

TEEKOND HEAOLUNI

Seeniorite tervist ja elujõudu
toetav
õppeprogramm



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Võrumaa
Partnerluskoogu

Seeniorite õppeprogrammi „Teekond heaoluni” töötasid välja ja viivad läbi:



Kaia Pruuli

Olen rühmatreener alates aastast 2000 ja oman personaaltreeneri litsentsi aastast 2020. Liikumine, keha kuulamine ja heaolu toetamine on olnud minu töö ja kirg juba mitu kümnendit. Praegu õpin Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis õeks, et mõista inimest ja tema tervist veel põhjalikumalt. Töötan hooldajana TÜ Kliinikumi kardiointensiivravi osakonnas, kus igapäevane hool ja inimlikkus on kõige olulisemad. Olen aastaid korraldanud koolitusi, üritusi ja spordivõistlusi. Sellest kõigest kasvab minu soov toetada ka seeniorite heaolu — aidata neil liikuda, õppida ja tunda end oma teekonnal tugevamana.



Kadri Kõiv

Olen üle 25 aasta õpetanud täiskasvanutele suhtlemis- ja enesejuhtimisoskusi ning oman täiskasvanute koolitaja-suhtlemistreeneri kutsetunnistust. Selleks, et mitmekülgsemalt inimesi toetada, õppisin psühhosotsiaalse valdkonna superviisor-coachiks. Mu töö viib mind kokku väga erinevate elualade inimestega, mis on olnud mulle endale arendav ja inspireeriv. Mulle endale on eeskujuks kõrges eas aktiivsed, elujaatavad ja uudishimulikud naised ning loodan, et seeniorite heaolu-programmi kaudu saame aidata kaasa teadlikkuse kasvule, kuidas igas vanuses kogeda rahulolu ja elurõõmu.

Seeniorite tervist ja elujõudu toetava õppeprogrammi „Teekond heaoluni“ eesmärgid on:

- Tutvustada tervist ja heaolu toetavat eluviisi.
- Õpetada oskusi, mis võimaldavad Sul teha tervist ja heaolu toetavaid valikuid.
- Julgustada ja toetada oma tervist kaitsma ning tegema muid vajalikke muutusi heaolu toetava eluviisi saavutamiseks.

Programmi teemad

Session 1. Teekond heaoluni.

Session 2. Rõõm liikumisest.

Session 3. Elu koos muutustega.

Session 4. Toetavad suhted.

Session 5. Stressiga toimetulek.

Session 6. Muuda oma elu nauditavaks!

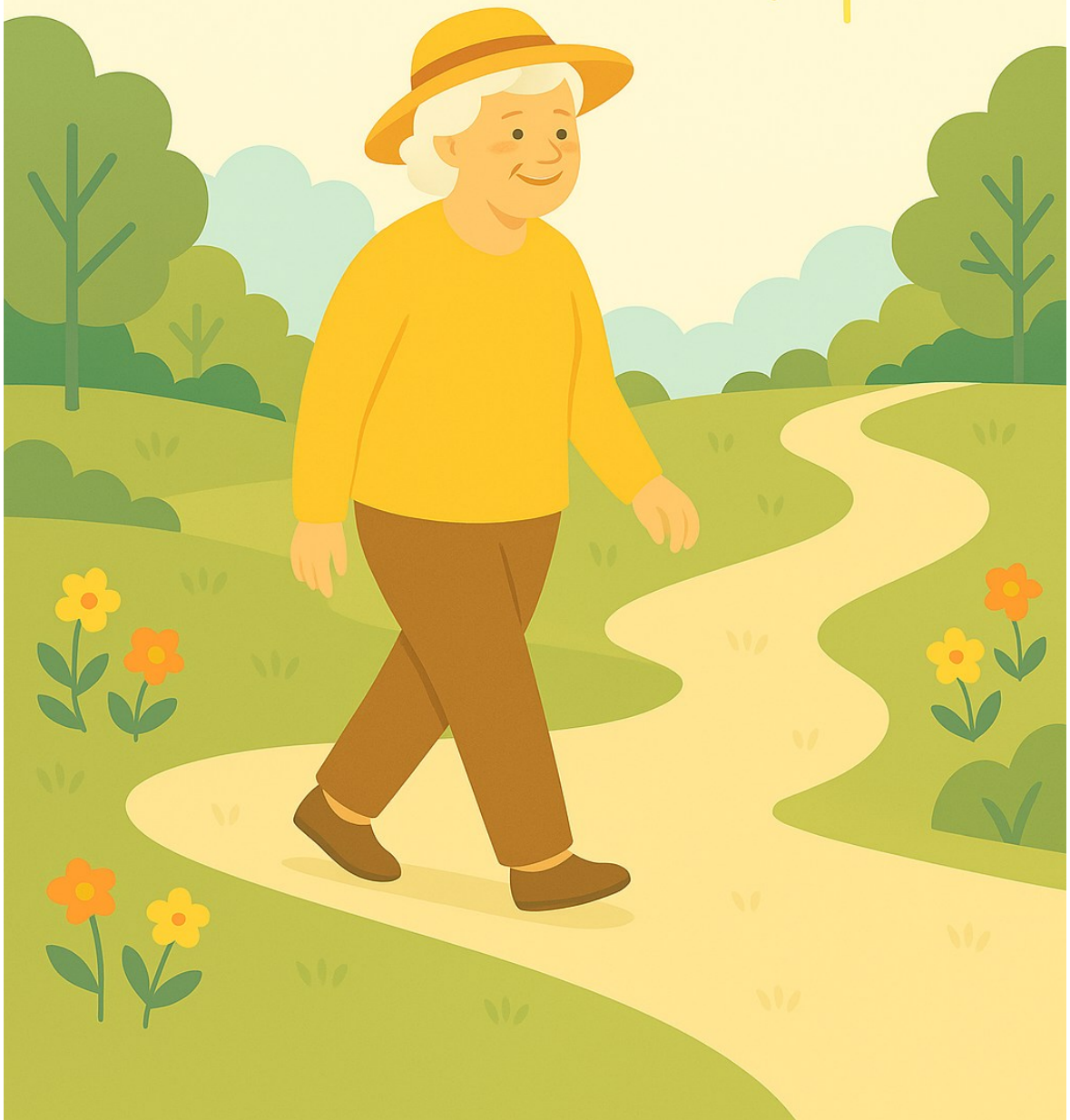
Session 7. Lähedus.

Session 8. Enese eest hoolitsemine hea enesetunde nimel. Tähistame õppeprogrammi läbimist!

Õppematerjali koostamisel on kasutatud Tervise Arengu Instituudi ja programmi „Action for health“ materjale.

SESSION 1

Teekond heaoluni



Teekond heaoluni

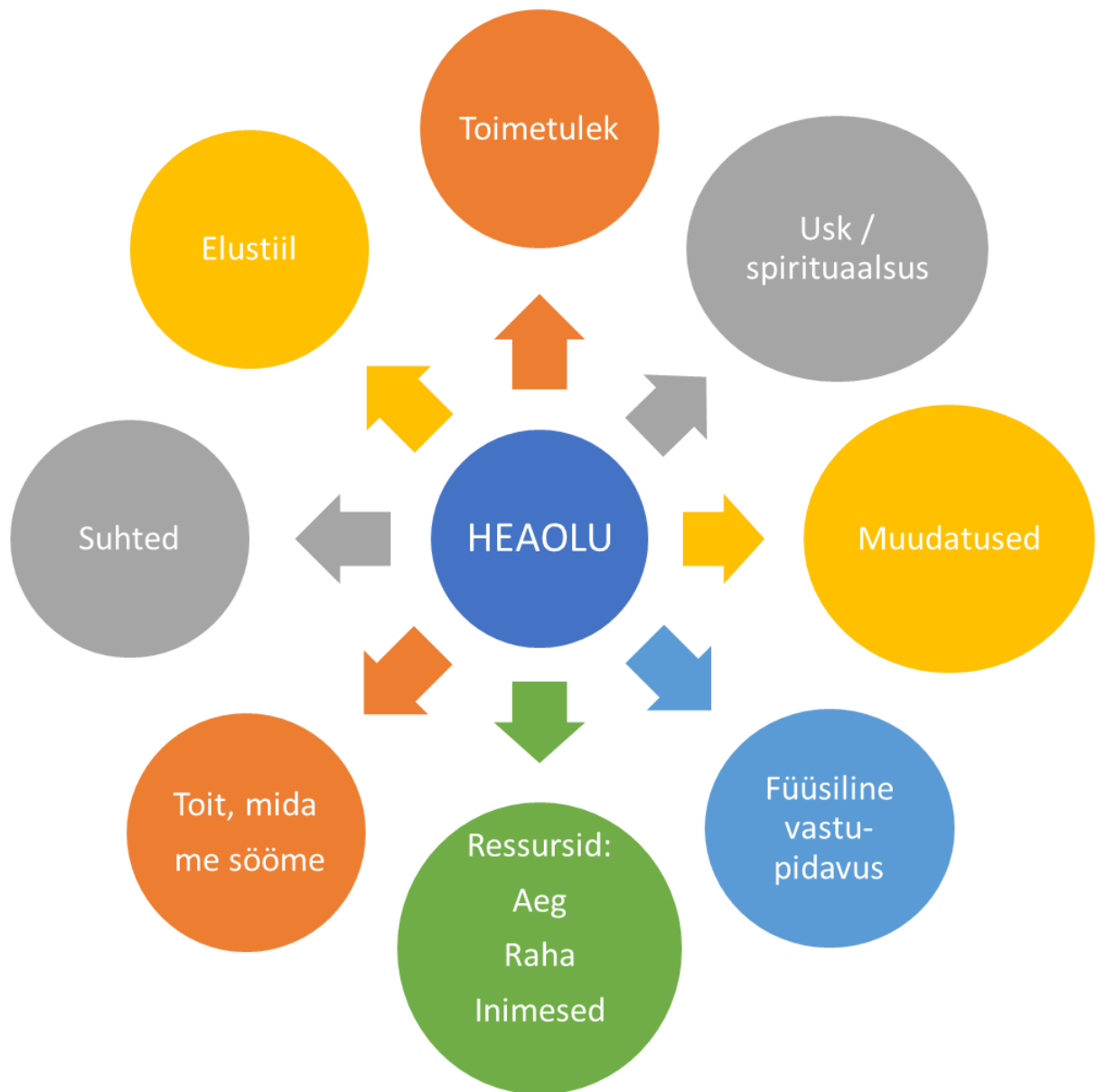
Heaolu on teadlik eluviisi valik, mille kujundate enda vajadustest ja võimalustest lähtudes, et elada võimalikult tervelt ja tasakaalukalt. Heaolu saavutamine tähendab pühendumist positiivseid harjumusi toetavale eluviisile. See aitab teil paremini toime tulla igapäevaste väljakutsetega, toetab head enesetunnet, suurendab teotahet ja annab energiat, et iga päeva sisukalt ja rõõmuga kasutada. Meie eesmärk selle õppeprogrammiga on teid sellel teekonnal julgustada ning pakkuda lihtsaid ja jõukohaseid suuniseid suurema heaolu saavutamiseks.

