

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Elämäntavat

- 🌱 **Säännölliset ruokailuajat ja monipuolinen ruokavalio**
- 🌱 **Säännöllinen unirytmii helpottaa kipuja, väsyneenä kivut korostuvat**
- 🌱 **Liikunta osaksi arkea**
- 🌱 **Lopeta tupakointi**

Syö oikein ja nauti

- 👉 Käytä kovan rasvan sijasta pehmeitä rasvoja
- 👉 Vältä puhdistettuja ja nopeasti imeytyviä sokereita
- 👉 Suosi kokojyvätuotteita
- 👉 Syö runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja ja kalaa
- 👉 Käytä suolaa ja alkoholia vain kohtuudella

Mikä motivoi?

- 👉 Motivoiko sinua terveys?
- 👉 Motivoiko jaksaminen ja parempi toimintakyky?
- 👉 https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1918-Painonhallinta_1_uudistettu_painos_kevyt.pdf
- 👉 https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1801-HyvinvoinninLahteilla_Final_kevyt.pdf

Aloita pienesti

- 👉 **Lisää liikuntaa vähitellen**
- 👉 **Muuta ateriaritmi säännölliseksi**
- 👉 **Mene nukkumaan samaan aikaan iltaisin**
- 👉 **Hae apua tupakoinnin lopettamiseen
(esim. stumpi.fi)**

Tee tärkeitä asioita elämäsi hyväksi

- 👉 Tee itsellesi mielihyvää tuottavia ja merkityksellisiä asioita
- 👉 Yritä ohjata ajatuksia pois kivusta ja rajoitteista. Harrasta itsellesi tärkeitä asioita ja osallistu sosiaaliseen toimintaan
- 👉 Varaa aikaa virkistymiseen
- 👉 Tee rentoutusharjoituksia
- 👉 Aseta itsellesi realistisia tavoitteita
- 👉 Älä jää yksin neljän seinän sisälle kipujen kanssa: hakeudu vertaistuen piiriin