä voi auttaa, kun

- annat itsellesi aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen
- tiedostat, että sinulla on lupa surra asioita, joista saatat joutua luopumaan sairauden takia
- muistat myös ne hyvät asiat, jotka sairaudesta huolimatta säilyvät edelleen elämässäsi
- opettelet rauhassa juuri sinulle sopivaa tapaa elää mahdollisimman omannäköistä elämää.

Lisää vinkkejä mielen hyvinvoinnin tueksi löydät seuraavalta sivulta!



Vinkkejä arkeen mielen hyvinvoinnin tueksi

- **Rutiinit:** Säilytä rutiinit ja tee joka päivä jotain, mikä tuo säilyvyyttä elämään.
- **Tunteet:** Uskalla kohdata kaikenlaiset tunteet. Jo tunteen tunnistaminen ja nimeäminen voi auttaa.
- **Pysähtyminen:** Opettele kuuntelemaan kehoasi ja mieltäsi. Molempia voi myös opetella rauhoittamaan, esimerkiksi sivun 28 rentoutusharjoitteen avulla.
- **Suhtautuminen:** Suuntaa huomiosi asioihin, joihin voit itse vaikuttaa. Kaikkea et voi hallita, mutta suhtautumisesi voit valita.
- **Toivo:** Pyri säilyttämään toiveikkuus ja myönteinen asenne tulevaan myös vaikeina aikoina. Ilonaiheiden tunnistamisessa auttaa sivun 36 tehtävä.
- **Ihmissuhteet:** Pidä huolta kannustavista ihmissuhteista. Millaista tukea sinä kaipaisit läheisiltäsi tai vertaisilta? Lue lisää läheisten roolista hyvinvoinnin tukena sivuilta 22–23.
- **Lempeys:** Löydä oma tapasi olla itsellesi lempeä ja armollinen, esimerkiksi tekemisen ja levon tasapainon kautta.



Alkoholi, tupakointi ja reumasairaudet

Tupakointi ja alkoholin käyttö tuovat mukanaan monia terveysriskejä riippumatta siitä sairastaako reumasairautta vai ei. Reumasairautta sairastavan kannattaa kiinnittää molempiin erityistä huomiota.

Alkoholia maltilla

Turvallista rajaa alkoholinkäytölle on vaikea määritellä. Yleisesti kohtuukäytön rajana pidetään naisilla enintään yhtä ja miehillä 1-2 annosta vuorokaudessa, mutta ei kuitenkaan päivittäin.

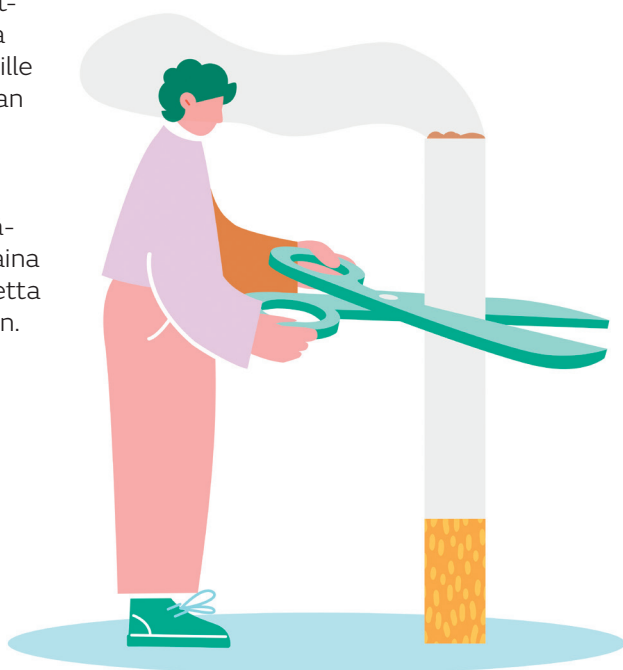
Erityistä huomiota alkoholin käyttöön kannattaa kiinnittää, jos sairastaa pitkäaikaissairautta, on yli 65-vuotias tai jos käytössä on säännöllisiä lääkityksiä. Alkoholi voimistaa monien lääkkeiden maksaan kohdistuvia haittavaikutuksia, joten alkoholinkäytön riskeistä kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

Maltillisen alkoholinkäytön ei ole osoitettu pahentavan reuman oireita, mutta kohtuukäyttöä runsaampi kulutus voi kuitenkin altistaa monille reumasairauksien liitännäissairauksille sekä pahentaa tutkitusti ainakin nivelreuman ja kihdin oireita.

