



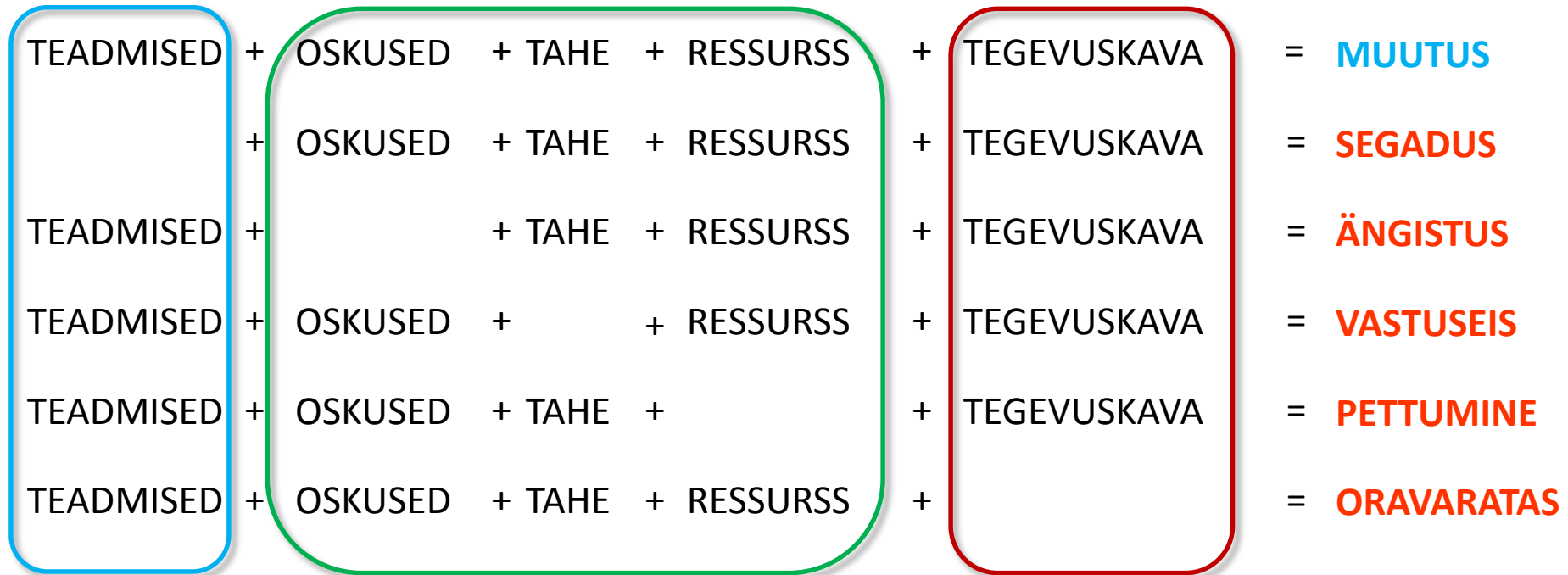
Istumisest

Kristjan Port, TLU

24.09.2015

Autoveonduse otsustajafoorum

„Ainuke viis tervise hoidmiseks on süüa seda
mida sa ei taha, juua seda mis sulle ei meeldi ja
teha mida pigem väldiksid“ – Mark Twain



Teadmised ütlevad kuhu minna, **strateegia** – kuidas sinna jõuda ja **teostus** viibki sinna




Istuja

Istumisest

- Istumine tapab (kindlustusfirmad teavad)
 - Istuja tõenäosus surra infarkti tagajärjel on 2x suurem
 - 11h päevas istumist lühendab elu 40% tõenäosusega umbes 3 aasta võrra (võrreldes vanuserühma keskmise suremusega)
 - NB! Samas hinnatakse, et elustiili muutusega on võimalik elu prognostilist kestvust pikendada ca 14 aastat
- 26 000 Briti transporditöölise uuring (1953 Lancet, artiklist keegi eriti ei huvitunud!)
 - Töötajad jagunesid jämedalt kaheks – rohkem ja vähem istujad
 - Vahe südamehaiguse suremuses ca 60%
 - Kuigi nad olid sama vanad, kaalusid sama palju ja sõid sama toitu
- Probleemiks on istumine ise, mitte vähene liikumine
 - S.t. **treening istumise „kahju“ ei hüvita**