Elustiil on meie igapäevaelule iseloomulik, ainulaadne muster – toit, mida sööme, liikumine, mida teeme või tegemata jätame, harjumused, mis meid kujundavad, energia, mida paneme suhetesse ning eesmärgid, mille poole elus püüdleme. Elustiil on meie mõtete, tunnete ja tegude tervikpilt. Sageli märkame oma elustiili ja valikuid alles siis, kui tekivad probleemid ja otsime võimalusi nende kiireks lahendamiseks. Heaolu teadlik planeerimine ulatub aga haigusest ja sümptomitest kaugemale, toetades elujõudu, turvatunnet, tähendusrikkaid suhteid ja eluõõmu. Heaolu toetava elustiili kujundamine ei pea olema keeruline, see on järk-järguline ja nauditav teekond.

Esimese sessiooni eesmärgid:

- Tutvuda programmi ülesehituse ja läbiviimise põhimõtetega.
- Mõtestada enda jaoks, mida tähendab heaolu toetav eluviis.
- Seada endale eesmärgid heaolu toetava eluviisi kujundamiseks.

Heaolu komponendid



Heaolu

Heaolu on valik. Sina otsustad, kui terve ja tasakaalus sa soovid olla.



Heaolu on eluviis, mille sa ise endale kujundad.



Heaolu on uskumus. See tähendab teadmist, et tervis ja õnn on võimalikud igas hetkes – siin ja praegu.

Heaolu on oma energia kasutamine uutel viisidel. See on reageerimine sind ümbritsevale maailmale, lastes sisse häid mõtteid ja tundeid ning jagades neid edasi teistele.



Heaolu mõjutab keha, meelt ja vaimu. See on arusaam, et kõik, mida sa teed, tunned ja usud – mõjutab sinu tervist.

Heaolu on armastav hool ja aktsepteerimine, mida sa endale pakud.

Tervist ja heaolu toetav toitumine

Meie keha, nagu iga teine masin, hakkab vananedes kuluma. See, kui palju ja kui kiiresti, sõltub sellest, milliseid toitaineid me talle pakume. Tervist ja heaolu toetav toitumine ei tähenda keelde ja maitsevatest toitudest loobumist. See tähendab teadlikust ja tasakaalu. Eestis väljatöötatud toidupüramiid annab soovitusel, mida süüa vähem ja mida rohkem, et keha saaks kätte vajalikud toitained, et olla terve ja tegus. Ükski toit tervislik ega ebatervislik, kasulik või kahjulik. Kõik sõltub kogustest ja söömise sagedusest. Süüa võid kõike, kuid õiges koguses!



TOITU MITMEKESISELT:

- ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
- ✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



JOO VETT



OLE KEHALISELT AKTIIVNE



PUHKA

toitumine.ee

tai Tervise
Arengu
Instituut

tap.nutridata.ee

Kuidas vanemas eas tervislikult toituda?

Allikas: Tervise Arengu Instituut <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda>

Selleks, et toitumine oleks tervislik ja tasakaalustatud tuleks söömisel lähtuda neljast põhimõttest:

Mitmekesisus
Tasakaalustatus
Mõõdukus
Vastavus vajadusele

Sissejuurdunud harjumusi võib olla päris keeruline muuta. Alustada võiks väikestest sammudest ja eelkõige neist, mida on kõige kergem muuta.

Kolm esimest sammu oma tervise toetamiseks:

1. Söö regulaarselt, ära jäta toidukordi vahele.
2. Planeeri söömist ette, mine poodi toidunimekirjaga.
3. Söö iga päev midagi kõigist viiest põhitoidugrupist:
 - puu- ja köögiviljad ning marjad
 - teraviljatooted ja kartul
 - piimatooted (eeskätt keefir, pett, hapupiim)
 - kala-muna-linnuliha-liha
 - lisatavad toidurasvad ja pähklid-seemned

Kui esimesed sammud tehtud, võiks järgmiseks valida midagi alljärgnevast:

- Söö iga päev vähemalt 3 peotäit (300 g) köögivilju (sh kaunvilju)
- Söö iga päev vähemalt 2 peotäit (200 g) puuvilju ja marju
- Eelista täistera-, seemne-, rukkileiba, sepikut ja täisterasaia tavalisele saiale ja peenleivale
- Söö vähemalt kahel korral nädalas kala
- Söö iga päev supilusikatäis pähkleid-seemneid (purustatult, jahvatatult, leotatult või toidu sisse segatult)
- Saiakesi, küpsiseid, komme jm magusat söö harva
- Asenda magusad joogid (mahl, nektar, mahla jook, siirupijook vm) puhta veega
- Võta söömiseks aega, naudi toitu
- Ära tegele söömise ajal kõrvaliste asjadega – televiisori vaatamine, mobiiliga rääkimine, ajalehe lugemine
- Joo iga päev 2–4 klaasi (klaas = 200 ml) puhast vett

- Kui tarvitad alkoholi, tee seda mõõdukalt
- Liigu nii palju kui võimalik (värskes õhus), maga piisavalt
- Depressiooni vähendamiseks suhtle oma pere ja sõpradega, leia endale hobi, käi looduses
- Kui elad üksi, söö (ja valmista süüa) vähemalt mõnel korral kuus koos sõbra või naabriga

Kui väljavalitud tegevused on harjumuseks saanud, siis vaata iga paari kuu järel see nimekiri üle – mida saaks veel muuta. Ole oma harjumuste kujundamisel ja muutuste elluviimisel järjepidev.

Vanusega energiavajadus väheneb, kuid paljude toitainete vajadus jääb enam-vähem samaks. Seetõttu tuleb toiduvalikul olla hoolikam kui varem:

- Ebapiisav, liigne või kehtvalt ebaregulaarne söömine võib kaasa tuua selle, et saadakse kas liiga vähe või liiga palju toiduenergiat.
- Kehtvalt liigne energia saamine võib omakorda viia ülekaaluni.
- Liiga väike energia (ja teiste toitainete, eriti valkude) kehtev saamine võib viia aga alakaaluni ja toitainete puuduseni.

Aja võtmine iseenda jaoks

Võta aega, et teha enda jaoks midagi toredat. Me ootame Sind tagasi järgmisele sessioonile, et kuulda, mida Sa ette võtsid!

Kui mõtled, kuidas leida enda jaoks aega, siis alusta oma ajakasutuse inventuuriga. Vali sel nädalal üks päev ja jälgi, kuidas sa 24 tunni jooksul oma aega veedad. Kirjuta kõik oma tegevused üles tabelisse.

Aeg	Tegevus
00.00-01.00	
01.00-02.00	
02.00-03.00	
03.00-04.00	

04.00-05.00	
05.00-06.00	
06.00-07.00	
07.00-08.00	
08.00-09.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	
21.00-22.00	
22.00-23.00	
23.00-24.00	

Kui oled oma päevased tegevused tabelisse kirja pannud, analüüsi oma ajakasutust:

- Mida märkad, kuidas Sa oma aega kasutasid?
- Kas see oli Sinu jaoks tavaline päev?
- Kas kulutasid liiga palju aega mõnele tegevusele?
- Kui palju aega veetsid erinevate heaoluga seotud tegevustega (füüsiline, meelelahutuslik, sotsiaalne, emotsionaalne, intellektuaalne)?
- Mida Sa oma ajakasutuses muudaksid?

SESSIOON 2

Rõõm liikumisest!



Rõõm liikumisest

Inimkeha on masin, mis laguneb, kui seda ei kasutata. Mida rohkem oma keha liigutad, seda paremini see töötab. Füüsiline vorm on üks osa tervisest. Selle saavutamiseks on vaja teha mitmesuguseid harjutusi. Kui otsustad saada paremasse vormi, on väga oluline oma treeningud planeerida ja võtta endale kohustus. Liikumise jaoks aja planeerimine on tervise eesmärkide saavutamiseks hädavajalik.