Kannattaa huomata, ettei mikään alkoholin kulutustaso ole riskitön. Alkoholinkäytön vähentämisestä on yksilölle todennäköisesti aina enemmän hyötyä kuin haittaa. Omaa suhdetta alkoholiin kannattaakin tarkastella aika ajoin.

Tupakointi

- pahentaa usein reumasairauden oireita
- voi heikentää reumasairauden hoidossa käytettävien lääkkeiden tehoa
- lisää komplikaatioiden riskiä leikkaushoidossa
- altistaa muun muassa sydän- ja verisuonitauksille, joiden riski on muutenkin kohonnut tulehduksellisia reumasairauksia sairastavilla
- on yksi harvoista tunnetuista nivelreumaan sairastumiseen altistavista tekijöistä.





Harkitsetko tupakoinnin lopettamista?

Pohdi hyötyjä ja haittoja

- Mitä hyvää ja mitä huonoa tupakoinnissa on omalla kohdallasi?
- Entä mitä hyvää tai huonoa lopettamisesta voisi seurata?

Juttele aiheesta muiden kanssa

- Millaista tukea kaipaisit lopettamiseen ja keneltä?
- Pyydä apua lopettamiseen omalta terveysasemaltasi.
- Myös järjestöt, kuten Hengityслиitto ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, tarjoavat maksutonta neuvontaa ja ohjausta lopettamisen tueksi.

Tarkastele omia rutiinejasi

- Millaisia tapoja sinulla on tupakointiin liittyen?
- Mitä voisit tehdä tupakoinnin sijasta tilanteessa, jossa olet tottunut polttamaan?
- Kokeile muuttaa jokin pieni asia omassa toiminnassasi (esim. syö aamiaisen ennen ensimmäistä tupakkaa).

Sivulta 34 löydät tehtävän, jonka avulla voit selvittää valmiuttasi tupakoinnin lopettamiseen!

”

”Mä rupesin miettimään niitä mun sosiaalisia koukkuja. Ei siis pelkästään nikotiinin riippuvuus-koukkuja, vaan ihan niitä sosiaalisia tapoja.”

Kristiina,
Hyvinvoinnin polulla -podcast

Oletko huolissasi omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä?

Aroista ja henkilökohtaisista asioista ei ole aina helppoa puhua edes läheisen kanssa. Saatamme pelätä toisen loukkaantuvan tai suuttuvan.

- Muista, että huolen sanoittaminen on välittämisen osoitus.
- Ota asia puheeksi rauhallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä.
- Ilmaise huolesi hienotunteisesti – ethän loukkaa tai loukkaannu.
- Kohtaa, kysy, kuuntele ja kannusta. Empatia ja aito kiinnostus ovat avainasemassa.

Tavoitteeksi hyvinvointi

Omien elintapojen muuttaminen, kuten uneen panostaminen, ateriarytmin säännöllistäminen tai liikunnan lisääminen, on usein helpommin sanottu kuin tehty. Pelkkä tieto terveellisistä elintavoista ei useinkaan johda omien tottumusten muuttamiseen, vaan tiedon lisäksi tarvitaan oman tilanteen tarkastelua, itselle sopivia tavoitteita, vanhoista tavoista poisopettelua sekä uusien rutiinien toistamista.

Pienten omaan arkeen sopivien tekojen ja hyvän suunnittelun avulla omia tottumuksia on mahdollista muuttaa – jopa pysyvästi.

