

Suonenjoen kaupungin tukema terveysthanke:

SUONENJOKI

Tule-kuntoon!

Tules-vuosikymmen -terveysthankeen julkaisu 2007



Mikä ihmeen tule-terveys?.....	4
Härkää sarvista eli mistä löytyy motivaatio....	6
Kunnon liike on kunnon lääke.....	8
Syö luusi lujaksi.....	10
Mauno Mansikasta tuli terveystoimilija.....	13
Parin minuutin jumppa vähentää tule-oireita..	14
Työelämässä on paljon tule-vaaroja.....	15

Tule-terveys on kunnon asia



Suonenjoen terveysstrateginen päämäärä on pitää mansikkapitäjän asukkaat niin terveinä ja hyvinvoivina kuin vain mahdollista. Kaupunginjohtaja **Olavi Ruotsalaisen** mukaan hyväkuntoiset ja elinvoimaisen kuntalaiset ovat kaupungin paras myyntivaltti.

– Suonenjoen merkittävin voimavara on suonenjokelaiset itse. Luonnollisesti on kaupungin edun mukaista, että suonenjokelaiset voivat hyvin, koska silloin terveys- ja sosiaalihuolto ei kuormitu liikaa. Siten resursseja voidaan keskittää muuhun terveyden edistämiseen, Ruotsalainen korostaa.

Suomessa vanhusväestön määrä lisääntyy nopeammin kuin muissa Euroopan maissa. Samaan aikaan myös tuki- ja liikuntaelinvaivojen määrä kasvaa, sillä ikä tuo mukanaan niveleitä ja osteoporoosia. Samanlainen kehitys on nähtävissä myös Suonenjoella. Siksi on tärkeää, että suonenjokelaiset pitävät kantavista rakenteistaan – luista, selästä ja nivelistä – hyvää huolta. Tällöin myös

kaupunki pysyy pystyssä ja hyvässä kunnossa.

Suonenjoella kelpaa liikkua

Ruotsalaisesta on oleellista, että kaupungin päättäjät todella ymmärtävät terveyden edistämisen merkityksen. Kaupungin tulee tarjota asukkailleen toimivat puitteet liikunnan harrastamiseen. Ruotsalaisen mukaan Suonenjoella on hyvät mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen.

– Uimahalli on hyvin suosittu kaiken ikäisten virkistymispaikka uimarantojen lisäksi. Vasta kunnostettua kuntopolku- ja latuverkostoa riittää yli sata kilometriä. Latuverkosta löytyy sopivia reittejä liikuntarajoitteisille, keskiverto- ja aktiiviharrastajille. Mielestäni liikunnallisuus on pitkälti itsestä kiinni. Liikunta on hyvä huume, johon voi oikein luvan kanssa hankkia riippuvuuden, Ruotsalainen kannustaa.

Suonenjokelaisten liikuntamyönteisyyteen vaikuttavat takavuosien kuuluisat hiihto- ja



Juuri 60 vuotta täyttänyt Olavi Ruotsalainen pitää aktiivisesti kuntoaan yllä. Hänet tapaa usein uimasta, lenkkipolulta tai ladulta hiihtämästä.

yleisurheilulegendat. Terveellisen ruuan suhteen Suonenjoen maine mansikkapitäjänä on omiaan edistämään terveysvaikutteisen ravinnon suosiota Sisä-Savossa.

Kaupunginjohtaja toimii itse terveyttä edistävänä mallikaupunkilaisena.

– Liikun usein kaupungilla lenkkitosutt jalassa, jotta liikuntakipinä tarttuisi muihinkin. Mielestäni kaikki liikuntaa estävät syyt ovat tekosyitä. Voisin hyvin vedota työkiireisiini, mutta siitä huolimatta varmistan, että ehdin aina liikkua riittävästi. Siten jaksan paremmin, Ruotsalainen sanoo.

Olavi Ruotsalainen innostaa kaikkia suonenjokelaisia pitämään huolta itsestään luuta ja niveliä myöten.

Mikä on tules-vuosikymmen

Liikenneonnettomuuksissa ja sodissa saadut tuki- ja liikuntaelinvammat hätkähdyttävät, mutta hitaasti kehittyvien ja mahdollisesti vammauttavien tule-sairauksien riskitekijöihin ei osata suhtautua riittäväällä vakavuudella. Tule-sairaus voi olla hyljälleen kytevä aikapommi, joka pitää purkaa ajoissa. Tule- eli tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsii maailmassa yli 400 miljoonaa ihmistä. Tule-terveyden edistäminen on huomattava kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste maailmassa.