Teise sessiooni eesmärgid:

- Teadvustada füüsilise vormi väärtust vanemas eas.
- Valida enda jaoks liikumisviis või harjutused, mida oled valmis proovima.
- Koostada endale regulaarne treeningplaan ning hinnata oma edusamme õppeprogrammi lõpus.
- Jagada grupikaaslastega lõõgastusmeetodeid, mida ise kasutate.

Mida teeb liikumine meie kehale?

- Suureneb elujõud ja heaolutunne
- Paraneb vastupidavus, säilib jõud ja tugevus
- Areneb paindumus, väheneb liigeste jäikus
- Paraneb tasakaal ja liigutuste koordineeritus
- Hoiab vaimu värske
- Tõuseb enesehinnang
- Toetab seksuaalfunktsiooni
- Aitab lõõgastuda ja parandab unekvaliteeti
- Suurendab üldist aktiivsust ja energiataset
- Suureneb elu väärtustamine ja elus osalemise tunne

Enesehindamine: palju mina liigun?

Täida see enesehindamise küsimustik, et saada ülevaade liikumise rollist oma elus. Tõmba ring ümber vastusele, mis kõige paremini iseloomustab sind:

	Mitte kunagi	Mõnikord	Alati
1. Liigun vähemalt kolm päeva nädalas mõõduka koormusega.	1	2	3
2. Teen vähemalt 2 korda nädalas venitusharjutusi või soojendusi vähemalt 25 minutit,	1	2	3
3. Minu igapäevased tegevused nõuavad liikumist (kodutööd, seistes töötamine jne).	1	2	3
4. Väldin pikalt istumist ja teen pause, et liikuda.	1	2	3
5. Mul on olemas sobiv koht või vahendid treenimiseks.	1	2	3
6. Ootan treeninguga tegelemist ja tunnen sellest rõõmu.	1	2	3
7. Minu pere ja sõbrad toetavad mind aktiivse eluviisi hoidmisel.	1	2	3
8. Minu elukeskkond toetab liikumist (nt ohutud kõnniteed, park).	1	2	3
9. Tunnen, et aktiivne eluviis parandab minu enesetunnet ja annab mulle energiat.	1	2	3

Minu eesmärk oma liikumisharjumusega on:

Regulaarse jalutamise kasulikkus

1. Hoiab keha funktsioneerimas, mis võimaldab teil iseseisvaks jääda.
2. Jalutada saab peaaegu igal ajal ja igal pool.
3. Ei pea õppima, kuidas seda teha.
4. Ei vaja spetsiaalset riietust.
5. Ohutu: kõige madalam vigastuste määr kõikide harjutuste seas.
6. Võite kõndida koos sõbra või grupiga.
7. Võite kasutada jalutamise aega mõtlemiseks.
8. Saate nautida vaateid.
9. Saate jalutamise käigus oma asju ajada (nt teha sisseoste).
10. Jalutamise kestvust ja tempot saate oma võimete järgi kohandada.
11. Jalutamine treenib kogu keha ilma pingutusteta:
 - Tugevdab südant.
 - Mida rohkem jalutate, seda kauem suudate seda teha.
 - Saadab ajusse rohkem hapnikku, mistõttu on teie meel erksam.
 - Leevendab pinget ja muret.
 - Parandab teie vaimset seisundit.
 - Aitab teil magada.
 - Parandab seedimist.
 - Vähendab gaase ja kõhukinnisust.
 - Tugevdab luid, võitleb osteoporoosiga.
 - Parandab liigeste ja lihaste liikuvust, vähendab artriidivalu.
 - Parandab tasakaalu, ennetab kukkumisi.
 - Põletab kaloreid, vähendab ülesöömise soovi.

Jalutamine paneb teid tundma ennast hästi ja on hea igas vanuses!

LIIKUMISPÜRAMIID



VÄHENDA
ISTUMISAEGA

ISTUVAD TEGEVUSED

Välgi istuvat eluviisi. Kodus vähenda istudes ja ekraanide taga veedetud aega. Kui pead töö tõttu olema sundasendis, tee võimlemis- ja sirutuspause. Lihaseid ja liigeseid lõdvestades vähendad sundasendist tingitud terviseriske.



2-3 KORDA NÄDALAS

JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

Jõuharjutusi tee peamistele lihasrühmadele, nagu kere-, käe- ja reielihased.

Venitus- ja sirutusharjutused, samuti jooga, sobivad lihaste ning teiste kudede elastsuse säilitamiseks ja arendamiseks.

Tee venitusharjutusi alati pärast jõuharjutusi.

Tasakaaluharjutused aitavad säilitada keha asendit, vältida kukkumisi ning parandada koordinatsiooni ja lihaste koostööd.



2-3 KORDA NÄDALAS, KOKKU 150 MINUTIT

AEROOBSED TEGEVUSED

Leia endale meelepärane iganädalane liikumisharrastus.

Planeeri igasse nädalasse 2-3 intensiivset treeningkorda kestusega 20-60 minutit.

Liigu looduses või osale rühmatreeningutes, mis kestavad nädalas kokku 150 minutit.



IGA PÄEV, VÄHEMALT 30 MINUTIT

LIIKUV ELUVIIS

Püüa teha oma igapäevased käigud jala või jalgrattaga. Kui see pole võimalik, planeeri oma aega nii, et liiguksid aktiivselt vähemalt 30 minutit.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Mida ma saan ise teha oma tervise kaitsmiseks?

Me kõik tahame olla terved ja suuta teha seda, mida soovime. Siin on nimekiri tegevustest, mida saate teha oma tervise kaitsmiseks ja haiguste ennetamiseks. On tõsi et tegevused, mida me teeme enda eest hoolitsemiseks, mõjutavad kõige rohkem seda, kas me elame hästi või mitte.

Märgi ära need tegevused, mida juba teed enda tervise heaks. Kasuta värve:

teen regulaarselt - **roheline**

teen aeg-ajalt **kollane**

ei tee üldse või väga harva- **punane**

	Treenin oma keha.
	Söön tervislikku toitu.
	Kontrollin oma kodu ohutust, et vältida kukkumisi.
	Kannan autos turvavööd.
	Ma ei suitseta.
	Kui ma tarbin alkoholi, siis teen seda mõõdukalt.
	Lasen end hambaarstil kontrollida 1 kord aastas ja hoolitsen oma hammaste ja suu eest.
	Külastan igal aastal oma perearsti kontrolliks. Küsin soole- ja pärasoolevähi testimise võimaluste kohta. Kui käin kontrollis saan kinnituse, et olen terve või kui on vaja, saan midagi varakult ette võtta.
	Lasen end igal aastal gripi vastu vaktsineerida.
	Lasen end kontrollida osaledes ➤ rinnavähi sõeluuringus (50-74-aastased naised iga kahe aasta tagant) ➤ emakakaelavähi sõeluuringus vanuses 30–65 iga viie aasta tagant.
	Lasen end kontrollida osaledes soolevähi sõeluuringus 58–68-aastaseid mehi ja naisi iga kahe aasta tagant.
	Testid, mida iga mees peaks tegema pärast 50. eluaastat: ➤ Eesnäärme uuring igal aastal.

Kukkumiste ja luumurdude ennetamine

Allikas: Päästeamet, traumakeskus.ee

Igas vanuses võivad kukkumisest tingitud vigastused piirata inimese võimet elada aktiivset ja iseseisvat elu. Vanusega suureneb kukkumisoht, mistõttu tuleb sellele rohkem tähelepanu pöörata. Vähemalt kolmandik 65-aastastest ja vanematest inimestest kukub üks või enam korda aastas.

Vanemas eas on kukkumise tagajärg sageli tõsisem ja paranemine aeganõudvam, kuna kukkumine võib põhjustada raskemaid vigastusi, nagu luumurd või peatrauma, millest paranemine võtab kauem aega ja võib vajada intensiivsemat ravi.

Vältimaks kukkumisi...

...Käitu ise ohutult!

- hoia füüsilist toonust – liigu ja võimle
- käi regulaarselt tervisekontrollis
- raskete ja ronimist nõudvate majapidamistööde puhul palu abi
- riietu istudes
- püsti ja istesse tõuse rahulikult ja aeglaselt
- võta korrektselt arsti määratud ravimeid

...Kohanda kodu ohutuks!

- eemalda või kinnita lahtised vaibad ja katted
- varusta kõik trepid käsipuuga
- eemalda või kinnita ebastabiilsed, ka logisevad mööbliesemed
- hoia liikumisteed vabad
- kasuta öösel liikudes valgust ja võimalusel automaatset valgustust!
- aseta enimkasutatavad esemed käepärasele kõrgusele
- kasuta vannitoas vajadusel käepidemeid, dušiistet, kõrgendatud tualetipott
- vajadusel vaheta vann dušinurga vastu
- lasse välja vahetada või karestada libedad põrandapinnad
- kasuta kummitallaga või nuppudega susse või sokke
- kanna talvel libisemiskindla tallaga jalanõusid

...Võta abiks tehnilised vahendid!