Mistä lähteä liikkeelle?

Aluksi on hyvä pohtia sitä, MIKSI haluat muuttaa jotakin omaa tottumustasi ja miksi jonkin hyvinvointia tukevan teon tuominen osaksi arkeasi on juuri sinulle tärkeää. Omien arvojen ja itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen on tärkeä askel kohti muutosta.

Pohdi ja havainnoi

- Millaiset asiat ovat elämässäsi tärkeimpiä. Oletko tyytyväinen elämääsi?
- Miten toimit nyt jonkin tietyn elintavan osalta. Huomaatko ristiriitaa siinä, miten ajattelit toimivasi ja miten todella arjessasi toimit?
- Mihin toivoisit muutosta ja miksi? Mitä siitä voisi sinulle seurata?





Tavoitteet auttavat oikeaan suuntaan

Kun olet tunnistanut asioita, joihin toivoisit muutosta, sinun kannattaa asettaa itsellesi sopiva tavoite.

Hyvä tavoite on

- täsmällinen eli riittävän konkreettinen
- aikataulutettu eli sen täyttymiseen on jokin aikaraja
- realistinen eli sinun on mahdollista saavuttaa se
- mitattava eli sen täyttymistä voi seurata
- olennainen eli sopiva juuri sinun tilanteeseesi.

Tavoitteen viemiseksi käytäntöön tarvitaan suunnitelma. Mieti miten, missä, milloin ja kenen kanssa lähdet toteuttamaan omaa tavoitettasi.

Tavoite ja suunnitelma kannattaa pilkkoa mahdollisimman pieniin osiin, jolloin niiden toteuttaminen on helpompaa.

Tavoitteen asettamisessa ja suunnitelman tekemisessä auttaa tehtävä sivulla 37.

Epäonnistuminen ei tarkoita alusta aloittamista

On tavallista, että kohtaat vastoinkäymisiä matkalla kohti omia tavoitteitasi. Uuden tavan opettelu vaatii toistoja ja harjoittelua, ja usein epäonnistumisiakin!

- Pohdi millaisia vastoinkäymisiä olet aiemmin kohdannut ja tee suunnitelma sen varalle, jos vastaava tilanne tulee eteen uudelleen.
- Mieti miten voisit tehdä onnistumises-ta itsellesi helpompaa. Epäonnistumiset voivat auttaa sinua huomaamaan, jos tavoitetta on tarpeen pilkkoa vielä pienempiin osiin.
- Muista, etteivät epäonnistumiset poista aiempia onnistumiasi. Keskity jatkamaan hyvinvointitekojen toteuttamista!
- Tarkkaile, miten puhut itsellesi, kun kohtaat vastoinkäymisiä. Omalla mielellä on valtava voima ja siksi se kannattaa hyödyntää. Voisitko sinä olla itsesi paras tsemppari matkalla kohti tavoitettasi?

Läheinen hyvinvoinnin tukena

Läheiset ihmiset ovat tärkeitä hyvinvoinnin tukipilareita. Parhaimmillaan läheiset kulkevat mukana niin ylä- kuin alamäissäkin, ja voivat tukea reumasairautta sairastavan hyvinvointia ja sairauden omahoitoa monin tavoin.

Läheinen voi olla

- jakamassa arjen iloja ja suruja
- tukena sairauden eri vaiheissa
- apuna konkreettisesti arjessa, jos sairastava sitä toivoo
- tsemppaamassa ja luomassa uskoa vaikeina hetkinä
- tärkeänä tukena terveellisten elintapojen ylläpidossa.

Mitä ja kenelle sairaudesta kannattaa kertoa?

Voit itse päättää, mitä, kenelle ja milloin haluat kertoa sairaudestasi.

Jos läheisesi eivät tunne sairautta tai sen hoitoa ja vaikutuksia arkeen riittävän hyvin, on aiheesta hyvä keskustella yhdessä. Pyri sanoittamaan, mitä tunnet ja mitä toivot läheisiltä ja tarjoa heille myös mahdollisuus kysyä.