Vuosina 2000–2010 vietetään Kansainvälistä tules-vuosikymmentä (Bone and Joint Decade). Täl-

löin pääroolissa ovat tuki- ja liikuntaelimistön kantavat rakenteet, erityisesti luut, selkä ja nivelet. Tules-vuosikymmen edistää tule-sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Kansainvälisellä tules-vuosikymmenellä on WHO:n ja Maailmanpankin kannatus. Suomessa tules-vuosikymmen -hanketta ohjaa Tules-liiga, joka on tules-asiantuntijatahojen yhteistyöelin. Hankkeen käytännön toteutuksesta vastaa Suomen Reumaliitto. Yhteistyössä ovat mukana myös Suomen Osteoporoosiliitto, Suomen Selkäliitto ja Suomen Tule ry. Hankkeen kansallisena suojelijana toimii tasavallan presidentti **Tarja Halonen**. Raha-automaattiyhdistys tukee taloudellisesti hanketta.



Sanastoa:

tuki- ja liikuntaelin	= tule
tuki- ja liikuntaelinterveys	= tule-terveys
tuki- ja liikuntaelin sairaus	= tule-sairaus tai tules

Tule-terveys on pieniä arjen tekoja

Suonenjokelaisilla, kuten kaikilla suomalaisilla, on aika ajoin tule-vaivoja, esimerkiksi oireita selässä tai kipuja nivelissä. Vaivat saattavat kroonistua sairauksiksi. Tutkimusten mukaan tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja -vammoista kärsii miljoona suomalaista, pitkäaikaisesti jopa 600 000 suomalaista.

Tule-sairaudet ja -tapaturmat ovat yleisin kipua ja toimintakyvyn vajuusta aiheuttava sekä useimmin työstä poissaoloihin johtava sairausryhmä. Suomessa maksetaan eniten sairauspäivärahoja juuri tuki- ja liikuntaelinsairauksien takia. Samalla ne ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkeisiin. On arvioitu, että joka viidennen lääkärisäkäynnin syy on tule-ongelma. Vuosittain yli satatuhatta leikkausta kohdistuu tuki- ja liikunta-

elimistöön. Leikkauksien ja muun tule-hoidon tavoitteena on toiminta- ja liikuntakyvyn palauttaminen sekä kivun poistaminen.

Tule-terveyden edistäminen on tärkeä tavoite, ja sen saavuttamisessa itsehoidolla ja elämäntavoilla on ratkaiseva rooli. Hienostuneinkaan hoito ei korvaa ihmisen omaa aktiivista osallistumista terveytensä ja toimintakyvynsä edistämiseen. Lisääntynyt toimintakyky parantaa elämänlaatua sekä lisää jaksamista niin arjessa kuin työssäkin.

Kansanterveyden kannalta tärkeimpiä tule-sairauksien riskitekijöitä ovat ylipaino, liikunnan puute, tupakointi, tapaturmat, uupumus, masennus ja työn kuormitustekijät.

Parhailtaan vietetään Kansainvälistä tules-vuosikymmentä. Vuosikymmenen

viikko näkyy loppuvuodesta 2007 erityisesti Suonenjoella, jossa yhteistyössä

kaupungin kanssa halutaan lisätä suonenjokelaisten tietoisuutta tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja niiden ehkäisystä sekä motivoida kaupunkilaisia kohentamaan omaa tule-terveyttään. Samalla niitä suonenjokelaisia, joilla on jokin tule-sairaus, halutaan kannustaa sairauden kanssa selviytymiseen. Oireiden ilmaannuttua on vielä paljon tehtävissä. Tule-terveyden merkityksen on huomannut myös **Mauno Mansikka**, joka on ryhtynyt tule-terveyttä edistävän kampanjointimme kumiksi muistuttamaan muitakin suonenjokelaisia asian tärkeydestä.

