



Satu Hannonen sai Etelä-Karjalan hyvinvointialueen elintapaohjauksesta apua isoon elintaparemonttiinsa. Eläminen on nyt 2 tyyppin diabeteksen kanssa helpompaa, kilot ovat karisseet ja mittausarvojen lukemat ovat kohentuneet huomattavasti alkutilanteesta.

Ilon kautta parempaan oloon

Ruoka, liikunta, uni. Se on yhtälö, jonka jokainen voi saada pienellä säädöllä toimimaan paremmin. Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyvinvointivalmentajat auttavat maksutta lukuisia eteläkarjalaisia elämäntaparemontissa paremman olon puolesta. Tärkeintä on itsestä lähtevä halu muutokseen.

Sukurasitteen taakse oli helppo piiloutua. Ajattelin, että ei se vielä minua koske, mutta tuomio tuli joululahjana toissa jouluna sitten, **Satu Hannonen**, 47, kuvailee.

Sitä saakka hän on omien sanojensa mukaan ollut naimisissa kakkostyyppin diabeteksen kanssa. Yhteiselön alkutaival oli opettelua koko perheeltä. Kun diabeteshoitaja kertoi, että puntarin 125 kilon lukemaa oli saatava alaspäin, Satu totesi tarvitsevänsä apua.

Silloin kuulin ensimmäistä kertaa Etelä-Karjalan hyvinvointialueen tarjoamasta elintapaohjauspalvelusta.

Elintapaohjaus on maksuton palvelu omasta hyvinvoinnistaan huolestuneille tai sen parantamiseen tukea tarvitseville eteläkarjalaisille. Tapaamisia järjestetään kaikilla alueen hy-

vinvointi- ja terveysasemilla sekä Lappeenrannassa Lehmuskodilla ja Imatralla Isoavussa. Vastaanotoilla käy asiakkaita 17-vuotiaista yli 80-vuotiaisiin. Heitä kaikkia yhdistää oma halu ja tarve muutokseen.

Hyvinvointivalmennukseen ei tarvitse lähetettä. Tarkoitus on auttaa muutoksessa kohti parempaa hyvinvointia sekä auttaa esimerkiksi painonpudotuksen alkuun tai tarkastella ruokavaliota ja liikkumista. Katsoa elintapaohjauksen kokonaisuutena, olisiko niissä petratavaa, jotta olo olisi virkeämpi.

– Me tuemme ja kuljemme rinnalla. Mietimme yhdessä vaihtoehtoja. Kaikki lähtee asiakkaan omasta halusta, toiveista ja tarpeista, hyvinvointivalmentaja **Ulla Heimonen** kertoo.

Ulla huomauttaa, että realistiset tavoitteet välietappeineen auttavat hel-

pommin saavuttamaan elintapamuutoksen.

Hyvinvointivalmentajan juttusilla käydään keskimäärin neljästä kuuteen kertaan, noin vuoden aikana. Tunnin kestäväällä tapaamisella on aikaa pysähtyä ja keskittyä jokaiseen asiakkaaseen yksilöllisesti.

Satu kertoo, että hänen ensimmäisellä käynnillään keskusteltiin toiveista ohjaukselle. Satu sai myös tehtäväkseen pitää ruokapäiväkirjaa. Lautasmallista tuli uusi normi, syöminen aikataulutettiin ja ruokavaliioon lisättiin kuitua.

– Aluksi oli laitettava ajastin muistuttamaan säännöllisen 3–5 tunnin ateriarytmin toteutumisesta. Tuntui, että koko ajan piti syödä, Satu nauraa.

Perheen tapojen ja elämäntaparemontin yhteensovittaminen ei lopulta

ollut kovin vaikeaa.

– Syömme samoja ruokia, minä vain täytän lautasen toisen puolen kasviksilla.

Säännöllinen ateriointi alkoi vaikuttaa. Väsymys vaihtui energisyyteen ja liikunnan iloon. Satu alkoi pidentää kilometrin mittaisia koiranulkoilutuslenkkejä. Alkutaipaleella perheen ja hyvinvointivalmentaja Ullan tuki olivat merkittävässä roolissa, kun polvet kipeytyivät ja loukkaantumisen pelko hiipi mieleen.

– Jokaisella on elintavoissaan hyviä asioita, joita lähdemme vahvistamaan. Muutokset ovat pieniä, esimerkiksi juusto vaihdetaan vähärasvaisempaan vaihtoehtoon. Pysyvä muutos vaatii malttia, koska usein tulokset näkyvät vasta pitkällä tähtäimellä, Ulla sanoo.

Monesti asiakkaat toteavat vastaanotolla, että eivät ole saaneet aikaiseksi muutoksia. Usein kuitenkin keskustellessamme he huomaavat tehneensä pieniä muutoksia, esimerkiksi vaalea leipä on vaihtunut ruisleipään, jolloin kuidun saanti on lisääntynyt. Tai unen määrä voi olla ennallaan, mutta pienten muutosten ansiosta sen laatu on parantunut.

Kun Sadun verensokerit pysyivät tasaisina ja kunto alkoi hiljalleen kasvaa, myös kilot karisivat. Kevyempi olo innosti kokeilemaan uusia lajeja.

– Oli mahtavaa päästä ulos, pyöräily tuntui todella ihanalta. Aloitin viiden kilometrin lenkistä ja loppukesästä poljin jo 50 kilometriä kerralla.

Syksyn tapaamisessa Ulla ehdotti talvikauden kuntosalia ja hiihtoa. Satu on oppinut, että moni laji onkin oikeasta tekniikasta ja säästöistä kiinni. Entinen inhokkilaji hiihtokin alkoi talven mittaan tuntua mukavalta.

– Kuntosalin puolestaan lisää liikunnan mahdollisuuksia, jos ulkoilua on huono.

Nyt ongelmana on vain aika. Intoa kun riittäisi ja halua olisi vaikka mihin. Palautuminen on yhtä tärkeää.

– Oma keho tulee kuunnella ja muistaa huulia, Satu tietää.

Hyvinvointivalmentajan Ullan elämäntapaohjauksessa Satu kävi vuoden aikana kaikkiaan neljä kertaa. Hän on tyytyväinen verratessaan alkutilannetta siihen, mihin on tultu.

– Kannattaa rohkeasti kokeilla, mikä tuntuu

hyvältä! Muutos lähtee itsestä. Kukaan ei voi siihen pakottaa.

Ulla komppaa Satua jatkamalla, että muutos ei synny kiireessä ja pakottamalla vaan onnistumisen välietappien kautta. Hyvinvointivalmennuksessa asiakas pyrkii lisäämään omaa hyvinvointiaan ja parantamaan elintapojaan. Tunne oman hyvinvoinnin lisääntymisestä on tärkeä osa muutosta.

– Ei kannata viisikymppisenä muistella, mitä vaaka näytti kaksikymppisenä tai millaisia juoksulenkkejä silloin juoksit, vaan keskittyään tähän hetkeen ja tulevaan.

Ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla tehtävät yksilölliset mittaukset antavat suuntaviivaa tulevalle. Sadun paino oli pudonnut viimeisellä mittauksella lähtöpainosta 38 kiloa, ja nyt vaaka näyttää jo 45 kiloa vähemmän kuin alkupunnituksessa. Vyötäröltäkin katosi reilusti yli 30 senttiä. Elintavoissa tehdyt muutokset näkyivät painonpudotuksena, mutta myös verensokeri sekä rasva-arvot paranivat huomattavasti.

– Viimeisellä kerralla totesimme, että hyvältä näyttää, ja pystyn tästä eteenpäin jatamaan samaan malliin itsenäisesti.

Netti on pullollaan pikavoittoja tarjoavia vinkkejä ja vertaisryhmiä.

– Se mikä sopii jollekin toiselle, ei välttämättä sovi sinulle. Siksi kannustan kaikkia kääntymään hyvinvointivalmentajan puoleen. He osaavat ammatillisena nähdä juuri sinut, ja sinun yksilölliset tarpeesi, Satu kiteyttää.

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyvinvointivalmentaja Ulla Heimonen tapaa elämäntaparemontin motivoituneita asiakkaita Etelä-Karjalan hyvinvointialueen eri toimipisteillä tai videovälitteisesti etänä. Suunnilleen vuoden mittaisen yhteisen matkan aikana tapaamiskertoja kertyy neljästä kuuteen.



KATSE OMAAN HYVINVOINTIIN

– eteläkarjalaisille on apua tarjolla muutaman klikkauksen päässä

ETELÄ-KARJALAN VÄESTÖN lihavuussennusteet ovat karua luettavaa: THL:n laskelmien mukaan vuonna 2032 yli 31 prosenttia eteläkarjalaisista on ylipainoisia. Lihavuuteen liittyvien sairauksien kuten 2 tyyppin diabeteksen, sepelvaltimotautien sekä polvi- ja nivelrikköjen määrät tulevat kasvamaan samassa suhteessa kuin alueen väestö tukevoituu. Elintapojen muuttaminen kääntää ennusteen suunnan ja on myös mahdollista.

Etelä-Karjalan hyvinvointialue tarjoaa paljon tietoa ja apua oman terveyden hallintaan. Verkkosisäilöihin ja omaa terveydentilaa arvioiviin testeihin pääsee kätevästi kotisohvalta, jonottamatta. Pienikin huoli omasta terveydestä riittää, sillä usein ajoissa ennakoimalla monet sairaudet ovat jopa ennaltaehkäistävisiä tai vähintäänkin alkuvaiheessa todetessa paremmin hallittavissa.

Ennaltaehkäisevää työtä tehdään yhdessä. Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyvinvointivalmentajat toimivat kuntien liikuntaneuvojien kanssa yhteistyössä, ja voivat tarvittaessa ohjata asiakkaansa kunnan liikuntaneuvojalle tai toisiin. Esimerkiksi riski sairastua diabeteksen liitännäissairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, pienentyy painonhallinnalla, muiden hyvien vaikutusten ohella.

Omaolo -palvelun sähköinen terveystarkastus vie vain viitisentoista minuuttia ja antaa arvion henkisestä hyvinvoinnista ja elintapojesi vaikutuksesta elinikäarvioosi sekä riskiä sairastua kansantauteihimme. Terveystarkastus tarjoaa elintapamuutosten tueksi sähköisiä valmennuksia muun muassa uneen, terveyttä edistävään ravintoon, liikuntaan tai painonhallintaan. Omaolosta voi terveystarkastuksen jälkeen halutessaan myös varata ajan hyvinvointivalmentajan etävastaanotolle.

Lue lisää osoitteesta www.ekhva.fi/palvelut/omaolo/

DIABETES ON salakavala tauti, jota moni voi sairastaa tietämättään. Riskitekijät kuten vyötärölihavuus sekä perintötekijät tunnistamalla sokeriaineenvaihdunnan häiriöön voi omilla elintapavaihtoilla vaikuttaa ja jopa ehkäistä taudin puhkeamisen. Liikunta, ravinto ja tupakoimattomuus ovat avaintekijöitä taudin ennaltaehkäisyssä. Hyvinvointivalmentajien elintapaohjaus auttaa muutoksessa alkuun.

Lue lisää ja tee Diabetesliiton riskitesti osoitteesta www.ekhva.fi/epailletko-diabetesta

Yhteinen tulevaisuus – Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus Etelä-Karjalassa -hanke.