



VINKKEJÄ TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN TUKEMISEEN

TYÖVIREEN YLLÄPITÄMINEN

- Säännöllinen ruokailu ja vedenjuonti
- Työn tauottaminen
- Asioiden priorisointi
- Helppojen ja vaativien työtehtävien rytmittäminen
- Keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan
- Työtilan rauhoittaminen
- Työasennon vaihtelu
- Avun pyytäminen

UNEN TEHOSTAMINEN

- Säännöllinen unirythmi ja uneen valmistautumisen rutiinit
- Alkoholin, nikotiiniuotteiden, kahvin ja energiajuomien välttäminen
- Huolien ja stressaavien asioiden työstäminen jo päivällä, ei ennen nukkumaanmenoa
- Vireystilaa kohottavien asioiden välttäminen ennen nukkumaanmenoa, esim. työt ja älylaitteiden käyttö
- Rasittavan liikunnan lopettaminen 3-4h ennen nukkumaanmenoa
- Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa
- Kevyt ja terveellinen iltapala
- Miellyttävä, hiljainen, pimeä ja viileä nukkumisympäristö

LIIKUNNAN LISÄÄMINEN

- Lyhyet matkat kävelen, esim. lähikauppaan
- Portaiden kävely
- Työmatkapyöräily
- Lumenluonti, piha- ja puutyöt, kotiaskareet
- Luonnossa liikkuminen, marjastus
- Lähialueen liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen
- Miellyttävän lajin löytäminen
- Etujen hyödyntäminen, esim. liikuntasetelit
- Liikunta-alan ammattilaisten hyödyntäminen
- Liikunnan harrastaminen ennen työpäivää

RENTOUTUMINEN VAPAA-AJALLA

Mielen rauhoittaminen

- Rentoutusharjoitukset, meditaatio
- Musiikki, lukeminen, TV:n katselu
- Mukavat harrastukset, liikunta, kävely
- Kulttuuri, käsityöt, luova tekeminen
- Perhe ja ystävät
- Huumori, luonto

Kehon rentouttaminen

- Rentoutusharjoitukset
- Lihashuolto, venyttely, jooga, pilates
- Hieronta ym. Hoidot
- Saunominen, kylpeminen
- Päiväunet

PALAUTUMISKYVYN PARANTAMINEN

- Fyysisen kunnon kehittäminen
- Säännöllinen ja terveellinen ravitsemus
- Painon pudottaminen
- Stressinhallinnan parantaminen
- Elämäntapojen muutokset
- Nautintoaineiden vähentäminen

KUNNON KOHOTTAMINEN

- Säännöllinen liikunta, lähes päivittäin
- Monipuolinen liikunta, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelua
- Erinomaisia lajeja esim. juoksu, pyöräily, hiihto, pallopelit, kuntojummat, kuntosalit
- Kevyiden ja kovien liikuntasuoritusten sekä levon rytmittäminen
- Tärkeää muistaa myös palautumista tukeva terveellinen ruokavalio sekä riittävä yöuni