Mis juhtub istumise ajal

- Koormus lülisambale kasvab (krooniliselt)
 - Keha ümbritsevad ja toetavad lihased lõtvuvad
- Passiivsete lihaste ainevahetus aeglustub
 - Närvisüsteemi aktiivsus langeb
 - Vereringe langeb
 - Valkude süntees (loe: taastumisprotsessid) aeglustub
- Kere lihased atrofeeruvad ja nõrgenevad
 - Jalalihased atrofeeruvad ja nõrgenevad
 - Rasvu oksüdeerivate ensüümide aktiivsus langeb 90%
 - Energiakulu on ca 1kcal/min
- Stimuleeriv koormus südamele langeb – süda atrofeerub
- Nõiarng – liikumine muutub ebameeldivamaks - liikumatus süvendab probleeme



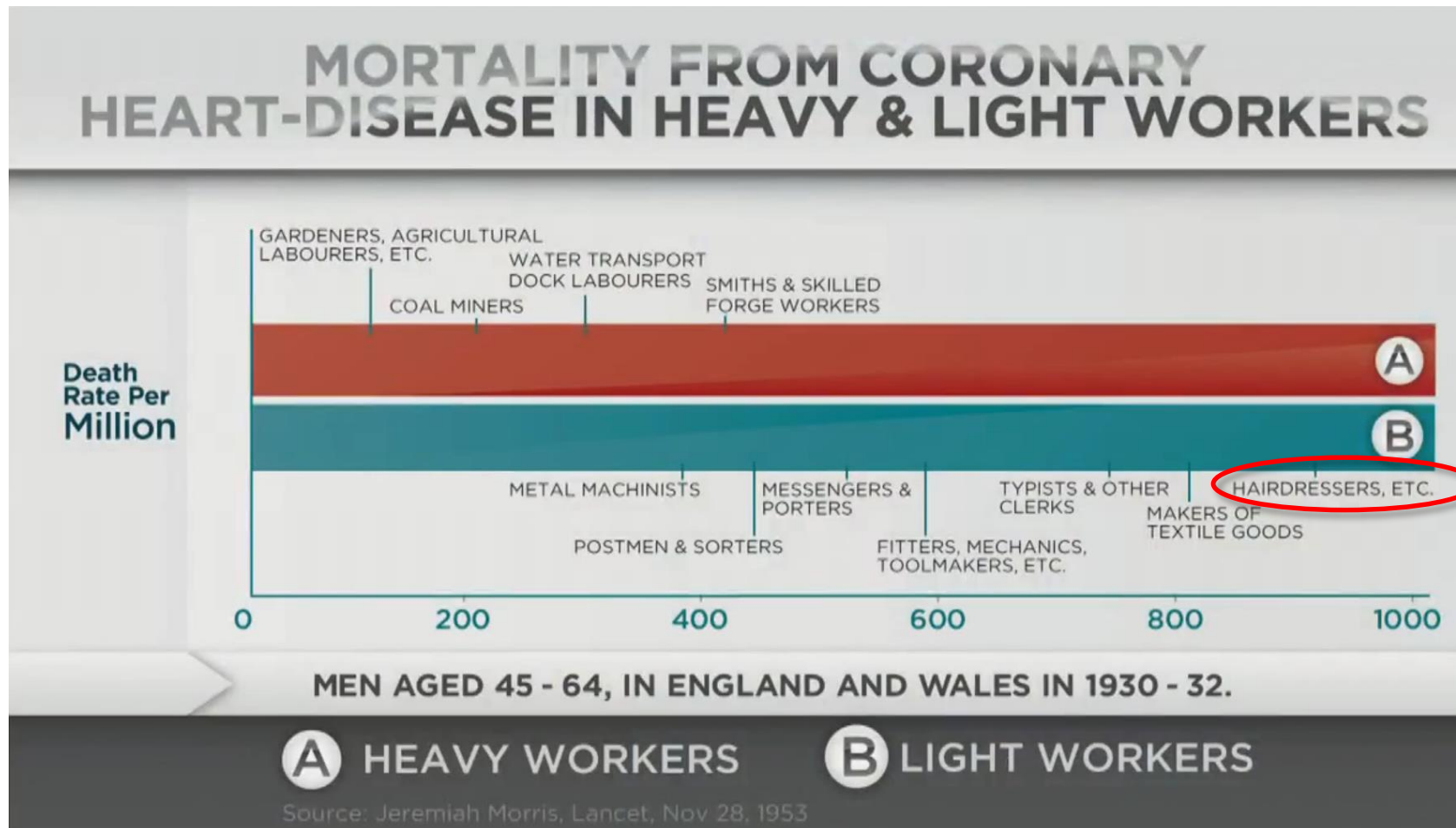
Mida teeb
õhtune trenn?!