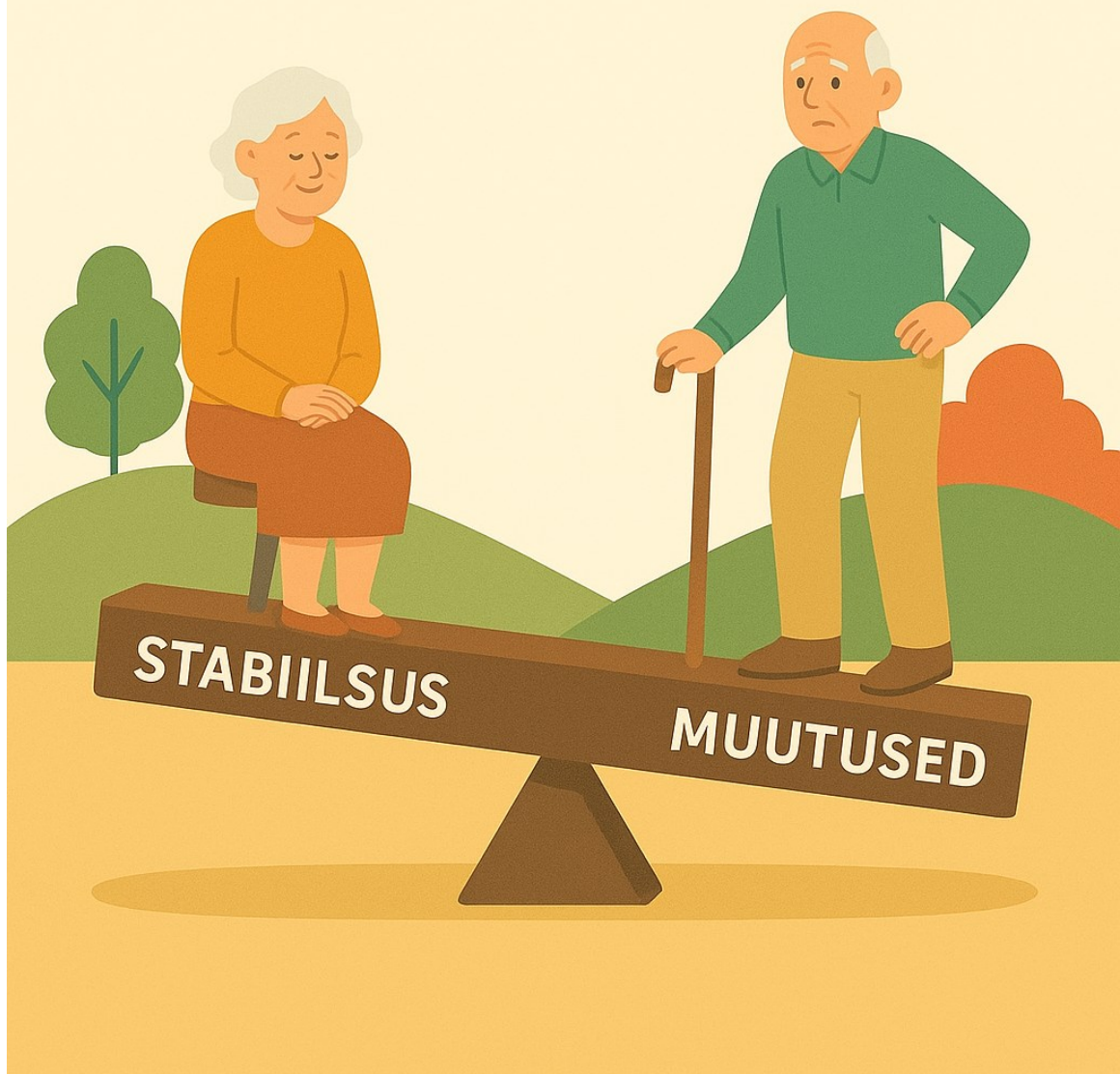
- lepi lähedase või naabriga kokku igapäevased regulaarsed suhtlusviisid. nii saavad lähedased veenduda, et sinuga on kõik korras.
- hoia pidevalt häirenuppu või telefoni enda juures (küljes).
- vajadusel varusta kodu häiret edastava liikumisanduriga.

Raputame soola liigkasutamise harjumust

- Osta valmistoitu ja soolarikkaid pooltooteid (nt kotletid) võimalikult harva. Valmista toit ise värsketest toorainetest.
- Soolatud ja suitsutatud tooteid söö võimalikult harva.
- Toiduvalmistamisel lisa soola alles valmimise lõpus, nii kasutad soola vähem. Teatud toitude puhul (nt praetud liha) on parem neile soola raputada alles vahetult enne serveerimist.
- Kasuta vähem soola, kui retsept ette näeb.
- Maitsesta toitu maitsetaimede, soolavabade maitseainesegude, puuviljamahla või vähese äädikaga.
- Välti selliseid suure soolasisaldusega tooteid nagu ketšup, sinep, sojakaste, valmis salatikastmed.
- Hoia soolatopsi köögikapis, mitte laual, kus see on kergesti kättesaadav.
- Soolatops võiks olla võimalikult väikeste aukudega.
- Vahepaladeks eelista kartulikrõpsudele ja küpsetistele värsked köögivilju.

SESSIOON 3

Elu koos muutustega



Elu koos muutustega

Tasakaalu leidmine stabiilsuse ja muutuste vahel.

Muutused on igapäevaelu loomulik osa. Sageli öeldakse „ainus asi, mis ei muutu on see, et kõik muutub“. Heaolu jaoks on tähtis osata hoida tasakaalu uue ja põneva ning tuttava ja turvalise vahel. Täna räägime sellest, kuidas toetada end muutuvates tingimustes.

Kolmanda sessiooni eesmärgid:

- Uurida oma reageerimisviise muutustele.
- Arutleda muutuste aktsepteerimise üle.
- Avastada võimalusi, kuidas reguleerida enda jaoks muutuste tempot, et suuta hoida tasakaalu.

Mis on minu elus ...

Ergutav ja uudne

Turvaline ja kindel

- Kuidas on need pooled minu elus tasakaalus?
- Kas ma vajan rohkem ergutavat ja uudset või rohkem turvalist ja kindlat?

Kuidas toite muuta tervislikumaks?

VÄHENDA oma toidus kõrge kalorsusega toiduainete kogust.

ASENDA kõrge kalorsusega toiduained madalama rasva- ja kalorisaldusega koostisosadega, kui see on võimalik.

JÄTA VÄLJA KÕRGE KALORSUSEGA KOOSTISOSAD, mida ei ole võimalik asendada madalamatega.

Toidud, mida ma süüa ja mis on mulle head:
Toidud, mida ma süüa ja mis on kõrge rasva- või kolesterooli sisaldusega:
Mulle tuttavad, vanad head toidud, mida ma nautin uuel viisil:

Heaolu eesmärkide seadmine

Minu eesmärk on:

.....

.....

Kasud. See on mulle hea, sest:

.....

.....

Takistused. Mida ma pean ületama, et olla edukas:

.....

.....

Minu plaan. Mida ma pean tegema?

.....

.....

Toetajad. Kes saab mind aidata selle eesmärgi saavutamisel?

.....

.....

Toetajate ülesanded. Kuidas nad saavad mind aidata minu eesmärgi saavutamisel?

.....

.....

SESSION 4

Toetavad suhted



Toetavad suhted

Üks väga oluline osa heaolust on seotud meie võimega suhelda teiste inimestega, et anda ja saada tuge. Rahuldust pakkuvad suhted kinnitavad, toetavad ja ergutavad meie arengut. Rahulolematust tekitavad suhted suurendavad stressi ja kurbuse tunnet. Rahulolu suhetega aitavad suurendada kaks suhtlemisoskust: oma mõtete selge ja enesekindel väljendamine ja teise inimese empaatiline, “südamega” kuulamine.

Neljanda sessiooni eesmärgid:

- teadvustada tõhusa suhtlemise jaoks vajalikke põhioskusi,
- analüüsida oma kuulamisioskusi,
- harjutada häid kuulamisioskusi ja empaatilist kuulamist.

Minu suhted

Enesehindamine

Loe allpool olevaid väiteid ja märgi kuivõrd need kehtivad Sinu kohta.

	Ei kehti minu kohta	Nii ja naa	Kehtib minu kohta
1. Mul on lähedane inimene, kellega saan jagada oma isiklikke probleeme ja muresid.			
2. Tunnen, et teised inimesed aktsepteerivad mind.			
3. Olen säilitanud kontakti vanade sõpradega, heade tuttavatega.			
4. Ma suudan luua uusi tutvusi ja sõprussuhteid.			
5. Teistega suhtlemine on mulle lihtne.			
6. Räägin teistele sellest, mis mulle meeldib ja mis ei meeldi.			
7. Ma väljendan teistele oma erinevaid tundeid-rõõmu, armastust, muret, soojust, jne.			
8. Ma vastutan oma käitumise eest- oskan öelda, et ma eksisin või et mul on kahju.			
9. Ma suudan loobuda teiste negatiivselt hindamisest. Ma elan ise ja lasen teistel elada.			
10. Ma olen hea kuulaja.			
11. Ma tean, et ma ei ole vastutav teiste õnnelikuks tegemise eest.			
12. Ma lasen teistel vajaduse korral juhtimise enda kätte võtta.			

Mida märkad? Mida järeldad?

Kui hea kuulaja sa oled?

Tõmba ring ümber omadussõna, mis kirjeldab Sind kõige täpsemalt kuulajana.

Suurepärase

Keskpärase

Kehva

Kuidas hindaksid Sinu kuulamisoskusi:

Sinu lähedane sõber

Naaber

Sinu pereliikmed (elukaaslane, abikaasa, laps või lapselaps)

Eksperiment: Vali üks või kaks inimest oma elus, kellelt võiksid küsida, kui hea kuulaja sa nende meelest oled. Ole valmis nende tähelepanekuid kuulama!

Kiudainete kasulikkus

Seedetegevuse normaalseks toimimiseks ning mitmete haiguste ennetamiseks vajab inimene igapäevaselt kiudaineid. Kiudaineid sisaldavad vaid taimsed toiduained, millest suurimad kiudainete allikad on täisteratooted, kaunviljad, pähklid ja seemned ning ka puu- ja köögiviljad. Kiudained on mitteseeditavad süsivesikud ja ligniin, mida leidub vaid taimses toidus. Inimese organism ei suuda kiudaineid täielikult lõhustada, seega ei anna kiudained organismile ka otseselt toiduenergiat.