Tule-oireita voi ehkäistä kuten muitakin suomalaisia kansansairauksia noudattamalla terveellistä ja monipuolista ruokavaliota sekä harrastamalla tule-terveyttä edistävää liikuntaa. Tärkeää on myös huolehtia omasta vireystilastaan, eli käytännössä riittävästä unen saannista. Väsyneenä ei jaksa, ja kipuoireetkin ovat ärsyttävämpiä kuin levänneenä. Omaan terveyteensä voi vaikuttaa aika yksinker-



Heikki Hurri pitää tule-terveyttään yllä liikkamalla säännöllisesti. Sauvakävely, uinti ja hiihto ovat Heikki Hurrin suosikkilajeja.

KUVA: KUNTOUTUS ORTON

taisesti, mutta kokonaisvaltaisesti arjen teoilla ja päätöksillä.

Tästä Suonenjoki tule-kuntoon-lehdestä löytyy tietoa ja käytännön vinkkejä tule-terveyden vaalimiseen ja itsehoitoon. Tutustu myös kampanjan Internet-sivuihin: www.suonenjokitule-kuntoon.net.

Ota itseäsi hellästi niskasta kiinni. Tule-terveys on pienestä kiinni.

Heikki Hurri

Tules-vuosikymmen-hanketta ohjaavan Tules-liigan puheenjohtaja
Kuntoutuslääkäri,
Kuntoutus ORTON



Suonenjokelaisen tunnistaa kauempaakin keskittyneestä, kyykkyy kumartuneesta mansikanpoiminta-asennosta. Kuvassa Juhana Jokinen ja Alex Petrov näyttävät poimintamallia. Sadonkorjuu on selälle ja nivelille raskasta aikaa, kerättiin sitten marjoja tai sienä. Poimimassa on hyvä vaihtaa asentoja, pitää taukoja ja venytellä usein, jotta tuki- ja liikuntaelimet eivät kipeydy. Katso tarkemmat niveliä säästävät poimintaohjeet kampanjan Internet-sivuilta.

Mikä ihmeen tule?

Uskotko, että selkäsi kestää kivuitta vielä tulevat vuosikymmenet? Onko niskasi stressistä jumissa? Mitä luulet, kestääkö luustosi pienen kaatumisen murtumatta? Entä, kantavatko nivelesi kevyesti painosi?

Harva tulee ajatelleeksi miten hieno rakennelma takajaloiltaan kulkeva ihminen on. Ihminen pysyy pystyssä, liikkeessä ja ylipäänsä koossa luiden ja nivelten ansiosta. Siksi nivelet ja muut kehoa koossa pitävät tukirakenteet on hyvä pitää kunnossa. Ihminen rakentuu kalkkiluisen luurangan varaan. Ihmisen 206 luuta kiinnittyvät toisiinsa noin sadan nivelen avulla. Lisäksi rakennelmaa pitävät kasassa lihakset ja jänteet. Tuki- ja liikuntaelimistä käytetään lyhennettä tule.

Ylilääkäri, dosentti **Olavi Airaksinen** Kuopion yliopistollisesta sairaalasta kertoo, että tuki- ja liikuntaelimistöstä puhuminen voi olla hämmentävää, sillä kyseessä ei ole

samalla tapaa elimistö kuin esimerkiksi verenkierto- tai hengitys-elimistön yhteydessä.

– Tuki- ja liikuntaelimistön tehtävä on pitää ihminen toimintakykyisenä. Hyvin nivelletty luupansari antaa koko keholle

muodon, suojaa arkoja sisäelimiä ja mahdollistaa ihmisen pysymisen pystyssä ja liikkeessä. Ei siis mikään pikku juttu, Airaksinen sanoo.

Hänen mukaansa liike on nivelten ruokaa, jota on hyvä saada säännöllisesti.

– Jokainen autoilija tietää, että moottorin akselisto ja sylinterit kaipaavat liikettä pysyäkseen kunnossa. Pitkään käyttämätön moottori jumiutuu, ruostuu ja pahimmillaan leikkaa kiinni äkkilähdössä, Airaksinen kuvailee.

Sama pätee niveliin. Nivel on kahden tai useamman luun välinen liitos. Se voi olla joko kiinteä tai liikettä salliva. Erilaiset niveltyypit määräävät luiden liikkumis-

Ihmisellä on yli 200 luuta ja 100 muuta syytä pitää kanta- ja rakenteista hyvää huolta. Hyvä tule-terveys edistää elämänlaatua, työkykyä ja arjen jaksamista.



Olavi Airaksinen pitää omat luunsa hyvässä vedossa hiihtäen, metsätöissä takka- ja saunapuita tehden sekä hirvijahdissa.

Yleisimpiä tule-sairauksia ovat:

Selkäsairaudet, nivelsairaudet, kuten nivelrikko, osteoporoosi eli luukato, erilaiset murtumat ja niska-hartiaseudun vaivat.

Nämäkin ovat tule-vaivoja:

Akillesjänteen repeäminen, hiirikäsi, iskias, jäykkäniskaisuus, kieroselkäisyys, noidannuoli, nikamalukko, nivelsiteiden repeäminen, notkoselkä, tenniskyynärpää ja vaivaisenluu.

radat. Myös sidekudokset vaikuttavat luiden liikkuvuuteen ja sitovat luita toisiinsa. Nivelsiteet ovat todella vahvoja. Kovassa rasituksessa ne saattavat repäistä osan luusta irti, sen sijaan että itse katkeisivat. Luu ei itsessään tunne kipua, mutta sitä ympäröivä luukalvo tuntee. Luunmurtuman aiheuttaman kipu syntyy juuri luukalvon repeämisestä. Murtumien ohella luuta koettelee ostoporoosi, joka pureutuu mielellään luukudokseen. Kudoksesta uusiutuu koko ajan, mutta vanhemmiten luun tiheys heikkenee kaikilla noin prosentin verran vuodessa. Osteoporoosi nopeuttaa luun haurastumista.

– Tule-terveyteensä voi vaikuttaa. Ihmisen kannattaa pitää runkonsa, luunsa ja nivelensä käytössä ja hyvässä kunnossa. Kohutuullinen ja monipuolinen liikunta antaa luustolle ja rustolle sopivaa kuormitusta. Liikunta estää tehokkaimmin kulumista ja rappeumia, Airaksinen kehottaa.

Nivelrikko on yleistä

Nivelrikko eli artroosi on yleisin nivelsairaus sekä Suomessa että maailmassa. Sille on tunnusomaista nivelruston rappeutuminen, nivelen kipeytyminen ja raajan toimintakyvyn heikentyminen. Yleisimmin sitä on polvissa, lonkissa ja käsissä.

– Nivelrikon hoidossa on syytä muistaa hyvä raajojen lihaskunto ja kivunhoito. Joistakin lääkeaineista kuten glukosamiinista on apua nivelrikon alkuvaiheissa. Vaikeissa tapauksissa tekonivelleikkaus on välttämätön, Olavi Airaksinen toteaa.

Lonkan ja polven tekonivelleikkauksia tehdään runsaat 10 000

vuodessa. Tekonivelleikkaus palauttaa toimintakyvyn ja vähentää avuntarvetta.



Anja Koikkalaisella on nivelrikko. Hänellä on tekonivel lonkassa. Hän käy kerran viikossa kuntosalilla ja kahdesti vesijumpassa.

– Kaikki muut menot sovitaan jumppien mukaan, sanoo Anja Koikkalainen. Taustalla on Seija Paananen.

Miten tule-sairaudet Suonenjoella?

Joka viidennellä suomalaisella on oireita tuki- ja liikuntaelimissä. Ylilääkäri **Jussi Helinin** mukaan tule-sairauksien määrä on Suonenjoella samaa suuruusluokkaa kuin muuallakin maassa.

– Arvioisin, että vähän alle puolet lääkärisäkäynneistä liittyy erilaisten tule-oireiden hoitoon. Yleisimpiä ovat nivelrikko, selkäsairaudet ja yläraajoihin liittyvät vaivat. Osteoporoosi on tavallinen ikääntymiseen liittyvä ongelma, joka tekee kaatumiset vaarallisiksi. On hyvä muistaa, että myös muissa onnettomuuksissa voi syntyä vaurioita tuki- ja liikuntaelimiin, Helin sanoo.

Tapaturmien ja työn fyysisen kuormituksen vähentyminen sekä ruokavalion monipuolistuminen ovat osaltaan vähentäneet tulevaivojen määrää. Toisaalta työelämän ja yhteiskunnan muuttamisella on myös kääntöpuolensa, sillä vähäinen liikkuminen, staattinen työ ja ylipaino lisäävät oireita luissa ja nivelissä. Jopa koululaisilla on niskakipuja. Joidenkin koululaisten osalta ne muuttuvat murrosiässä kroonisiksi.