Kas ainult Ameeriklased?

- Üle 80% töö ei nõua füüsilist aktiivsust
 - 1965 pooled töökohad nõudsid füüsilist aktiivsust
 - Täna pakub töö ainult 6.5% vajaliku füüsilise koormuse
- 292 345 090 inimest ei saa minimaalset tervislikku kehalist aktiivsust
- Võrreldes 50 aastaga kulutab päevas 140 kcal vähem
 - Ca 51 100 kcal/aastas (ca 6.6kg)
- Iga kolmas on ülekaaluline
- Päevas kipub ülekaaluline 2.5h rohkem istuma
- Briti Kiropraktikute Assotsiatsiooni hinnangul 32% elanikkonnast istub päevas üle 10h, st nad ei tõuse laua tagant ka lõunapausi ajaks

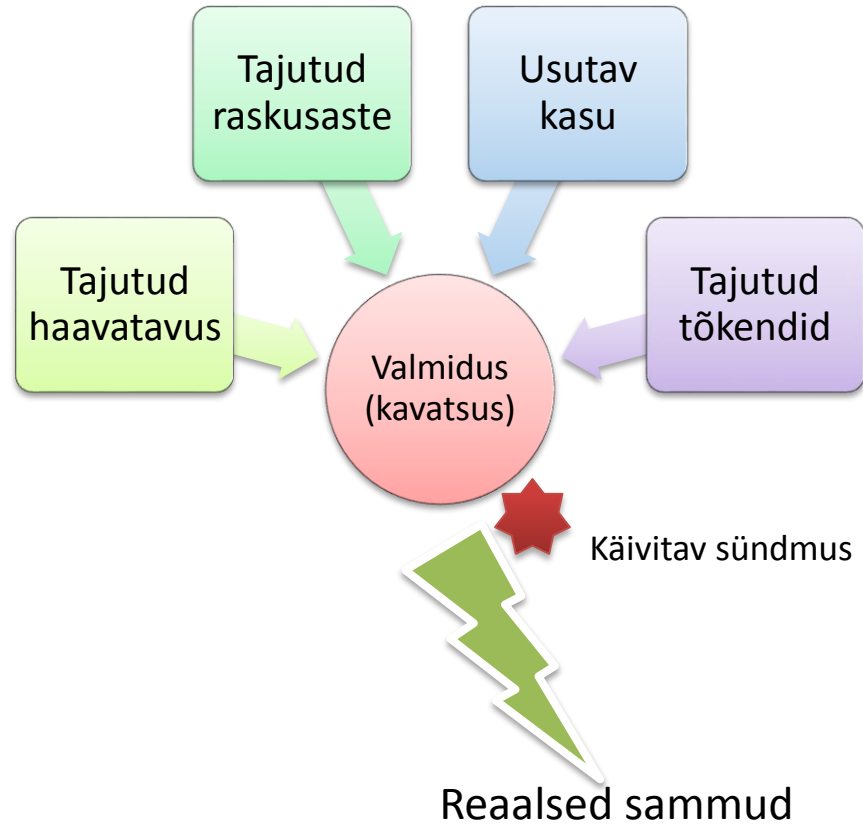


Kas ainult istumine ... ?



