




SYKETTÄ ELÄMÄÄN
by Matti Heikkilä

Hyvinvoinnin merkitys

Taustaa


Matti Heikkilä
Liikunnan erityisasiantuntija
LO 69-71 (Vierumäki)
KVT 80-82 (Jyväskylän yliopisto ja Vierumäki)

Tmi Sykettä Elämään ja StressinMurtajat
Yritysten hyvinvointivalmennus
matti@sykettä.fi
0400 496909



Terveysliikunnassa yhteiskunnallinen tehtävä

Opistojen kohderyhmänä: **VIELÄ terveet!**



Urheiluopistojen terveysliikunta tehtävä

Aktiiviliikkujat ja arkiliikkujat 1,2 miljoonaa

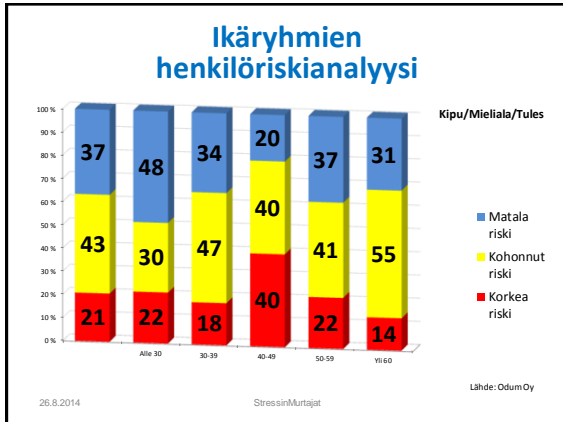
Sairaata ja kuntoutusta kaipaavaa

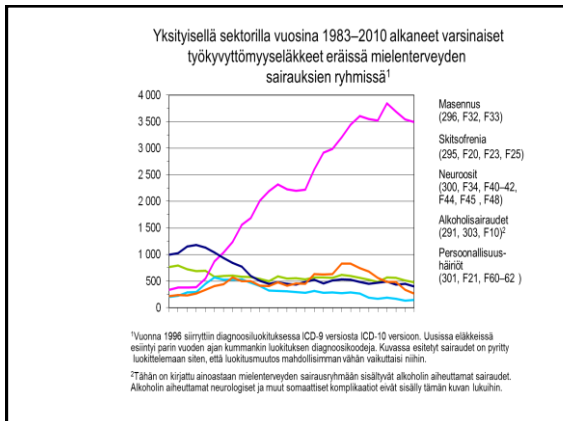
Vähemmän liikkuvat ja passiiviset

"Tosiuskovaiset" ja "piruuttanut liikkujat"

2,1 miljoonaa suomalaista liikkuu terveyden kannalta liian vähän!

Kovaa liikuntaa harrastavia 880 000.





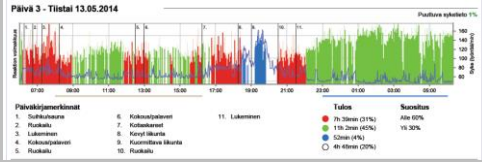
Helsingin Sanomat 15.9.1999: Huono kunto tappaa varmimmin!

Riskitekijä	Riskikerroin	
	miehet	naiset
Huono kunto	2.03	2.23
Tupakointi	1.89	2.12
Kohonnut verenpaine	1.67	0.89
Korkea kolesteroli	1.45	1.16
Ylipaino	1.33	1.18

Lähde:
Journal of the American Medical Association, 1996 vt. 276, no 3

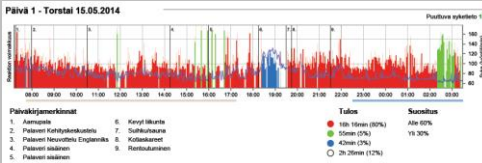
Jaksamisen ja Hyvinvoinnin varmistaminen
asiantuntijaorganisaatiossa

Pasi



Jaksamisen ja Hyvinvoinnin varmistaminen
asiantuntijaorganisaatiossa

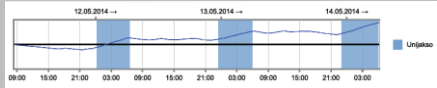
Juha



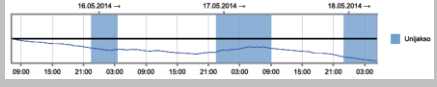
Jaksamisen ja Hyvinvoinnin varmistaminen
asiantuntijaorganisaatiossa