Vahetu kasu piisavast kiudainete tarbimisest on korras seedimine. Meditsiiniuuringud seostavad kiudainete tarbimisega ka mitmete haiguste esinemissageduse vähenemist – kiudainerikas toit alandab kolesteroolitaset veres ning vähendab riski haigestuda II tüüpi diabeeti ja käärsoolevähki.

Vanemaealistele on kiudainete piisav tarbimine eriti oluline. Vanuse kasvades aeglustub seedimine, sageneb kõhukinnisus ja suureneb risk ainevahetushäireteks. Kiudained aitavad hoida seedimist regulaarse. Lisaks toetab kiudainerikas toitumine südame-veresoonkonna tervist, aitab hoida kehakaalu kontrolli all ning stabiliseerib glükoositasakaalu. Kiudained aitavad ka pikendada täiskõhutunnet ja võivad toetada ravimite paremat toimet, hoides seedesüsteemi töös ühtlasena.

Ei tasu segi ajada kiulist toitu ja kiudaineid – kuigi liha võib olla kiuline, ei sisalda see kiudaineid. Kiudaineid leidub ainult taimses toidus. Loomsed toiduained, nagu liha, kala, munad ja piimatooted, ei sisalda kiudaineid.

Kiudaineid leidub enim taimede koortes ja teistes tugevakoelistes osades ning terade ja seemnete kestades. See on ka põhjus, miks (taimekaitsevahenditeta kasvatatud) puuvilju soovitatakse süüa just koorega ning miks täisterajahu on tervislikum püülijahust. Samuti ei sisalda näiteks õunamahl sama palju kiudaineid kui õun, kuna viljalihast leitud kiudained jäävad mahla tehes sõelale. Parimad kiudainete allikad on täisteratooted, kaunviljad, kuivatatud puuviljad, pähklid ja seemned ning osad marjad, puuviljad ja köögiviljad.

Praktilisi nõuandeid kiudainerikkamaks toiduvalikuks

Eelista täisteraleiba: Kui valid poes leiba või saia, tasub uurida selle koostist. Sõna “täistera” võib figureerida küll toote nimetuses, kuid täisterajahu kogus võib olla minimaalne. Koostisosade loetelu on alati esitatud kahanevas järjekorras – seega kui täisterajahud on koostise algul, on neid tootes ka rohkem.

Hommikusöögiks täisterapudrud või –müsli: Tervislik hommikusöök võiks olla madala glükeemilise koormusega, mis tagab pikaks ajaks täiskõhutunde ning hoiab veresuhkru stabiilsena. Eelista kiirputrudele nt täisterakaerahelbe- või kaeraklii putru – need annavad märkimisväärse koguse päevasest kiudainevajadusest. Gluteenivabad teraviljad (riis, mais, tatar, hirss) sisaldavad vähe kiudaineid. Tervislik ja kiudainerikas valik hommikusöögiks on ka isetehtud müsli, milles on kasutatud täisterakaerahelbeid, kuivatatud puuvilju, pähkleid ja seemneid. Magustada võiks müsli suhkru asemel hoopis meega.

Rikasta oma menüüd ubade, herneste ja läätsedega: Oad, herved ja läätsed on väärtuslikud toiduained, mis võiks kuuluda sageli tasakaalustatud menüüsse. Suveperioodil võiks süüa sageli herneid, aga kõikidest kaunviljadest saab ka põnevaid roogasid valmistada. Näiteks läätsehautised ja -supid on kosutavad talvised toidud. Kaunvilju saab kasutada peenestatult ka küpsetistes.

Tarbi piisavalt puu- ja köögivilju: Paljud puu- ja juurviljad annavad organismile vajalikke vesilahustuvaid kiudaineid ning rikastavad toidusedelit lisaks kiudainetele ka mitmete vitamiinide ja mineraalidega. Lisatud suhkruga toodete asemel proovi maiustamiseks hoopis kuivatatud puuvilju. Kuivatatud viljades maitseid ja ka kiudainete sisaldus kontsentreerub.

Suurendage kiudainete tarbimist aeglaselt. Liiga palju kiudaineid, mis on lisatud liiga kiiresti, võib põhjustada gaase, puhitus ja kõhulahtisust. Jooge rohkem vett, kui suurendate kiudainete tarbimist. Kui te seda ei tee, võib kiudained põhjustada kõhukinnisust.

Oma asjade korrastamine

Oma elu ja tuleviku rahulikuks korraldamiseks on väga väärtuslik hoida korras nii isiklikud kui ka rahalised dokumendid. Nii on teil endal lihtsam igapäevaseid otsuseid teha ja vajadusel tagate, et lähedased saaksid teid toetada. Hästi koondatud teave aitab toime tulla muutustega, mis võivad kaasneda pensionile jäämise, kolimise, tervisemurede või lähedase kaotusega.

Isiklikud dokumendid

Koondage ühte kindlasse kohta kõik olulised andmed ja dokumendid. See aitab teil ja teie lähedastel kiirelt vajalikku leida.

Soovitav on kirja panna:

- teie täielik ametlik nimi
- isikukood või sotsiaalkindlustuse number
- ametlik elukoht
- sünniaeg ja -koht
- abikaasa ja laste nimed ning aadressid (või surmatunnistuste asukohad, kui kehtib)
- testamendi või usaldusfondi olemasolu ja nende asukoht
- sünni-, abielu-, lahutus- ja kodakondsustunnistuste asukoht
- tööandjate loetelu ja töötamise ajad
- haridus ja sõjaväeline teenistus
- usuline kuuluvus ja koguduse kontaktid (soovi korral)
- organisatsioonides osalemine, saadud autasud
- lähedaste sõprade, sugulaste, arstide, juristi ja finantsnõustaja kontaktid
- matuse soovid või varasemad kokkulepped

Oluline on, et vähemalt üks usaldusväärne pereliige või sõber teaks dokumendikausta asukohta. Testamendi sisu ei pea eelnevalt avaldama, oluline on vaid, et see oleks leitav.

Finantsandmed

Rahaliste dokumentide korrastamine aitab planeerida tulevikku ja mõista, millised kulud tuleb katta ise ning millistes olukordades saab toetuda riigi või omavalitsuse abile.

Koondage:

- sissetulekuallikad ja varad (pension, toetused, intressitulu jt)
- sotsiaalkindlustuse ja tervisekindlustuse andmed
- investeringud (aktsiad, võlakirjad, kinnisvara)
- kindlustused ja poliiside numbrid
- pangakontode andmed
- seifide ja väärtuslike esemete asukoht
- viimase tuludeklaratsiooni koopia
- kohustused, võlad ja nende tagasimaksegraafikud
- krediitkaartide ja arvelduskontode andmed
- kinnisvaramaksu arved
- isiklike esemete (nt ehted, perekonna reliikviad) asukohad

Mõelge ka tuleviku kuludele, eriti tervishoiu- ja hoolduskuludele. Eestis katab riik osa tervishoiuteenustest ning alates 2023. aastast toetab riik ja kohalik omavalitsus ka hooldekoduteenuse hoolduskomponenti. Inimese enda kanda jäävad peamiselt majutus, toitlustus ja muud isiklikud kulud. Vajadusel saab sotsiaaltöötajalt küsida täpsemat infot pikaajalise hoolduse võimaluste ja toetuste kohta.

Mida paremini on teie asjad korrastatud, seda kindlamalt saate tunda end igapäevaelus ja tulevikku vaadates.

Eakale tähtis valik – kas testament või volikiri

Lühendatud Tallinna notar Priidu Pärna artikkel Postimehes 2018.

Aastatega asendub nooruslik muretus küsimusega, kuidas oma varalised asjad korrastada. Kuna hauda vara kaasa ei võeta, tasub mõelda, kas teha korraldusi eluajal või surmajärgselt testamendi kaudu. Kui midagi pole määratud, pärivad seaduse järgi lähimad sugulased ja abikaasa. Levinud eksiarvamus on, et lastetu inimese kogu pärandi saab abikaasa – tegelikult jaguneb pärand ka lahkunu vanemate ning õdede-vendade vahel. Lastetu paar saab teineteist ainupärijaks määrata vaid testamendiga.

Testament võimaldab inimesel ise kujundada pärijate ringi: jätta keegi pärandist ilma, määrata pärijaks mittesugulasi või teha heategevuslikke korraldusi. See on eriti oluline, kui on lapsi erinevatest suhetest või kui seadusjärgne pärimine võib tekitada vastuoluliste huvidega omanike ringi. Praktikas tekitab sageli probleeme abikaasade ühisvara küsimus – näiteks võivad lahkunu lapsed nõuda osa ka elusoleva abikaasa varast. Testament aitab selliseid olukordi ennetada.

Eakad küsivad sageli, kas eelistada kinkelepingut või testamenti. Otsust ei tohiks teha üksnes kulude põhjal. Kui inimene soovib jääda vara omanikuks surmani, on sobivam testament. Kinkeleping eeldab täielikku usaldust, sest kingisaaja võib vara edasi võõrandada või see võib sattuda täitemenetlusse. Enda kaitseks tuleb teha vastavad kanded kinnistusraamatusse ning lepingusse lisada ülalpidamis- ja abistamiskohustused. Kuigi seadus lubab kindest taganeda, on kingituse tagasisaamine praktikas keeruline ja kulukas. Testamendi tegemine on odav ning pärimismenetlus tuleb notari juures algatada igal juhul.