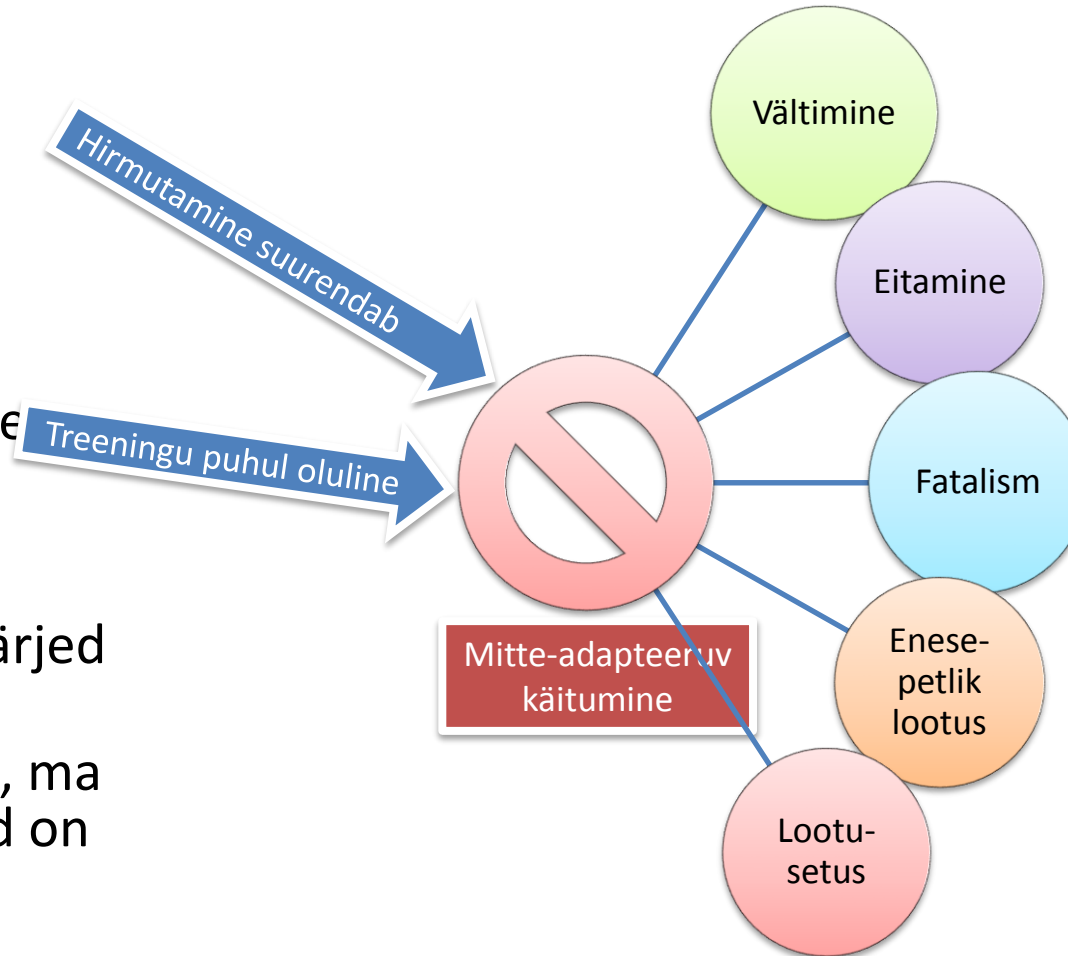
Tervisesse uskumise mudel

- Valmiduse määravad inimese usk saadavasse kasusse korrigeerituna tajutavate tõkendite poolt
- Olulisima mõjuga on tajutud raskusaste ja usutav kasu
- Valmidus muutub reaalseks tegevuseks mõne käivitava sündmuse tõttu
- Jääb tavaliselt hiljaks, sest raskusastet tajutakse „vahetult“, mitte „teoorias“ ja päästikuks on akuutne kriis



Kaitse motivatsiooni mudel

- Ohu tajumine
 - Haavatavuse tõenäosus
 - Tagajärje raskusaste
- Hakkamasaamise tajumine
 - Usk tegevuse tõhususse
 - Usk selle tegemise suutlikkusse
 - Tegevuse hind
- Kavatsus kujuneb:
 - Kui risk on tõenäoline ja tagajärjed tõsised
 - Tehtavad sammud on tõhusad, ma saan nendega hakkama ja hind on mõistlik



Ratsionaalse tegutsemise mudel

NB! Leia nn. "omased" uskumused; võimenda positiivset, vähenda negatiivset

- Personaalsed hoiakud
 - Usk tegevuse tulemustesse
 - Usk tulemuse väärtusesse
- Normatiivsed hoiakud
 - Usutava referentsgrupi arvamus (poolt või vastu)
 - Isikliku kuuletumise määr referentsgrupile
- Kontrolli tajumine
 - Tegevuse konkreetsus (tegevus + lähieesmärk (3 x nädalas) + maht (2 kuud) + kontekst (vabal ajal)
 - Stabiilsus (ehk muutusevõimalus kavatsuse ja tegutsemise vaheperioodil. Oht lisada uut informatsiooni)
 - Isiklik kontroll (sammud sõltuvad AINULT indiviidist; mitte ilmast, teistest, ajapuudusest vmt)



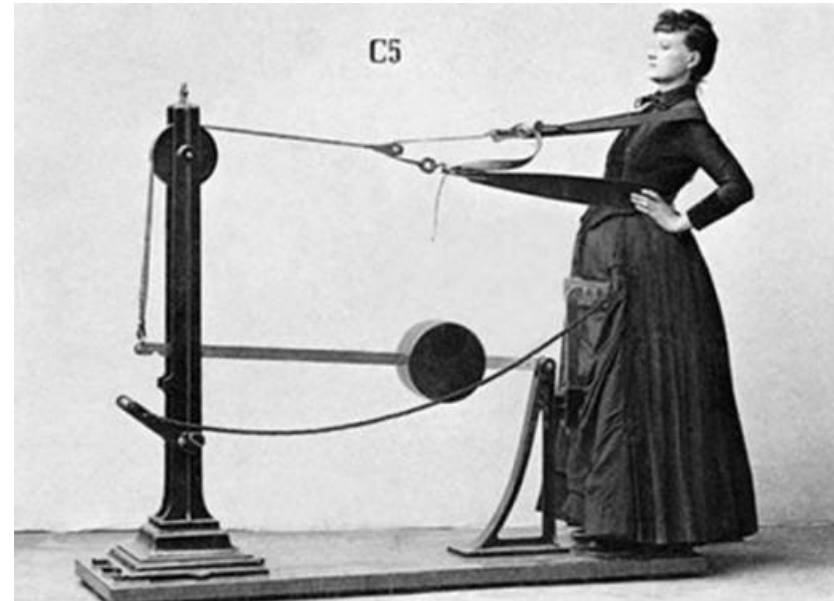
* Plaanitud tegutsemise mudel (kontrolli täiendatud paratamatute asjaoludega – tajutud kontroll)

Oma lihaseid!

- Lihased on seotud aju talitlusega
 - 90 aastase pingpongi mängija lugu
 - Lihased „pumpavad“ aju (+65, 2-3 jõuharjutuse korda nädalas võib langetada Alzheimer'i riski 50%)
- Lihased hoiavad keha
 - kukkumast, raskete asjade eest jne
 - annavad kehale toonuse
- Lihased võimaldavad
 - omada sotsiaalseid kontakte
 - iseseisvalt tegutseda
 - hoida keha liikumas
- Lihased pumpavad verd
 - süda (70 ml) üksi ei suuda 2x ümber maakera, 35l torustikus verd pumbata
- Lihased motiveerivad südant olema vormis
 - lihasmass vajab toitaineid ja süda peab seda tagama (tööl, puhates jne)

Hoia ja arenda aju

- Paku uudseid ja positiivseid stiimuleid (mõtle: arutelud, mäng jmt)
- Tee aeroobsed tööd – sulle tuleb ajurakke juurde*
 - Jooksvatel hiirtel sündis treeningu tulemusel 1mm^3 hipokampi koe kohta 6000 uut rakku
- Hoia pead
 - Igasugune peatrauma (ka varasemas elus) suurendab Alzheimeri riski



Ära kardada mängu

- Kui oled olnud inaktiivne, võib harjutamise alustamine tunduda piinlikkust valmistava ja raskena
- Kuid sul pole vaja tormata klubisse ega tublimate keskele – piisab kui lisad aeg-ajalt midagi uut oma igapäeva ellu
- „Me ei lõpeta mängimist saabuva vanaduse tõttu, vanadus saabub tänu lõpetatud mängule” — George Bernard Shaw
- Sportimine on mäng, aga mäng ei pea alati olema sportimine – piisab liikumisest

Otsi väikeseid muutusevõimalusi

- Kasuta poes treppi
- Pargi auto poeuksest natukene kaugemale
- Tee üks jalutuskäik ümber kvartali (kasvõi ümber maja) samal ajal võiksid rääkida telefoniga
 - Koormus imeväheke suurem ja märkad peagi, et teised suhtuvad sinusse „aktiivsemalt“
- Otsi võimalusi ca 30 min kehalisteks harjutuskordadeks (3-5 korda nädalas)
 - See ei pea olema „sport“, piisab aiatööst, koristamisest, võimlemisest vmt.
- Proovi uut elu 1 kuu jooksul, s.t. tekita rutiin
 - see aeg kuulub sinu „harjutustele“, siis ei võta muud tegevused seda aega enam ära
 - Sul kujuneb välja harjumus
- Tee tasakaaluharjutusi
 - Arendada lihaste ja aju koostööd
 - Parandad enesekindlust

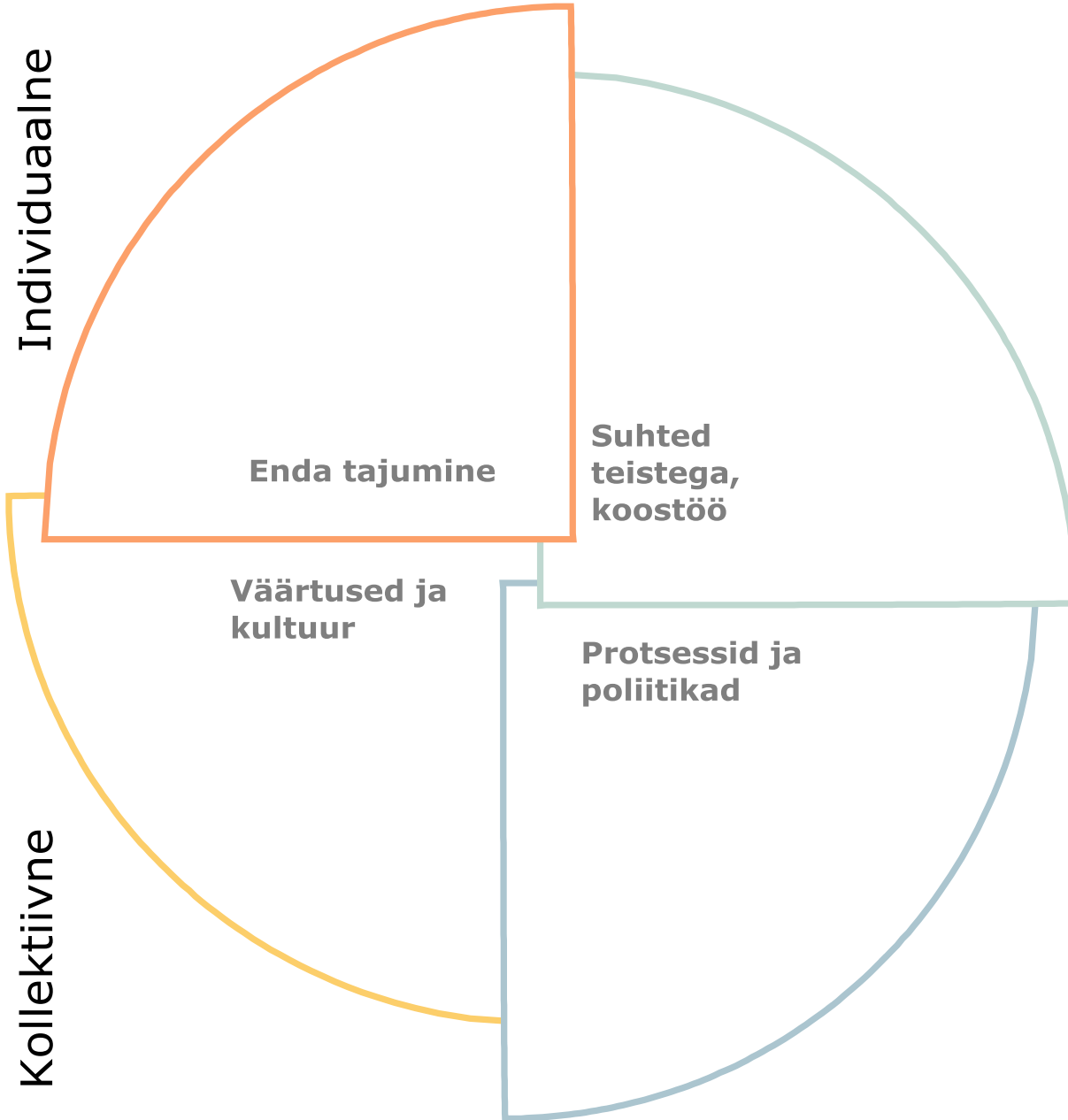
- Premeeri ennast
- Muuda tegevus lõbusaks
- Leia endale kaaslane
- Paiguta tegevus vaiksele ajale – siis on lihtsam teha ja võimalikke segajaid on vähem
- Esmalt harjumus – siis vahendid , s.t. ära mõtle, et pead kõigepealt minema poodi varustust ostma
- Uuri välja oma nõrgad kohad
 - Mis sulle harjutamise juures ei meeldi, mis põhjustab ebakindlust jne.
 - Teadvustades probleeme, muutuvad need mõõdetavateks (ja tavaliselt ka oluliselt pisemateks)
 - Lisaks selgub kuidas neid hallata.
- Tee seda enda jaoks, mitte mulje avaldamiseks!

Vale ja õige taktika*

- 1. toetud pikaajaliste muutuste teostamiseks tahtejõule *
 - Tahtejõudu pole olemas, sellele lootmine on enesepettus
- 2. Kavatsed teha suuri hüppeid väikeste sammude asemel
 - Püüa teha pisikesi samme, jätkuvalt
- 3. Ignoreerid kuidas keskkond ja ümbrus kujundavad käitumist
 - Muuda kontekst ja muudad oma elu
- 4. Püüad peatada vanu käitumisi selle asemel, et luua uusi
 - Keskendu tegutsemisele mitte vältimisele
- 5. Süüdistad ebaõnnestumistes motivatsiooni puudumist
 - Muuda käitumine lihtsamalt tehtavaks
- 6. Alahindad päästikjuhtumite tähtsust
 - Ükski sündmus ei käivitu ilma „käivitajata“
- 7. Usud, et informatsioon viib tegutsemisele
 - Inimesed pole nii ratsionaalsed
- 8. Keskendud rohkem abstraktsetele eesmärkidele, kui konkreetsetele sammudele
 - Hakkan tervislikult tegutsema või kõnnin täna 15 minutit
- 9. Kavatsed käitumise muuta lõplikult, mitte lühikeseks ajaks
 - Konkreetne aeg toimib alati paremini kui „igavesti“
- 10. Pead käitumise muutmist raskeks
 - Käitumine muutub lihtsalt ja lihtsaks õige protsessi käigus

Sisemine

Väline



Isiklik

- Teadlikkuse kasv
 - Teadlikkus üksi ei ole piisav käitumise muutja
 - Oht sattuda infolõksu, oodates „olulist“ informatsiooni
- Tõkendite madaldamine
 - Eksitav tegelemine tahtejõuga (mida pole olemas)
 - Plaan ja ebaõnnestunud katsed loobuda halbadest käitumistest selle asemel, et tuua juurde uusi
 - Asenda suurte sammude kavatsused väikeste ja tehtavate sammudega
 - Abstraktsete eesmärkide (muudan elu „tervislikumaks“) asendamine konkreetsete sammudega (täna kõnnin 15 min)
 - Kartus püsivate muutuste ees – parem proovi reaalselt 30 päeva ja siis otsustad

Inimeste vahelised tegevused

- Teiste tegevuse teadvustamine, ühtekuuluvustunde kujundamine
 - Koostegevuse võimaluste tutvustamine ja uute loomine
- Huvigruppide ja võrgustike arendamine
- Kaasamine
- Tekita juurde päästiksündmusi (keskkonnas passivsete elementide kujundamine, aktiivsete sündmuste tekitamine)
- Soodusta autonoomset võimekust üheskoos ise ära teha

Väärtused ja kultuur

- Kollektiivsete eesmärkide ja soovide püstitamine
- Väärtuste „brändimine“
- Väärtusloosungite aktualiseerimise protsessi kujundamine
- Reeglite sätestamine
- Keskkonna kujundamine

Protsessid ja poliitikad

- Küsimus on protsesside, institutsiooni ja vajaliku jõu olemasolus
- Kokkulepped, raamistikud, poliitilised struktuurid
 - S.t. strateegia olemasolu ja selle järjepidev teostus
- Tagasisidestamine s.t. mõõtmine, raporteerimine ja arvepidamine

A close-up photograph of a single white computer keyboard key. The key is square-shaped with rounded corners and a slightly raised, textured surface. The word "End" is printed in a black, sans-serif font in the center of the key. The key is set against a plain white background, and a soft shadow is cast to its left and slightly forward.

End