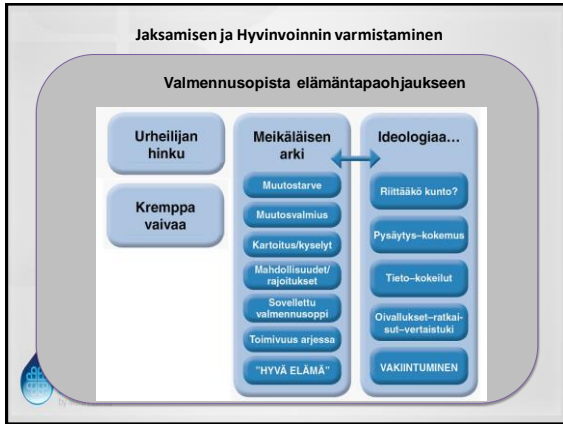
Voimavarat

Pasi



Juha



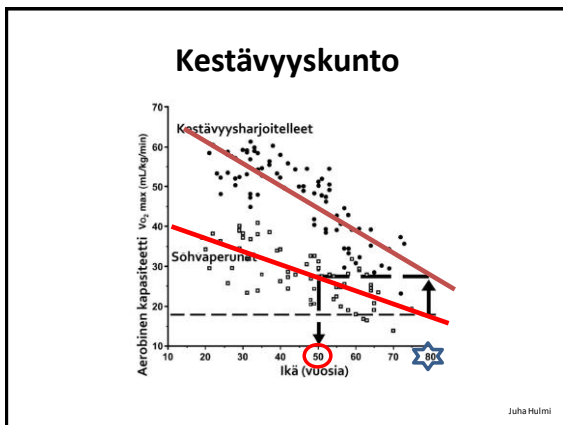


Markku uupui jo 141:n sykkeessä ja rasitusasteikko kertoi täydellistä uupumisesta. Säännöllisen, lepoisan liikuntaharjoittelun jälkeen Markku jaksoi 160:een syketasoon tuntemalla vain rasittavuuden tuntemusta. Niinpä Markun arkeen oli saatu 36 sykeiskun kapasiteettilisä.

Markun kuntotaso

	Leposyke	Uupumisen syketaso	Rasituksen tuntemus	Kapasiteetti arjessa
Kuntotesti I	75	141	20	75–141
Kuntotesti II	58	160	16	58–160

(Rasituksen tuntemus Borgin asteikolla: 6 = hyvin kevyt ja 20 = erittäin rasittava.)

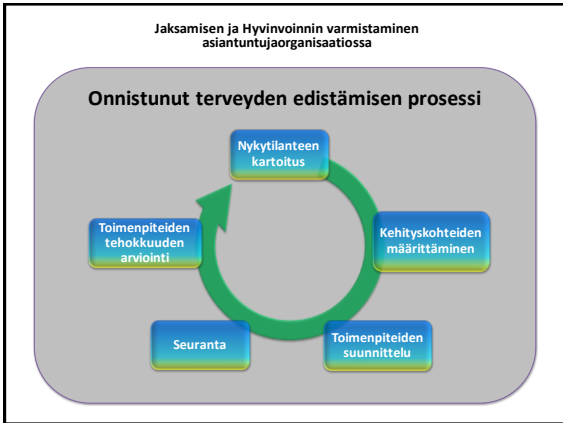


Elämäni kunnossa -pohdinta:

- Millaista liikuntaohjeistusta kaipaisit, kun saat kehotuksen liikkua enemmän terveyden vuoksi?
- Voisitko pyytää, kysyä, toivoa ja tilata elämäntapaneuvontaa ja liikuntaohjeistusta terveyspalveluista?

Elämäni kunnossa -pohdinta:

- Miten sinä sovellat hyvinvointiohjeita omaan elämääsi? Mietitkö niiden soveltuvuutta juuri Sinulle ja osaatko kysyä neuvoa alan ammattilaisilta?



Liikunnan yhteiskunnalliset haasteet

Esitys hallitusohjelmaan toimenpiteiksi

Muutostyöryhmät; vrt. huippu-urheilu/HUMU

Kansanterveyden muutos / KAMU

Kartoittaa tämän hetken tilanne ja toimijat sekä tehtävät

Pilotit

esim. Päijät-Häme

* Valtakunnallinen toimintamalli

Hoivammeko itsemme hengiltä

- Onko oma terveys ulkoistettu asiantuntijoiden hoidettavaksi
- Kehon omat, luonnolliset tavat palauttaa tasapainotilaa turrutetaan lääkkeillä
- Voisimmeko virallisesti tukea terveiden ihmisten pysymistä terveisinä ?



Muutosta liikkeellä

Liikunnan nostaminen osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä kansansairauksien ehkäisyä
 Paljonko liikunnalla hoidettavia (Käypähoito)?

HOITOA JA KUNTOUTUSTA

ENNALTAEHKÄISYÄ



Terveydenhoidon ammattilaiset
 Lääkärit, FT ja Kuntohoitajat

Liikunnan ammattilaiset

Jaksamisen ja Hyvinvoinnin varmistaminen
 asiantuntijaorganisaatioissa

Vastuu itsestään



Jaksamisen ja Hyvinvoinnin varmistaminen
asiantuntijaorganisaatiossa

Vastuu itsestään

IIITB-IIUTM

**If It Is To Be
It Is Up To Me**

Energinen, menestyvä Suomi



Kuva: Antero Aaltonen
Matti Heikkilä, 2011