Oluline teema on ka volikirjad. Kui inimene ei saa ise asju ajada, võib ta anda volikirja usaldusisikule, kuid sellega kaasnevad riskid. Eriti ettevaatlik tuleb olla üldvolikirja puhul, mis annab esindajale väga laiad õigused. Volikirja saab piirata tingimuste, tähtaja ja konkreetsete toimingutega ning seda saab ka tühistada. Volikirja kuritarvitamisega tekitatud kahju on aga raske tagasi pöörata.

Notariga tasub oma mured ja küsimused avatult läbi arutada – notar ongi nõustamiseks. Vajadusel saab notari kutsuda koju või haiglasse ning kaasata tunnistaja, kui isikul on tervislikke takistusi. Notari juures konsulteerimine on tasuta, kui sellele järgneb notariaaltoiming mõistliku aja jooksul.

SESSIOON 5

STRESSIGA TOIMETULEK



Stressiga toimetulek

Keegi ei saa elada täielikult stressivabalt. Nii headel kui ka halvematel aegadel on stress elu loomulik osa. Täna õpime oskusi, mis aitavad meil stressi vähendada. Need hõlmavad viise, kuidas stressi ennetada ja kuidas stressile reageerida.

Viienda sessiooni eesmärgid:

- Avastada, mis on stress ja kuidas see sind mõjutab.
- Analüüsida oma reaktsioone stressile.
- Teadvustada oma õiguseid ja õppida, kuidas teiste inimestega suhelda.
- Arutleda, kuidas rääkida oma tervisest tervishoiutöötajaga.
- Vaadata üle mõned näpunäited ravimite kasutamise kohta.

Stressiga toimetuleku viisid



- Kas on veel muid viise stressiga toimetulekuks, mida siin pole loetletud?
- Millised need on? Palun jaga neid grupiga.

Isiklike õiguste deklaratsioon

Mul on ÕIGUS...

- ise vastutada oma elu eest
- aktsepteerida ja austada ennast ja teisi
- tunda end õnnelikuna, rahulolevana ja kogeda sisemist rahu
- hoolitseda enda eest terviklikult: oma keha, meele ja vaimu eest
- mitte olla täiuslik
- olla teadlik oma vajadustest ja hoolitseda enda eest
- unistada, seada eesmärgid ja ideaale – ning neid ellu viia
- omada ja väljendada kõiki oma tundeid
- rääkida teistele, kuidas ma tahan, et mind koheldaks
- lasta inimestel mind aidata, ilma et tunneksin süüd, väärtusetust või sõltuvust
- öelda, kuidas ma soovin kasutada oma aega, raha, ruumi ja energiat
- saada seda, mille eest ma maksan
- omada terveid suhteid
- muutuda ja areneda uutes suundades
- omada oma uskumusi, ideid ja väärtusi
- elada hetkes, mitte tunda end süüdi mineviku vigade pärast või muretseda tuleviku probleemide pärast.

Kas mõni õigus jääb teile kuidagi eriliselt silma?

Kas on mõni õigus, mida teil on raske järgida? Millistes olukordades see nii on?

Taldrikureegel

Taldrikureegel näitab lihtsal viisil, kuidas oma lõuna- või õhtusöögi taldrik kokku panna nii, et söödud toidud aitaksid kätte saada vajalikke toitaineid vajalikes kogustes.

Taldrikureegli põhimõtted on:

- vähemalt poole taldrikust peaks koguseliselt moodustama köögiviljad
- veerandi taldrikust võiks moodustada valgurikas toit
- veerandi taldrikust võivad moodustada lisandid

Taldrikureegel:

- erinevad salatid või kuumtöödeldud **köögiviljad** peaksid moodustama koguseliselt vähemalt **pool taldrikust**
- **valgurikas toit**, nagu kala, (linnu)liha, kodujuust, kaunviljad vm võiks moodustada umbes **veerandi taldrikust**
- **lisand**, näiteks tatar, kartul vm ülejäänud **veerandi taldrikust**

Lisandi võib asendada samuti köögiviljadega. Kaunviljad sobivad nii köögiviljade kui ka valgurikka toidu osasse.



Allikas:
Tervise Arengu
Instituut

Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks

Allikas: Tervise Arengu Instituut

Ükski toit ei ole kasulik või kahjulik, tervislik või ebatervislik, kõik sõltub kogusest ja sagedusest. Oluline on kogu toitumine ja eluviis tervikuna.

Siin on kokkuvõte peamistest soovitustest. Märki ära, mida Sina nendest juba järgid:

	Valmista toitu ise värsketest toiduainetest. Pooltooteid ja valmistoitu osta võimalikult harva		Ära osta koju ega tööle, samuti ära söö ise ega paku koosviibimistel magusaid ja rasvaseid näkse (nt kartulikrõpsud, küüslauguleivakesed, saiakesed, koogid, küpsised, šokolaad jms)
	Söö iga päev teraviljatooteid (leiba, putru), varieeri oma valikut		Joo 3 klaasi puhast vett päevas
	Söö vähemalt 300 grammi köögivilju päevas, varieeri neid, suurenda ka kaunviljade söömist		Alkohol on organismi jaoks mürgine igas koguses. Mida vähem alkoholi tarvitad, seda parem
	Söö umbes 200 grammi puuvilju ja marju päevas, varieeri neid		Nädalasse jäta vähemalt kolm alkoholivaba päeva
	Eelista magustamata piimatooteid		Praetaldriku täitmisel püüa alati järgida taldrikureeglit
	Söö nädalas vähemalt kahel korral kala		Söö aeglasemalt ja ära tegele söömise ajal kõrvaliste asjadega
	Lihadest eelista linnuliha		Loe pakenditelt infot toidu kohta, et teha paremaid valikuid
	Vähenda sea- ja veiseliha, eriti aga lihatoodete söömist		Söö regulaarselt, ära jäta toidukordi vahele
	Söö nädalas umbes 10–15 spl pähkleid ja seemneid		Liigu iga päev vähemalt 30 minutit sh nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega
	Vähenda magustatud jookide ning magusate ja soolaste näkside söömist		Vähenda istumisega seotud tegevusi ning ekraaniaega

Mida nendest põhimõtetest järgmisena veel võiksid proovida rakendada?

Mõttele läbi enda toidusedel

Toidud, mis on madala rasvasisaldusega või rasvavabad – **võin süüa iga päev.**

Toidud, mis on mõõduka rasva- või kolesteroolisisaldusega – **võin süüa korra nädalas.**

Toidud, mis on kõrge rasva- või kolesteroolisisaldusega – **võin süüa korra kuus.**

Pane kirja 3 madala rasvasisaldusega toitu, mis sulle meeldivad ja mida võid süüa iga päev.

1.

2.

3.

Pane kirja 3 toitu, mis sulle meeldivad ja mida võid süüa kord nädalas.

1.

2.

3.

Pane kirja 3 toitu, mis sulle meeldivad ja mida võid süüa kord kuus.

1.

2.

3.

Kuidas rääkida oma tervishoiutöötajaga

Hea enesetunne algab sellest, et hoolitsete oma tervise eest ja teete teadlikke valikuid. Teie perearst ja pereõde on teie tervise hoidmisel olulised partnerid. Allpool on lihtsad soovitusel, mis aitavad teil arstiga vestelda ja vajalikku abi saada.

1. Rääkige oma muredest ausalt. Selgitage, mis teid vaevab ja kirjeldage sümptomeid nii täpselt kui võimalik. Võite enne vastuvõttu teha märkmeid: millal probleem algas, mis seda süvendab või leevendab.

2. Küsi selgitusi, kui midagi jääb arusaamatuks. Teil on õigus mõista, mis teie kehaga toimub. Kui selgitus tundub keeruline, paluge selgitada lihtsamalt.

3. Ärge nõustuge raviga, mida te ei mõista. Enne otsuse tegemist veenduge, et teate, mis protseduur või ravim on, kuidas see toimib ja miks seda vaja on.

4. Uurige, mida saate ise oma tervise heaks teha. Küsige, kas teie seisundit saab leevendada ka eluviisi muutuste või harjutustega.

5. Küsige protseduuri kohta kõiki olulisi detaile. Enne protseduuriga nõustumist paluge arstil selgitada, kuidas see käib, kui kaua aega võtab ja mida peate teadma taastumisest.

6. Uurige alternatiive. Sageli on olemas mitu ravivõimalust. Küsige, millised need on ja milline sobiks teile kõige paremini.

7. Rääkige ravimitest ja uurige kõrvaltoimeid. Küsige konkreetse ravimi kõrvaltoimete kohta. Teavitage kõigist käsimüügiravimitest, mida te juba kasutate.

8. Teil on õigus teisele arvamusele. Kui soovite, võite küsida teise või kolmanda arsti hinnangut, et olla kindel oma ravivalikus.

9. Uurige teenuse hinda enne otsuse tegemist. Kui tegemist on tasulise teenusega, küsige hinnakirja enne aja broneerimist või protseduuriga nõustumist.

10. Küsi spetsialisti kogemuse kohta. On täiesti normaalne uurida, kui palju kogemust on arstil teie probleemi ravimisega.

11. Teil on õigus kiirele ja viisakale kohtlemisele. Iga patsient vääril lugupidavat ja sõbralikku suhtumist.

12. Teie privaatsus ja mugavus on olulised. Teil on õigus turvalisele ja privaatsusele suunatud ravikeskkonnale.

Nõuanded ravimite ohutu ja tõhusa kasutamise kohta

Hoidke endaga kaasas ajakohastatud nimekiri kõigist oma ravimitest, sealhulgas käsimüügiravimitest ja näidake seda oma arstile.