Työpaikalla tai koulussa sairaudesta voi olla hyvä kertoa ainakin silloin, jos tarvitset joitain erityisjärjestelyjä.

Avun pyytäminen ei ole heikkoutta

Kerro läheisillesi avoimesti, missä asioissa kaipaat tukea. On parempi kysyä suoraan kuin yrittää saada toiset ymmärtämään avun tarve pienistä vihjeistä.

Tarvittaessa voit turvautua myös ulkopuoliseen apuun läheisten lisäksi.



Läheinenkin voi kuormittua

Sairastuminen voi olla kriisi myös läheiselle. Esimerkiksi parisuhteen tai perheen roolit voivat muuttua, mikä voi tuntua kuormittavalta.

Kaikenlaiset vaikeatkin tunteet ovat normaaleja. Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen, salliminen ja ilmaiseminen on tärkeää myös läheiselle.

Tilanteen hyväksyminen vapauttaa. Uusi arki on erilaista – joistakin asioista voidaan joutua luopumaan ja joitakin muuttamaan, mutta jotkin asiat säilyvät ennallaan.

Myös läheisen on tärkeää kuunnella omaa jaksamistaan ja tunnistaa omat rajansa sekä varata aikaa myös itselleen.



Vinkkejä läheisiin ihmissuhteisiin

- **Avoimuus:** Jutelkaa avoimesti ja rauhassa toiveistanne ja tarpeistanne. Ajatusten sanoittamisessa ja jakamisessa läheisille auttaa sivun 35 tehtävä.
- **Yhteiset haaveet:** Palauttakaa mieleen yhteisiä haaveita ja muistakaa varata aikaa yhteisille hetkille – elämässä on muutakin kuin sairaus.
- **Huolet puheeksi:** Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi jaksamisesta, ota asia puheeksi hänen kanssaan tai ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Vinkkejä sairauden hyväksymiseen ja mielen hyvinvoinnin tueksi löytyy sivuilta 16–17.

Vertaisen terveiset

Reuma tuli elämäni jo alle 1-vuotiaana. Se ei ole ollut vain fyysinen sairaus. Se on vaikuttanut minuun yli 50 vuotta, siis lähes koko elämäni. Se on tuonut mukanaan kipua, jäykkyyttä ja vaikuttanut niin ammatinvalintaan, kuin lapsien saantiinkin. Olen saanut tekoniveliä, nivelpiikityksiä sekä käyttänyt laajan kirjon eri reumalääkkeitä. Kunnes päätin: Voin vaikuttaa elämäni hallintaan ja miten kuljen eteenpäin. Haluan Elämääni iloa, valoa ja positiivisuutta. Minä olen vahva, ja niin olet sinäkin!

Reuman ei pidä pysäyttää meitä. Kun päätin katsoa, mikä on minulle hyväksi, löysin liikunnan ja terveet elämäntavat ja niistä tuli voimavarani. Resepti omahoitoon oli: tarpeeksi unta, tupakoimattomuus, alkoholittomuus, terveellinen ruokavalio, stressin säätely ja kannustavat ihmissuhteet. Tiedän, että terveet elämäntavat ovat yksilöllisiä ja joka päivä teemme omat valintamme. Omahoito on osa lääkärin laatimaa hoitosuunnitelmaa, minun osuuteni. Omalla kohdallani säännöllinen liikunta ja terveelliset elämäntavat ovat vähentäneet tulehduksia, parantaneet vastustuskykyäni ja lisänneet jaksamista arjessa.

Terveissä elämäntavoissa ei ole kyse täydellisyydestä, vaan pienistä teoista, jotka toistuvat. Esimerkiksi liikunnan ei tarvitse olla kilpailua tai suorittamista. Se on tapa pitää keho ja nivelet liikkeessä ja mieli positiivisena. Jokainen askel, venytys tai liikuntaharjoitus tuo helpotusta kipuihin, parantaa liikkuvuutta ja lisää lihaskuntoa. Jokainen valinta terveyden puolesta on askel eteenpäin. Tunne, että hallitset kehoasi, ei reuma!

