



MINUN VOIMAVARANI

Omat tavoitteet liikkumisen, ravitsemuksen, levon ja
palautumisen tueksi kotihoidon henkilöstölle.





Tervetuloa oman hyvinvointisi äärelle

Tämä materiaali on tarkoitettu kotihoidossa työskenteleville henkilöille oman hyvinvoinnin, jaksamisen ja voimavarojen tueksi. Materiaalia voi käyttää itsenäisesti tai voit kutsua työkaverisi mukaan kohentamaan arjessa ja työssä jaksamista omaan tahtiin ja pienin askelin, sillä tavoitteena ei ole elämäntaparemontti. On hyvä muistaa, että hyvinvointi arjessa ja työssä kohenee myös pienten kokeilujen myötä. Keskeistä on löytää itselle sopivia hyvinvointia edistäviä tapoja, joita voi soveltaa työpäiviin ja vapaa-aikaan.

Oman hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuus rakentuu viidestä teemasta. Jokainen teema sisältää pieniä käytännön tehtäviä, joiden tarkoitus on auttaa tunnistamaan keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Näin käytät materiaalia

- Voit tehdä yhden kokonaisuuden esimerkiksi kerran viikossa tai edetä omaan tahtiisi.
- Varaa jokaista teemaa varten noin 20–45 minuuttia, riippuen siitä teetkö tehtävät yksin vai yhdessä.
- Jos käytät materiaalia tiimin kanssa, jokainen osallistuja itse määrittää mitä ajatuksia ja asioita hän keskusteluissa jakaa.
- Valitse jokaisesta teemasta pieni ja realistinen kokeilu, joka sinun on mahdollista toteuttaa. Tarkoitus on havainnoida, mikä toimii juuri sinulle.
- Pidä mielessäsi tärkeä periaate: pieni teko on parempi kuin täydellinen suunnitelma, joka ei mahdu arkeen.



1: Minun tavoitteeni – mistä haluan saada lisää voimavaroja?

Mitä tästä on hyvä tietää?

Omat tavoitteet ovat usein helpompia toteuttaa silloin, kun ne ovat konkreettisia, riittävän pieniä ja itselle merkityksellisiä. Tavoitteen ei tarvitse olla suuri – tärkeintä on, että se tuntuu mahdolliselta juuri nyt. Tavoitteen lisäksi on hyvä kuvata keino tai toiminta, jonka avulla tavoite on saavutettavissa.

Pysähdy hetkeksi

Hyvinvointia ei tarvitse rakentaa muuttamalla kaikkea kerralla. Usein kestävin muutos alkaa pienestä, omasta arjesta nousevasta tavoitteesta. Aloita siitä, mikä on sinulle juuri nyt tärkeää.

Pohdi

- Mikä omassa arjessani tukee hyvinvointiani jo nyt?
- Mistä hyvinvoinnin alueesta haluaisin huolehtia hieman paremmin?
- Mikä pieni muutos voisi lisätä voimavarojani?

Tehtävä: Oma voimavarani juuri nyt

Arvioi omaa tämänhetkistä tilannettasi asteikolla 1–5. 1 = tarvitsee paljon huomiota, 5 = toimii tällä hetkellä hyvin.

Liikkuminen: 1 2 3 4 5

Ravitsemus: 1 2 3 4 5

Uni ja lepo: 1 2 3 4 5



Euroopan unionin
osarahoittama

Palautuminen: 1 2 3 4 5

Jaksaminen: 1 2 3 4 5

Mikä toimii minulla jo hyvin?

Mihin haluan kiinnittää seuraavien viikkojen aikana huomiota?

Viikon pieni kokeilu

Valitse yksi pieni tavoite. Kirjoita se mahdollisimman konkreettisesti: Mitä teen? Milloin teen sen?
Mistä huomaan onnistuneeni?

Minun pieni tavoitteeni ja aikatauluni on:

Arvioi ja huomaa

Tiedän onnistuneeni, kun _____



2: Liike tuo voimaa

Etsi liikkumisen tapa, joka sopii sinulle – kaikkea liikettä ei tarvitse suorittaa.

Pysähdy hetkeksi

Kotihoidossa työpäivä voi sisältää paljon liikkumista. Silti työssä liikkuminen ei aina vastaa sellaista liikkumista, joka tuntuu itsestä palauttavalta, vahvistavalta tai mielekkäältä.