Küsige oma arstilt iga uue regulaarselt võetava ravimi kohta järgmised küsimused:

- Mis on ravimi võtmise eesmärk?
- Kuidas ma tean, kas ravim toimib nii, nagu peab?
- Kui kaua kulub aega, enne kui ma tunnen end paremini?
- Mis juhtub, kui ma ravimit ei võta?
- Kui tihti ja kui kaua ma pean ravimit võtma?
- Mida peaksin tegema, kui unustan annuse võtta?
- Millal soovite mind uuesti näha ja mida soovite teada, et hinnata, kas ravim toimib?

Järgnevatel kontrollvisiitidel küsige oma arstilt järgmisi küsimusi:

- Kas ma pean seda ravimit ikka veel võtma?
- Kas annust on võimalik vähendada?

Küsige oma arstilt järgmisi küsimusi iga ravimi kohta, mis on välja kirjutatud „vajaduse korral” kasutamiseks:

- Mis on ravimi võtmise põhjus ja kuidas ma saan kindlaks teha, kas ma seda ravimit vajan?
- Kui tihti ma seda võtta võin?
- Milline on maksimaalne annus, mida ma 24 tunni jooksul võtta võin?
- Mida ma peaksin tegema, kui ravim sümptomeid ei leevenda?

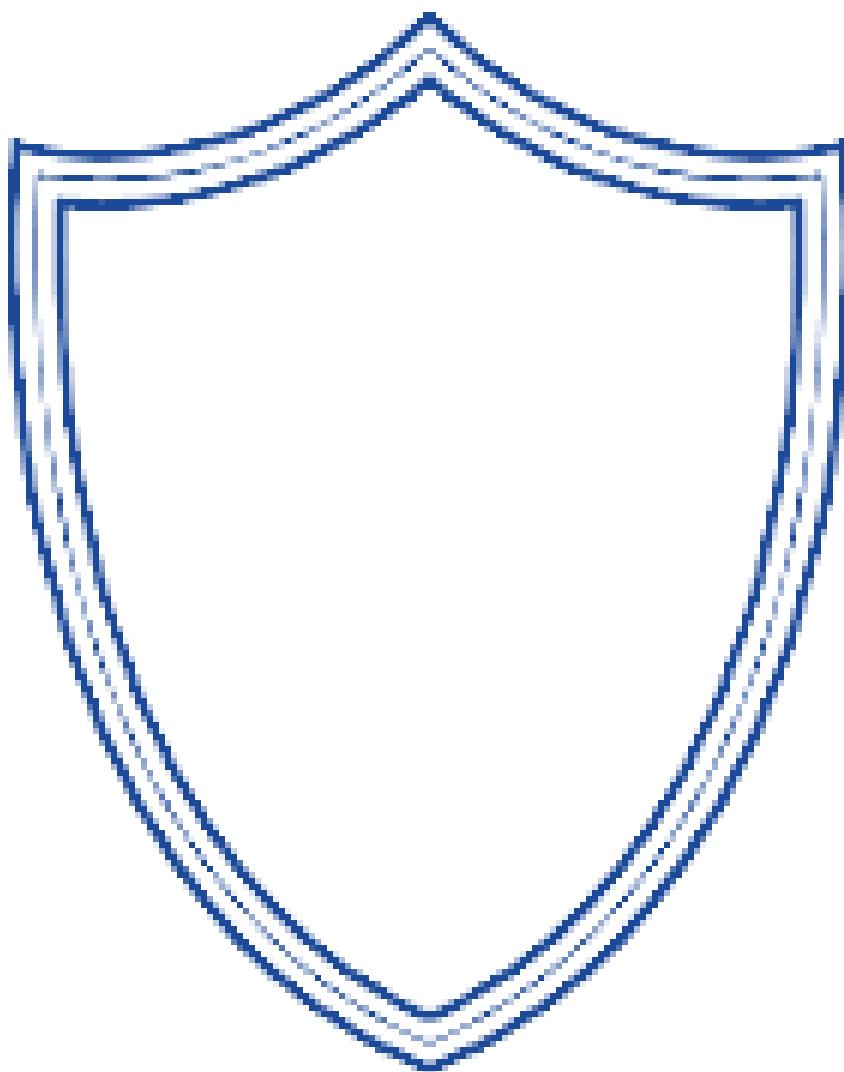
Esitage apteekrile järgmised küsimused:

- Millised on selle ravimi odavamad koopiad (geneerilised ravimid) ja milline on see algne originaaltootja ravim (originaalravim)?
- Uue ravimi puhul, kas oleks võimalik osta esialgu vaid ühe nädala varu?
- Kuidas see ravim sobib teiste ravimitega, mida ma võtan?
- Kas sellel ravimil võib olla koostoimeid tubaka, alkoholi või mõne toiduga, mida ma tarvitan?
- Kas on oluline millal ravimit võtta – enne või peale sööki?
- Kas on mingeid kõrvaltoimeid, millele peaksin pöörama tähelepanu ja kas ma saan midagi teha nende minimeerimiseks?

- Kas on midagi, mida peaksin selle ravimi võtmise ajal vältima (nt piim, teatud toidud, auto juhtimine)?
- Kas selle ravimi säilitamiseks on mingid eritingimused?

Minu stressi kilp

Mille abil ma saan ennast stressi eest kaitsta



Tervislikud harjumused, mis aitavad pinget vähendada

Uskumused, mis mind kaitsevad

Elukogemused, mis teevad mu tugevaks ja on õpetanud toime tulema

Oskused, mille abil saan muuta olukordi

Inimesed, kes toetavad ja hoiavad mind

SESSIOON 6

Muuda elu nauditavaks!



Muuda elu nauditavaks!

Mõnede inimeste jaoks on kerge nautida elu ja leida meelelahutust. Teised aga leiavad, et neil on selleks vähe aega või nad ei suuda end vabaks lasta, et meeldivat hetke kogeda ja sellest rõõmu tunda.

Kuuenda sessiooni eesmärgid:

- Avastada mõtteviise, mis võivad sind panna ennast halvasti tundma.
- Õppida, kuidas saame ise muuta oma mõtlemist.
- Äratada oma meeled ja kogeda naudingut.

Muuda oma mõtlemist

Psühholoog Albert Ellis on öelnud, et inimeste emotsionaalsed probleemid on tingitud nende kalduvusest mõelda irratsionaalselt.

See, kuidas me asjadest mõtleme, paneb meid tundma end hästi või halvasti. Oma mõtlemise kontrollimine tekitab stressi või rahu. Heaolu on sisemine viis asjade vaatlemiseks, mis kasvab välja tasakaalustatud mõtlemisviisist.

Me saame valida tervislikud hoiakud ja uskumused, „ümberkujundades” või muutes negatiivsed mõttemustrid positiivseteks mõteteks. Me saame muuta meid õnnetuks tegevad müüdid kinnitusteks või positiivseteks mõteteks, mis teevad meid terveks!

Müüdid või uskumused, mida oleme pikka aega hoidnud, ei kao üleöö. Kogu elu kasutatud mõtteviisid võivad muutuda, kuid aeglaselt. Ole enda suhtes kannatlik, kui loobud vanadest mõtteviisidest ja hakkad uusi õppima.

Allpool on loetelu mõnedest mõttemustritest, mis võivad takistada inimestel õnnelik olla. Palun loe seda nimekirja ja märgi väited, mis Sulle kuidagi omased on.

---Ma pean kõigis oma ettevõtmistes olema eksimatult pädev ja peaaegu täiuslik.

---Kui teised inimesed minuga ei nõustu, tähendab see, et ma eksin ja olen muidu halb inimene.

---Minu väärtus inimesena sõltub sellest, kui palju ma elus saavutan.

---Ma pean tundma ärevust kõige puhul, mis on teadmatu, ebakindel või potentsiaalselt ohtlik.

---Täiskasvanud inimene vajab täielikult oma töökaaslaste, perekonna ja sõprade heakskiitu ning armastust.

---Ma olen abitu ja mul ei ole mingit kontrolli selle üle, mida ma kogen või tunnen.

---Minu minevik määrab, milline on mu olevik.

Mõtiskle

- Millised mõtted olid Sulle tuttavad? Kuidas see uskumus mõjutab sinu elu praegu? Miks see mõte pole Sulle kasulik?
- Kuidas Sa võiksid enda mõtlemist muuta ja sõnastada selle mõtte Sind toetavaks?

Kuidas lugeda toiduainete etikette?

Allikas: Oma Maitse 26.06.2017

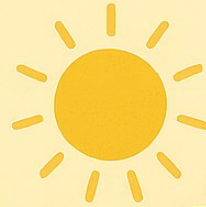
Toiduainete koostise kohta annab ülevaate pakendil olev märgistus. Samuti on oluline ka pakendil oleva informatsioonist korrektne arusaamine. Kuidas lugeda toiduaine pakendiinfot ja mõista seal leiduvat teavet?

