

## Hoito-ohje Olantsapiinia käyttävälle

### Käyttöaiheet:

Olantsapiinia käytetään psykoosin ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön mania vaiheen hoitoon ja uusiutumisen estoon, mutta sitä voidaan käyttää myös esimerkiksi ahdistuksen lievittämiseen. Lääkäriltäsi saat tarkat ohjeet lääketoimituksen toteuttamiseen.

### Lääkehoidon aikana huomioitavaa:

Hoidon aloittamisen jälkeen painosi saattaa nousta ruokahalun lisääntymisen vuoksi. Tähän hoito-ohjeeseen on koottu sinulle painonhallintaa tukevia vinkkejä ja suosituksia.

### RAVITSEMUS:

Monipuolisen ruokavalion noudattaminen auttaa sinua jaksamaan arjessa. Terveellisen ruokavalion avulla pystyt alentamaan riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen ja se auttaa sinua painonhallinnassa. Painonhallintaan ja jaksamiseen sinua voi auttaa myös, jos syöt säännöllisin väliajoin. Ruokailuvälien pidentyminen voi johtaa verensokerin laskemisen vuoksi väsymykseen, mielitekoihin ja liian suuriin annoskokoihin. Ravitsemussuosituksen mukaan suositeltavaa on syödä viisi kertaa päivässä lautasmallin mukaisesti. Tässä muutama vinkki miten koota monipuoliset ja terveelliset päivän ateriat. Jokaisella aterialla olisi hyvä löytyä hiilihydraatin, proteiinin sekä rasvan lähde.

Hyviä hiilihydraatin lähteitä: kaurapuuro, täysjyväleipä ja –pasta, tummariisi, peruna, juurekset ja hedelmät.

Hyviä proteiinin lähteitä: kana, kalkkuna, vähärasvainen jauheliha, kala, kananmunan valkuainen, vähärasvaiset maitotuotteet, kasvipohjaiset proteiinin lähteet kuten härkis, tofu, pavut. Punaista lihaa suositellaan käytettäväksi enintään 500 g viikossa.

Hyviä rasvan lähteitä: kasvipohjaiset öljyt ja margariinit, pähkinät, avokado.

Vinkkejä tuotteiden valintaan kaupassa:

- Suosi satokausi hedelmiä ja vihanneksia.
- Viljatuotteissa kuitua yli 6g/100g
- Vähärasvaiset maitotuotteet (maito, jogurtti, juusto, raejuusto, ruokakerma).
- Valitse tuotteita, joissa ei ole lisättyä sokeri tai sitä on vähän.
- Vertaile tuotteiden ravintosisältöarvoja.

- Sydänmerkillä varustetut tuotteet ovat hyviä valintoja.
- Porkkana tai muut mieluiset kasvikset ovat hyviä vaihtoehtoja naposteluun ja tuomaan kylläisyyden tunnetta.

Mikäli koet tarvitsevasi tukea oikeanlaisen ravitsemuksen toteuttamisessa, voit ottaa yhteyden avohoitokontaktiisi ja pyytää lähetettä ravitsemusterapeutin vastaanotolle.



## LIIKUNTA

Säännöllisellä ja sinulle mieluisella tavalla liikkua voit vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiisi ja mielialaasi. Liikunnalla on monia suotuisia terveysvaikutuksia. Säännöllinen liikkuminen vähentää riskiä sairastua diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, ehkäisee ylipainoa ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Tärkeintä on löytää itselle mieluinen tapa liikkua. Jos et ole aiemmin harrastanut säännöllisesti liikuntaa, sinun on hyvä lisätä liikunnan määrää vähitellen päiväohjelmaasi. Rauhallinen kävelylenkki päivittäin sopii kaikille.

Tässä vinkkejä liikkumiseen ja liikunnan aloittamiseen:

- Mieti miten voisit lisätä arkiliikuntaa? Portaiden valitseminen hissien sijasta, kävele tai pyöräile kauppaan, linja-autosta pois jäänti yhtä pysäkkiä aiemmin.
- Aseta itsellesi tavoite joka on realistinen. Esimerkiksi 20 minuutin kävelylenkki kolmesti viikossa?
- Pyydä ystävä tai omainen mukaan liikkumaan.

- Esimerkiksi uinti ja vesijuoksu ovat hyviä vaihtoehtoja, mikäli pidemmät kävelylenkit aiheuttavat kipuja polviin.
- Lähde kävelylle lähimetsään. Luonnossa oleskelulla ja liikkumisella on positiivisia vaikutuksia mielialaan sekä se kohottaa kuntoa.
- Tutustu kotikuntasi liikuntapalveluihin ja lähde rohkeasti kokeilemaan uusia liikuntamuotoja.
- Televisiota katsellessa voit samaan aikaan venytellä tai voimistella.

Liikunnan ilot ja hyvän olon tunteet saattavat tulla viiveellä, mutta kun jaksat säännöllisesti liikkua, tuloksia syntyy ja liikunnasta tulee osa arkeasi.

Vaasan sairaanhoitopiiri • [www.vaasankeskussairaala.fi](http://www.vaasankeskussairaala.fi) • Vaihde 06 213 1111

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.