Ja aina voi aloittaa uudelleen, oppien edellisistä kokemuksista. Tärkeintä on arvostus itseään kohtaan. Pidä itsestäsi huolta. Sinä olet arvokas. Sinä pystyt, usko pois!

Hyvä Sinä! Hyvä Me!

Terveisin @Krisse.a



HARJOITTEITA JA TEHTÄVIÄ HYVINVOINTISI TUEKSI

Hoitoon sitoutumisen tueksi.....	26
Kipupäiväkirja.....	27
Rentoutusharjoitus.....	28
Unipäiväkirja.....	29
Lempeitä liikkeitä.....	30–31
Minä liikkujana.....	32
Ateriarytmin havainnointi.....	33
Valmius tupakoinnin lopettamiseen.....	34
Kirje läheiselle.....	35
Ilon aiheita arjessani.....	36
Tavoitteen asettaminen ja seuranta.....	37

Huomaathan, ettei sinun tarvitse tehdä kaikkia harjoitteita, vaan voit rauhassa miettiä, mikä hyvinvoinnin osa-alueista kaipaisi juuri nyt eniten huomiotasi.

Hoitoon sitoutumisen tueksi

Reumasairauksille on tyypillistä aaltoilu, eli vaihtelu aktiivisten ja rauhallisempien, jopa oireettomien jaksojen välillä. Myös hoitoon suhtautuminen ja sitoutuminen voi vaihdella. Oheiset kysymykset voivat auttaa sinua tunnistamaan asioita, jotka tukevat hoitoon sitoutumista. Pohdi vastauksia ja kirjaa ne halutessasi ylös.

Voit palata samoihin kysymyksiin aika ajoin.

**Mihin olet tyytyväinen
hoidossasi?**

**Mihin et ole tyytyväinen
hoidossasi?**

Mistä kaipaisit lisää tietoa sairautesi hoitoon liittyen?

Millä tavoin olet itse edistänyt sairautesi hoitoa?

Mitkä asiat motivoivat sinua sitoutumaan sairautesi hoitoon?

Kipupäiväkirja

Kipupäiväkirja auttaa tutustumaan siihen, millaista oma kipu on ja millaiset asiat sitä helpottavat tai pahentavat. Se voi auttaa myös oman kivun sanoittamisessa terveydenhuollon vastaanotolla. Voit täyttää kipupäiväkirjaa alla olevaan pohjaan viikon ajan, mutta tuntemusten kirjaamista voit jatkaa tämän jälkeenkin.

Viikonpäivä	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Missä kipu tuntuu?							
Miltä kipu tuntuu? (esim. jomottava, säteilevä, viiltävä)							
Kuinka voimakasta kipu on? (1-10)							
Milloin kipu tuntuu?							
Mikä pahentaa kipua?							
Mikä helpottaa kipua?							

Rentoutusharjoitus

Hengityksen havainnointi ja rauhoittaminen

Voit tehdä harjoituksen joko selkänöjallisessä tuolissa istuen tai selinma-kuulla. Tavoitteena on havainnoida ja vapauttaa omaa hengitystä. Kun olet lukenut ohjeet, voit pitää silmäsi suljettuna harjoitusta tehdessäsi.

-  Rauhoitu kuulostelemaan omaa hengitystäsi. Anna sisään- ja uloshengityksen vuorotella tämänhetkisessä tahdissa siihen vaikuttamatta. Voit pistää merkille, missä kehonosissa pystyt aistimaan hengityслиikkeen.
-  Lähde mielessäsi laskemaan omaa sisään- ja uloshengityksesi kestoja sekunteina. Esimerkiksi sisään yksi, kaksi ja ulos yksi, kaksi. Laske rauhassa muutaman kerran.
-  Lähde sitten tietoisesti vaikuttamaan hengitysrytmiin niin, että pyrit pidentämään uloshengitystä sekunnin tai kaksi sisäänhengitystä pidemmäksi. Tahti voi tuntua aluksi vieraalta, mutta anna tottumiselle hetki aikaa.
-  Lähde sitten hakemaan omaan hengitykseen vielä pientä taukoa uloshengityksen päätteeksi, ennen seuraavan sisäänhengityksen alkamista. Tämä tauko voi olla vain sekunnin mittainen, mutta pyri tunnistamaan se. Toista hengitystä pienen tauon kanssa hetken aikaa.
-  Lopuksi voit jäädä hetkeksi hengittelemään vapaassa tahdissa hengitykseen tietoisesti vaikuttamatta. Anna vatsan kohoilla ja laskea vapaasti ja jää kuulostelemaan millainen tahti hengitykseen nyt löytyy.
-  Voit lopuksi huokaista tai haukotella ja kurotella käsiä pään yläpuolelle, kun päätät harjoituksen.

Unipäiväkirja

Unipäiväkirja on hyvä työkalu oman unen ja palautumisen seurantaan. Sen avulla voit tarkastella omia unitottumuksiasi ja pohtia, millaiset asiat omaa untasi ja palautumistasi häiritsevät ja tukevat.

Voit täyttää unipäiväkirjaa alla olevaan pohjaan viikon ajan.



Täytetään heräämisen jälkeen	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Kellonaika, jolloin menit vuoteeseen							
Kellonaika, jolloin nukahdit (arvio)							
Kellonaika, jolloin heräsit							
Nukuttu aika yhteensä							
Arvio vuoteessaoloajasta							
Unen laatu asteikolla 1-10							
Täytetään ennen nukkumaan menoa							
Virkeys päivän aikana asteikolla 1-10							

Lempeitä liikkeitä

Näiden liikkeiden avulla voit lisätä aktiivisuutta päivääsi ja ylläpitää lihaskuntoasi. Ne toimivat myös osana kivun hoitoa, sillä liikkeitä tehdessä syntyvä lihasväsymyksen tunne voi helpottaa kipuihin liittyvää ahdistusta ja katkaista huoliajatuksia.

Tee liikkeet oman kuntotasosi mukaan, huomioiden yksilölliset rajoitteesi. Aloita hieman lyhyemmästä harjoitusajasta ja totuta kehoa harjoitteisiin. Alussa arkuus lihaksissa ja nivelissä on normaalia, jos keho ei ole tottunut harjoitteluun. Totuttuasi voit toistaa liikkeet päivittäin.

Liike 1:

Vastakkaisen käden ja jalan nosto

Istu tukevalla tuolilla hyvässä ryhdissä ja jalkapohjat lattiassa.

Hengitä sisään ja nosta samalla ylös toinen polvi sekä vastakkainen käsi.

Laske jalka ja käsi uloshengityksellä takaisin alas.

Toista liikettä rauhallisesti molemmille puolille 8-10 kertaa.



Liike 2:

Pohjepumppaus

Seiso tuolin selkänöja edessäsi.

Ota käsillä tukea tuolista ja nouse päkiöille mahdollisimman korkealle.

Laske kantapäät rauhallisesti kohti lattiaa. Kantapäiden ollessa lähes kiinni lattiassa nouse takaisin ylös.

Tee pumppaavaa liikettä 15-20 kertaa tai kunnes tunnet väsymystä pohkeissa.





Liike 3:

Jarruttava kyykky tuolille

Seiso tuolin edessä selkä tuoliin päin. Varmista, ettei tuoli pääse luistamaan taaksepäin.

Vie takapuolta hiljalleen jarruttaen taaksepäin ja alas penkin päälle, kunnes lopulta istahdat penkille.

Nouse ylös käsiäsi apuna käyttäen tai kädet rintakehällä ristissä.

Toista liike 8-10 kertaa.



Aukeaman harjoitteet kuvineen on tuotettu osana Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville -hanketta. Hankkeen rahoittajana toimii opetus- ja kulttuuriministeriö (2024-2026). Liikkuja: Ida Salo.

Minä liikkujana

Pohdi omaa suhdettasi liikkumiseen. Tehtävän avulla voit tunnistaa sinulle mielekkäitä liikkumisen tapoja sekä liikuntamotivaatioosi vaikuttavia asioita. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole.



Liikun mieluiten... Merkitse rasti janalle sopivaan kohtaan.

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| yksin | yhdessä |
| sisällä | ulkona |
| aamulla | illalla |
| arkiaskareiden lomassa | liikuntaharrastuksen parissa |

Koen, että liikkuminen... Rastita sopivat vaihtoehdot.

- | | |
|--|---|
| ☐ virkistää ja parantaa mielialaani | ☐ tukee untani ja palautumistani |
| ☐ tuntuu hyvältä kehossani | ☐ auttaa pitämään huolta terveydestäni |
| ☐ mahdollistaa ajan viettämisen läheisteni kanssa | |
| ☐ mahdollistaa uuden oppimista ja tavoitteideni saavuttamista | |
| ☐ jotain muuta, mitä? | |

Koen, että liikkumistani haastaa... Rastita sopivat vaihtoehdot.

Pohdi myös, miten voisit ratkaista kyseisen haasteen.

- | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|---|
| ☐ väsymys | ☐ kivut | ☐ kiire | ☐ taloudellinen tilanteeni |
| ☐ se, etten ole löytänyt minulle mieleistä liikkumismuotoa | | | |
| ☐ se, ettei minulla ole ketään kenen kanssa liikkuisin | | | |
| ☐ jokin muu, mikä? | | | |

Suosikkiliikuntamuotoni:

Liikuntamuoto, jota haluaisin kokeilla:

Ateriarytmin havainnointi

Havainnoi ateriarytmiäsi ainakin kahtena eri päivänä. Kirjaa ylös päivän aikana syömäsi ateriat ja kellonajat (esim. klo 9 – aamiainen, klo 12 – lounas ...). Aterioiden sisältöä ei tarvitse kirjata ylös. Pyri syömään siten, miten normaalistikin syöt arjessasi, eli älä muuta ateriarytmiäsi tehtävää varten.

Merkitse ylös, jos huomaat että sinulla on tiettyyn aikaan kova nälkä, mielitekoja tai napostelet jotakin pientä syötävää. Voit kirjata huomioihin myös esimerkiksi liikkumishetket sekä heräämis- ja nukkumaanmenoajat, jos ajattelet niiden vaikuttaneen siihen, miten tai milloin söit.

Päivä 1

Kellonaika	Ateria	Huomioita

Päivä 2

Kellonaika	Ateria	Huomioita

Kun olet havainnoinut ateriarytmiäsi, pohdi näitä:

Onko ateriarytmisi tasainen vai vaihtelevatko aterioiden väliset ajat paljon?
Huomaatko ateriarytmin vaikuttavan oloosi tai vireystilaasi päivän aikana?
Kaipaako jokin ateriarytmissäsi muutosta, jotta voisit paremmin?



Valmius tupakoinnin lopettamiseen

Jos harkitset tupakoinnin lopettamista, kysy itseltäsi seuraavat kysymykset ja arvioi valmiuttasi lopettamiseen asteikolla 0-10:

Kuinka tärkeänä pidät lopettamista?



0 = en lainkaan tärkeänä

10 = erittäin tärkeänä

Kuinka varma olet siitä, että pystyt lopettamaan?



0 = en lainkaan varma

10 = erittäin varma

Kuinka valmis olet lopettamaan, eli onko sinulla riittävästi taitoja ja tukea siihen?



0 = en lainkaan valmis

10 = erittäin valmis

Jos vastauksesi ovat lähellä kymmentä, olet luultavasti valmis tupakoinnin lopettamiseen!

Jos taas jokin vastauksistasi on lähempänä nollaa, sinun kannattaa todennäköisesti vielä palata sivun 19 vinkkien äärelle.



Kirje läheiselle

Alla olevat lauseet voivat auttaa sanoittamaan ajatuksiasi läheisellesi. Täydennä lauseet ja lue ne halutessasi läheisellesi.

Hei...

Kiitos, kun...

Toivoisin sinun tietävän sairaudestani sen, että...

Kaipaisin apua/tukea...

Minua pelottaa...

Haluaisin kertoa sinulle, että...

Olet minulle tärkeä, koska...

Tulevaisuudessa toivoisin, että voisimme...

Ilon aiheita arjessani

Tälle sivulle voit listata asioita, joista olet ollut iloinen tai kiitollinen viime aikoina tai joissa olet onnistunut. Näiden asioiden tunnistaminen ja muisteleminen todennäköisesti piristää!

Voit jatkaa listaa aina, kun mieleesi tulee jokin sinua ilahduttanut asia.

[illegible]



Tavoitteen asettaminen ja seuranta

Aseta itsellesi jokin pieni tavoite ja seuraa sen toteutumista.
Tavoite voi liittyä esimerkiksi uneen, ravitsemukseen tai liikuntaan.

Muista, että tavoitteen ei tarvitse aina olla luopumista tai rajoittamista,
vaan toisinaan on helpompaa aloittaa lisäämällä hyvinvointia tukevia
asioita osaksi omaa arkea.

Viikon tavoite tai hyvinvointia tukeva teko:

Kirjaa alle suunnitelma tavoitteesi toteuttamiseksi
(mitä, missä, milloin, kenen kanssa?) ja toteutuiko se.

	Suunnitelma	Toteutuiko suunnitelma?
Ma		
Ti		
Ke		
To		
Pe		
La		
Su		

Omat muistiinpanot



Omahoitopolku

[illegible]

Lisää sisältöjä oppaassa käsitellyistä teemoista löydät *Oman hyvinvoinnin polulta* Reumaliiton verkkosivuilta osoitteesta reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi



Verkkosivuilla on muun muassa asiantuntijaluentoja ja harjoitevideoita sekä vertaiskokemuksia kuunneltavien podcastjaksojen muodossa. Hyvinvoinnin polulla -podcastin jaksot ovat kuunneltavissa myös Spotify ja Apple podcasts -palveluissa.

Kiitokset:

Kristiina ja Karoliina. Vertaisen terveiset (s. 24) ja Hyvinvoinnin polulla -podcastin sitaatit (s. 6 ja 19) ovat itse reumasairauksia sairastavien ihmisten jakamia kokemuksia.

Oppaan asiantuntijoina toimivat:

Hanna-Kaisa Aaramaa, reumatologian erikoislääkäri ja väitöskirjatutkija

Kristiina Kokkonen, fysiatrian erikoislääkäri (kuntoutuksen ja kivunhoidon erityispätevyys)

Tuula Tanskanen, sairaanhoitaja ja unihoitaja, väitöskirjatutkija

Ursula Schwab, ravitsemusterapian professori ja laillistettu ravitsemusterapeutti

Taija Wilenius, psykologi ja psykoterapeutti

Soili Wallenius, psykologi ja psykoterapeutti

Anne Mikkola, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija

Keegan Knittle, liikuntapsykologian apulaisprofessori

Kirsi Kaipainen-Pyykkö, liikunnan ja terveyden asiantuntija

Ida Salo, psykofyysinen fysioterapeutti

Julkaisija: Suomen Reumaliitto ry

Tekijät: Heta Rissanen, Sanni Huttunen

Ulkoasu: Teemu Tenkanen

Kuvituskuvat: Carla Ladau

Valokuvat: Eeva Anundi

Painopaikka: Suomen Uusiokuori OY

Oppaan sisällöt on koottu osana Reumaliiton Omahoitopolku-hanketta (2023–2025), jota rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA.



Omahoitopolku



Reumaliitto