Siin on 5 lihtsat soovitus, mis aitavad Sul toiduaine pakendi märgistust paremini mõista ja seeläbi tervislikumaid valikuid teha:

- Koostisosade loetelu on sisalduse kahanevas järjekorras. See tähendab, et loetelus esimesel kohal olevat koostisosa on selles toiduaines kõige rohkem. Teisel kohal olev on koguselt järgmine jne.
- Mida naturaalsem toit, seda vähem koostisosi. Naturaalsel toidul ei palju koostisosi, sest see on ise koostisosa (näiteks õuna ainuke koostisosa on õun). Kui koostisosade loetelu on üle 2-3 rea pikk, on üsnagi tõenäoline, et tegu on töödeldud toiduga.
- Gluteenivaba toode tähendab seda, et toit ei sisalda nisu, rukist või otra. Gluteenivaba toit võib olla töödeldud (näiteks kõrge suhkrusisaldusega). Seega ei tähenda "gluteenivaba" kahjuks ilmtingimata naturaalselt või tervislikku toitu.
- Suhkrut võib leida toiduainetes naturaalsel kujul. See tähendab, et kui koostisosades puudub suhkur, kuid toitumisalase teabe alt leiab suhkrusisalduse X-grammi, siis on suure tõenäosusega tegu naturaalse suhkruga (nt piimatoodetes laktoos). Samas võib olla pakendil väide "ei sisalda lisatud suhkrut", kuid see-eest on toode naturaalselt kõrge suhkrusisaldusega. Sama kehtib ka soola puhul.
- Väidetest "gluteenivaba", "ei sisalda lisatud suhkrut" enam tuleks pöörata tähelepanu toitainete sisaldusele (kcal, rasvad, valgud, süsivesikud). Eelista toite, millel on madal lisatud suhkrut, soola või transrasvade osakaal.

SESSIOON 7

Lähedus



Lähedus

Meil kõigil on vajadus sooja ja lähedase suhtlemise järele teiste inimestega. See saab alguse juba sünnist ja kestab kogu elu. Eakate inimeste seas läbi viidud uuringud näitavad, et lähedus ja kallistamine aitavad kaasa heaolule.

Seitsmenda sessiooni eesmärgid:

- Mõtestada läheduse tähendust.
- Uurida oma isiklikke takistusi ja barjääre läheduse kogemisel.
- Mõelda kes juba on ja kes võiksid olla Sinu jaoks lähedased inimesed.

Läheduse kogemise tähtsus

Allikas: Tervis Pluss, 13.02.2025.

Inimene kogeb elu jooksul füüsilist lähedust mitmel eri moel. Selleks võib olla kallistamine, kaisutamine, suudlused, massaaž, silitused või kasvõi käest kinni hoidmine.

Teadlased on uurinud kuidas mõjub vaimsele ja füüsilisele tervisele puudutamine või selle puudumine. Uuringud kinnitavad, et füüsiline kontakt toetab meie tervist väga mitmel moel. Näiteks on selgunud, et puudutusel on positiivne mõju une kvaliteedile ning igapäevasele energiatasemele. Samuti on leitud, et puudutused mõjutavad meie südame ja veresoontkonna tervist.

Mitmete uuringute tulemused viitavad sellele, et puudutusega on võimalik leevendada ärevust ja depressiooni sümptomeid, aga ka valu

Toitumise emotsionaalsed aspektid

Toit ei ole meie jaoks kunagi lihtsalt toit. Iga söögikord kannab endas emotsioone, harjumusi, mälestusi ja ootusi, sageli palju rohkem, kui me endale teadvustame.

See, kuidas me sööki valime, valmistame või jagame, räägib meie vajadustest ja suhtest iseendaga. Mõne jaoks on toidulaud koht, kus luua sidemeid ja tähistada elu; teise jaoks on see turvatunne, lohutus või viis end väljendada.

Toitumise emotsionaalsete aspektide uurimine aitab paremini mõista, mida me tegelikult vajame – kas näljatunde leevendamist või hoopis lohutust, rõõmu või lihtsalt hetke iseendaga.

Kas toit on sinu jaoks:

- võimalus inimestega kontakti luua
- viis väljendada oma armastust ja hoolivust
- enda lohutamise ja turgutamise vahend
- lihtsalt kõhutäide
- tüütu kohustus
- eneseteostus
- “naabrist parem”, võistlus kellegagi
- kulinaarne rännak, väljakutse, võimalus avastada midagi uut
- nostalgia, mälestused
- midagi muud...

Kuidas toidu tähendus on Sinu jaoks ajas muutunud?

Kas toidul on olnud Sinu jaoks ka emotsionaalne ja sotsiaalne tähtsus? Kuidas see on ajas muutunud? Millised on selle muutuse positiivsed ja negatiivsed aspektid teie jaoks? Kuidas see on mõjutanud Sinu suhteid, heaolu?

Tänuhikkuse harjutus

Tänuhikkus tekitab positiivseid hoiakuid ja loob suhteid. Väljendid nagu „**Hea töö!**“ või „**Aitäh!**“ väljendavad küll tänu, kuid need on vähem mõjusad kui midagi konkreetsemat, näiteks „**Sa oled nii leidlik!**“

Vali **üks või kaks inimest** oma elus, kellele soovid tänu ja tunnustust väljendada. Harjuta ühe või kahe positiivse lause kirjutamist sellele inimesele.

Lause koostamiseks mõtle, mida sa **täpsemalt hindad** selle inimese juures. (Vajadusel kasuta ideede saamiseks järgmise lehe sõnu.) Vali sõna või väljend, mis on **siiras ja sobiv**. Jaga seda oma sõbraga ning **pane tähele, mis teie vahel muutub!**

Sõnad, mis loovad positiivse hoiaku ja kujundavad häid suhteid

Toetav	Mõistev	Õrn
Aus	Tark	Usaldusväärne
Põhjalik	Teadlik	Kasulik
Abivalmis	Soe	Särav / Elurõõmus
Kaasav	Kaval / Nupukam	Tajuv / Terane
Tundlik	Rahuandev / Rahustav	Kaastundlik
Elav	Lahe	Elujõuline
Lahke	Julgustav	Loominguline
Usaldav	Võluv	Otsene / Otsekohene
Tähelepanelik	Usaldusväärne	Tuline / Kirglik
Sõbralik	Empaatiline	Optimistlik
Taktiline	Lojaalne	Vastutustundlik
Koostööaldis	Inspireeriv	Õrn
Õigeaegne / Asjakohane	Mõtlik	Mõjukas
Kompetentne	Nutikas	Helde
Erutav / Innustav	Läbimõeldud	Hell
Truu	Armas	Tark / Arukas
Vaimukas	Entusiastlik	
	Positiivne	

8 SESSIOON

Enese eest hoolitsemine
hea enesetunde nimel



Enese eest hoolitsemine hea enesetunde nimel

Igaühel on õigus valida hea elu. Heaolu tähendab püüdlemist parima poole ja iga päeva elamist energiliselt ja rõõmsalt.

Enesehool aitab meil liikuda oma heaolu elustiili poole. Enesehool tähendab, et oleme vastutavad oma heaolu eest. See tähendab, et teeme endale head.

Kaheksanda sessiooni eesmärgid:

- Tehke heaolu enesetest ja vaadake, kuidas teie elustiil on sessioonide tulemusena muutunud.
- Koostage oma isiklik heaoluplaan.
- Allkirjastage oma heaoluleping.
- Tähistage kursuse läbimist!

Tegevus tervise heaks edaspidiseks: PÜSI TERVE!

Tervisliku elustiili hindamine

Heaolu – enesetest

	Mitte kunagi	Mõnikord	Alati
Ma ärkan värskena ja lõdvestunult.			
Ma suhtun ellu positiivselt.			
Ma meeldin endale ja naudin endaga olemist.			
Ma tean oma tugevaid külgi.			
Ma olen teadlik oma tunnetest: viha, hirm, kurbus, rõõm jne.			
Ma leian viise oma tunnete väljendamiseks.			
Ma suudan leppida kaotustega.			
Ma olen valmis proovima uusi asju.			
Mu elus on tegevusi, mis loovad rahulolu (nt hobid, vaba aeg, sport ja mängud).			
Ma naeran iga päev.			
Ma mõistan, milliseid muutusi minu kehas tekitab stress.			
Ma võtan iga päev aega liikumiseks.			
Ma suudan unustada oma probleemid ja nautida elu.			
Ma suudan öelda inimestele „ei” ilma süütundeta.			
Ma usun, et mu elul on mõte.			
Ma leian rõõmu oma igapäevaelust.			
Ma jätkuvalt õpin ja arenen.			
Ma sean eesmärged, mida suudan saavutada.			
Ma elan tervislikku eluviisi.			
Ma teen endale kingitusi või hoolitsen enda eest muul viisil.			

Isiklike heaolu eesmärkide seadmine

Minu eesmärk on:

.....

.....

.....

Kasu. See on mulle kasulik, sest:

.....

.....

.....

Takistused. Asjad, mida ma pean ületama, et olla edukas:

.....

.....

Minu plaan. Mida ma pean tegema?

.....

.....

.....

Toetajad. Kes saab mind aidata selle eesmärgi saavutamisel?

.....

.....

Toetaja ülesanded. Kuidas nad saavad mind aidata minu eesmärgi saavutamisel?

.....

.....

.....

Minu heaolu leping

Ma otsustan elada hästi, valides oma ellu kõik selle, mis on parim minu tervisele ja rahulolule.

Ma aktsepteerin ennast sellisena, nagu ma olen, ilma süü- või kahetsustundeta minevikus tehtud tegude pärast, teades, et iga hetk pakub uut võimalust.

Ma olen terve ja õnnelik siin ja praegu, rakendades parimat, mida olen õppinud.

Olen avatud andma ja saama abi teistelt. Jagan oma hoolivust ja energiat teistega, kui nad liiguvad oma eesmärkide poole. Ma aktsepteerin ja olen tänulik nende hoolivuse eest.

Proovin uusi käitumismudeleid, ideid ja naudinguid, et muuta oma elu paremaks. Ma väärin parimat, mida elul pakkuda on!

Kiidan end iga sammu eest, mida teen hea enesetunde nimel!

Allkirjastatud:

Kuupäev:

