Saunapäiväkirja

Saunomisella on useita merkittäviä terveyshyötyjä, joita lähdemme hakemaan Meijän polun saunahaasteessa. Yksi ruutu vastaa noin 20 minuutin saunakertaa. Tavoitteena on saada viikottain vähintään kolme saunomiskertaa kahdentoista viikon ajan.

Verenpaine ennen saunahaastetta: _____/_____*

VKO 1							
VKO 2							
VKO 3							
VKO 4							
VKO 5							
VKO 6							
VKO 7							
VKO 8							
VKO 9							
VKO 10							
VKO 11							
VKO 12							

Terveyshyödyt -------->

Huomioita matkan varrelta: _____

Verenpaine saunahaasteen jälkeen: _____/_____*

Saunahaasteessa tavoitteena on käydä saunassa vähintään kolme kertaa viikossa kahdentoista viikon ajan. Jos et pääse saunaan näin usein, niin yksikin kerta on parempi kuin ei mitään ja pääset ainakin rentoutumaan.
Tutkimuksissa verenpaineen kannalta hyödylliseksi saunomisjaksi on todettu 20 minuuttia lämpötilan ollessa noin 80 astetta.
Saunominen ei kuitenkaan ole urheilusuoritus, vaan rentoutuminen ja nauttiminen on pääasia. Tämän vuoksi Meijän polun saunahaasteessa kerätään viikottaisia saunomiskertoja. Ota tavoitteeksi kuitenkin tuo 20 minuuttia, jolla terveyshyödyt varmemmin saavutetaan. 20 minuuttia voi jakaa kahteen osaan, jolloin pidät lyhyen vilvoittelutauon saunomisen välillä. Ja muista huolehtia nesteytyksestä.

Verenpaineen seuranta*

Jos haluat seurata saunonnan vaikutuksia omaan verenpaineeseesi, niin voit ottaa käyttää Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kotiseuranta-ohjeet, joihinka löytyy linkki saunahaasteen sivuilta www.meijanpolku.fi/saunahaaste. Jos teet virallisen verenpaineen seurannan ja käyt saunassa koko haasteen ajan (12 viikkoa), niin kuulisimme mielellämme kokemuksistasi ja tuloksista. Kirjaa siis saunapäiväkirjaan myös huomioita viikkojen varrelta. Tällaisia voi olla esim koettu virkeys, elämänlaatu ja muut koetut vaikutukset. Tulokset voi lähettää sähköpostilla osoitteeseen meijanpolku@gmail.com.