Mitä tästä on hyvä tietää?

Säännöllinen liikkuminen:

- Edistää mielenterveyttä ja vähentää stressioireita, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta.
- Vaikuttaa suotuisasti elimistön fysiologisiin toimintoihin, käyttäytymiseen ja muihin elintapoihin.
- Tukee henkistä hyvinvointia ja on keskeinen osa myös muiden terveyden riskitekijöiden hallintaa.
- Edistää terveyttä, tukee jaksamista.
- Vaikuttaa positiivisesti uneen ja sen laatuun.
- Helpottaa työstä palautumista.

Hyvinvointia edistävän liikkumisen ei tarvitse olla raskasta harjoittelua. Kävely, pyöräily, lihaskuntoharjoittelu, tanssi, luonnossa liikkuminen tai rauhallinen venyttely voivat kaikki olla osa omaa hyvinvointia.

Podhi

- Millainen liikkuminen tuntuu aidosti mieltä?
- Miten työssä tapahtuva liikkuminen eroaa vapaa-ajalla tapahtuvasta liikkumisesta?
- Milloin liikkuminen lisää energiaani ja milloin tarvitset enemmän lepoa?



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Tehtävä: Minulle mieluisa liikkumisen muoto

Valitse listasta tai kirjoita oma tapasi liikkua.

Pidän erityisesti: kävelystä / luonnosta / pyöräilystä / lihaskuntoharjoittelusta / tanssista / ryhmäliikunnasta / muusta...

Liikkumisen jälkeen toivon tuntevani itseni:

Minulle helpoin hetki liikkua on:

Viikon pieni kokeilu

Valitse tälle viikolle yksi mieluisa tapa liikkua.

Tavoitteeni: _____

Liikkumisen tapa ja aikataulu: _____

Arvioi ja huomaa

Mitä kokeilin?

Miltä liikkuminen tuntui?

Mitä haluan jatkaa tai muuttaa?

Lisää tietoa liikunnan vaikutuksista löytyy:

[Aikuisten liikkumisen suositus](#) UKK instituutti



3: Energiaa arkeen – ravitsemus tukee jaksamista

Tavoitteena ei ole täydellinen ruokavalio, vaan arjessa jaksamista tukeva syöminen.

Pysähdy hetkeksi

Kiireinen työpäivä voi tehdä säännöllisestä syömisestä haastavaa. Kun syöminen jää vähälle tai ruokailuvälit venyvät pitkiksi, se voi näkyä vireydessä, keskittymisessä ja jaksamisessa.

Mitä tästä on hyvä tietää?

Ravitsemusta kannattaa tarkastella kokonaisuutena. Riittävän säännöllinen ja monipuolinen syöminen sekä riittävä juominen voivat tukea arjen energiaa ja työssä jaksamista.

Pohdi

- Miten ruokailu rytmittyy tavallisena työpäivänäni?
- Missä tilanteissa ruokailu tai juominen jää helposti vähemmälle?
- Mikä pieni muutos helpottaisi työpäivän aikaista syömistä?

Tehtävä: Oma ruokailupäiväni

Tarkastele yhtä tavallista päivää. Tarkoituksena ei ole arvioida syömistä oikeaksi tai vääräksi, vaan huomata, tukeeko se omaa jaksamista.

Aamulla söin tai join:

Työpäivän aikana söin tai join:

Iltapäivällä söin tai join:



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Illalla söin tai join:

Huomasin jaksamisestani:

Viikon pieni kokeilu

Valitse yksi pieni kokeilu: otan mukaan välipalan, muistan juoda päivän aikana, lisään kasviksia, syön yhden aterian rauhassa tai valitsen muun itselleni sopivan teon.

Arvioi ja huomaa

Mikä kokeiluni oli?

Miten se vaikutti olooni tai jaksamiseeni?

Mitä opin omista tarpeistani?

Lisää tietoa ravitsemuksesta:

[Työaikainen ruokailusuositus](#)

[Vuorotyö ja ravitsemus](#)

[Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024](#)

[Ravintoaineet](#)

[Lautasmallit](#) kuvina



4: Uni ja lepo – anna voimavaroille aikaa palautua

Pysähdy hetkeksi

Työpäivän kuormitus tarvitsee vastapainokseen palautumista. Uni on tärkeä osa palautumista, mutta myös valveilla tapahtuva lepo, rauhoittuminen ja mielekäs vapaa-aika auttavat palautumaan.

Mitä tästä on hyvä tietää?

Uni on tärkeää kehon ja mielen palautumiselle. Yön aikana keho palautuu päivän rasituksesta, voimavarat täydentyvät ja hermoston toiminta tasapainottuu. Uni etenee yön aikana eri vaiheissa. Nukahtamisen jälkeen uni alkaa kevyenä ja syvenee vähitellen. Unen syventyessä lihakset rentoutuvat, sydämen syke hidastuu ja kehon lämpötila laskee. Syvän unen aikana elimistö palautuu erityisen tehokkaasti päivän kuormituksesta.

Yön aikana uni vaihtelee kevyen ja syvän unen sekä REM-unen eli vilkeunen välillä. REM-unen aikana nähdään usein unia, ja aivojen toiminta on vilkasta. Unen eri vaiheet muodostavat unisyklejä, jotka toistuvat yön aikana. Keskimäärin yksi unisykli kestää noin 90 minuuttia.

Riittävä ja laadukas uni tukee terveyttä, vireyttä ja työssä jaksamista. Hyvä palautuminen alkaa jo päivän aikana ja sitä tukevat myös riittävät tauot, lepo ja rauhoittuminen.

Pohdi:

- Mikä auttaa sinua rauhoittumaan työpäivän jälkeen?
- Kuinka levänneeksi tunnet itsesi aamulla?
- Saatko yleensä riittävästi unta?
- Mitkä asiat tukevat hyvää unta?

Tehtävä: Minun untani ja lepoa tukevat keinoni

Pohdi, mitkä asiat auttavat sinua rauhoittumaan, lepäämään ja nukkumaan hyvin.

Minua auttaa rauhoittumaan ja valmistautumaan uneen: _____



5: Palautuminen – anna itsellesi aikaa palautua

Mitä tästä on hyvä tietää?

Palautuminen ei tapahdu vain työpäivän jälkeen tai nukkuessa. Myös työpäivän aikana tarvitaan hetkiä, jolloin keho ja mieli saavat hengähtää. Työpäivän aikaiset tauot ja pienet palautumishetket auttavat ylläpitämään vireyttä ja voivat vähentää kuormituksen kasaantumista. Palauttava hetki voi olla esimerkiksi rauhallinen hengähdystauko, pieni kävely, musiikin kuuntelu, taukojumppa ja venyttely tai lyhyt irrottautuminen työtehtävistä. Jokainen voi pohtia, millaiset hetket auttavat itseä palautumaan työpäivän aikana. Tärkeintä ei ole tauon pituus, vaan se, että annat itsellesi mahdollisuuden pysähtyä ja suunnata ajatukset hetkeksi pois työstä.

Tehtävä: Minun palauttavat keinoni

Kirjoita kolme asiaa, jotka tavallisesti auttavat sinua palautumaan työpäivän aikana. Kun olen kuormittunut, minua auttaa...

Milloin viimeksi tein jotakin näistä?

Viikon pieni kokeilu

Varaa tällä viikolla vähintään yksi 10–20 minuutin palautumishetki. Tee silloin jotakin, jonka tiedät auttavan sinua palautumaan.

Palauttava tekeminen: _____

Arvioi ja huomaa

Mitä tein?



Miltä palautumishetki tuntui?

Miten voisin tehdä palautumiselle tilaa arjessani?

Vinkkejä vuorotyöhön ja palautumiseen

Huolehdi tauoista työvuoron aikana

- Pidät tauot taukoina.
- Työvuorolaki: 30 min ruokatauko yli 6 tunnin työvuoron aikana. Jos vuorokautista lepoaikaa on lyhennetty, on annettava korvaava lepojakso mahdollisimman pian, kuitenkin 14 vuorokauden kuluessa. (Työsuojelu.fi)

Lepo ennen tai jälkeen työvuoron

- Levänneenä jaksaa tehdä hyvin töitä.
- Voi olla esimerkiksi pieni rentoutuminen sohvalta kahvikupin kanssa ennen töitä.

Kirkasvalolamppu

- Hyvä vuoden pimeimpiin kuukausiin.
- Käyttö aamuisin lisää päiväaikaista vireystilaa.

Säännöllinen ruokavalio

- Lisää jaksamista, energiatasot pysyvät tasaisina.
- Tuo rytmiä päivään.

Liikunta

- Ei tarkoita välttämättä vaikeaa ja raskasta. Tähän kuuluu esimerkiksi kävelyt, joogat, venyttelyt tai kevyet lihasharjoitteet.
- Auttaa pysymään virkeänä ja ehkäisee loukkaantumisia.

Vapaapäivät

- Muista pitää vapaapäivät vapaapäivinä. Tee mieleistä tekemistä, vietä aikaa läheisten ja perheen kanssa. Pyri, ettet tuo työasioita kotiin.



5. Oman hyvinvoinnin edistäminen osaksi arkea – mitä haluan jatkaa?

Hyvinvointi ei ole projekti, joka valmistuu. Se on oman arjen kuuntelemista ja pieniä, toistuvia tekoja.

Mitä tästä on hyvä tietää?

Olet tarkastellut omia tavoitteitasi, liikkumista, ravitsemusta, unta, lepoa ja palautumista. Nyt on hyvä pysähtyä huomaamaan, mikä sinulle todella toimii.

Pohdi

- Mitä olen oppinut itsestäni?
- Mikä pieni muutos tuntui helpoimmalta toteuttaa?
- Mikä asia vaikutti eniten omaan olooni tai jaksamiseen?

Tehtävä: Oma voimavarapolkuni

Palaa ensimmäisen kerran arviointiin ja arvioi omaa tilannettasi uudelleen.

Liikkuminen nyt: 1 2 3 4 5

Ravitsemus nyt: 1 2 3 4 5

Uni ja lepo nyt: 1 2 3 4 5



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Palautuminen nyt: 1 2 3 4 5

Jaksaminen nyt: 1 2 3 4 5

Tärkein oivallukseni on:

Viikon pieni kokeilu

Valitse yksi tai kaksi asiaa, joita haluat jatkaa seuraavien viikkojen aikana. Tavoitteet voivat muuttua elämäntilanteesi mukaan.

Haluan jatkaa:

Seuraavat tavoitteeni ovat:

Mikä auttaa pitämään tästä tavoitteesta kiinni?



Lopuksi: Hyvinvointi rakentuu arjessa

Olet pysähtynyt oman hyvinvointisi äärelle. Ehkä löysit uuden tavan liikkua, huomasit tarvitsevasi enemmän lepoa, kokeilit työpäivään sopivaa välipalaa tai annoit itsellesi hetken palautua. Tärkeintä ei ole tehdä kaikkea täydellisesti. Pienet, omaan arkeen sopivat teot voivat vahvistaa voimavaroja silloin, kun niitä voi toistaa uudelleen ja uudelleen.

Muista

- Hyvinvointi ei vaadi täydellisyyttä.
- Pieni teko voi olla merkittävä alku.
- Omat tarpeet voivat muuttua – myös tavoitteita saa muuttaa.
- Palautuminen on osa kestävästä työelämästä ja hyvää arkea.

Minun voimavarani materiaali on koostettu DigiKH -Digiosaamista ja kestävästä työtä kotihoitoon hankkeesta. Tässä materiaalissa on osin käytetty hankkeeseen osallistuneiden opiskelijoiden tuotoksia.



LÄHDELUETTELO:

MIELI ry. (n.d.-a). *Unen tehtäviä*. Haettu 11.4.2026, osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tehtavia/>

MIELI ry. (n.d.-b). *Unen tarve vaihtelee*. Haettu 11.4.2026, osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tarve-vaihtelee/>

MIELI ry. (n.d.-c). *Unen vaiheet*. Haettu 11.4.2026, osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-vaiheet/>

Työterveyslaitos. (n.d.-a). *Työssä palautuminen*. Haettu 11.4.2026, osoitteesta <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palaudu-aivotyossa-tietopankki/tyossa-palautuminen>

Työterveyslaitos. (n.d.-b). *Uni ja palautuminen*. Haettu 11.4.2026, osoitteesta <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>

UKK-instituutti. (2019). *Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan: Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta: Kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. PunaMusta Oy. <https://www.julkari.fi/handle/10024/150005>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2026). *Työaikainen ruokailusuositus*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-632-5>