Elämäntavoillaan voi vaikuttaa tuleterveyteensä. Koululla ja perheellä on tässä tärkeä suunnannäyttäjän rooli. Lapsi kiinnostuu omasta hyvinvoinnistaan kun aikuiset näyttävät mallia alusta asti.

– Ei olisi hullumpi idea järjestää koko perheelle liikunnallista lauantuaikaa. Happihypyn voisi liittää vaikka yhdessä nautitun päivällisen jatkeeksi. Samoin mummut ja vaarit olisi hyvä valjastaa tällaisiin liikuntatuokioihin mukaan, Helin pohtii.

Tule-oireisiin on syytä puuttua heti kun ne huomataan. Terveiden edistäminen ei ole vain sairauksien



Jussi Helinin mukaan selkävaivat on yksi yleisimmistä tule-vaivoista Suonenjoella. Helin harrastaa jonkin verran suunnistusta ja lenkkeilyä.

– Vaimo usein patistaa liikkeille, etten jäisi sohvalle loikoilemaan, Helin naurahtaa.

sien ehkäisyä, vaan myös terveyden aktiivista edistämistä silloinkin, kun on sairauksia tai oireita.

Suonenjoella ei ole pelkoa, että lääkäri lähettäisi potilaan pelkän kipulääkereseptin kera kotiin. Terveys ei löydy purkista, vaikka lääkkeillä on merkittävä osa kivunhoidossa.

– Pienessä kaupungissa on se hyvä puoli, että täällä miltei kaikki tietävät toisensa. Suonenjoen terveysasemalla on työskennellyt 10 vuoden ajan viisi pätevää lääkäriä, jotka tuntevat omat potilaansa melko hyvin.

Siten myös elämäntapoihin liittyviä asioita voidaan käsitellä vastaanotolla ja ohjata potilas tarvittaessa fysioterapeutin tai omahoitajan ohjaukseen, Helin kertoo tyytyväisenä.

Terveysasemalla ohjataan tule-asioissa

Fysioterapeutti **Johanna Halonen** työskentelee Suonenjoen terveysaseman fysioterapiayksikössä,



Reipas keppijumppa harjoittaa keskivartalon hallintaa. Johanna Halonen ja Ulla Saramäki näyttävät mallia tule-terveyden ylläpitämiseksi. Työfysioterapeutti Ulla Saramäki on toiminut tules-vuosikymmen-hankkeen yhteyshenkilönä vuodesta 2001.



Farmaseutti Sanna Turpeinen on tuore tules-vuosikymmen-hankkeen yhteyshenkilö Suonenjoen apteekissa.

joka vastaa kohdennetusti kaupunkilaisten kuntokartoituksista, liikunnanohjauksesta sekä muusta fysioterapiasta.

– Terveysaseman ryhmäliikunnassa keskitytään niihin suonenjoekalaisiin, joille kaupungissa järjestetty muu liikuntatarjonta ei sovellu. Ohjauksessa pyritään tukemaan ikäihmisten kotona selviytymistä ja tasapainon harjoittamista muun muassa kaatumisriskien vähentämiseksi.

Tule-liikuntaryhmiä järjestetään varttuneiden ohella myös työikäisille. Uutena ryhmänä syksyllä aloittaa työikäisten selkärühmä, kertoo Johanna Halonen.

Suonenjoella liikuntaryhmien työnjako suunnitellaan terveysaseman fysioterapian, kaupungin liikuntatoimen, kansalaisopiston, vammaisneuvoston ja paikkakunnan liikuntayhdistysten yhteistyönä.



Härkää sarvista

eli kuinka päästä muutoksessa alkua pitemmälle

Monella terveempi elämä on jo melkein todellisuutta, se on vain aloittamista vaille valmis. Joillakin ajatus jää unelmien asteelle, mutta ennistä useampi päättää yllättää itsensä ja läheisensä kohentamalla elintapojaan. Tule-terveyden kohentamiseen herätään yleensä silloin, kun oma elimistö kipuu ja viestii vikatiloista. Silloin on pakko tarttua tuumasta toimeen hartiavoimin.

Työterveyslaitoksen psykologin **Päivi Jalosen** mukaan elämäntapamuutos on vähitellen kypsä kehityskulku, jonka aikana tapahtuu oppimista, totuttamista sekä takapakkeja. Havahtuminen muutokseen syntyy usein oman oivalluksen myötä, jolloin asiasta tulee itseä koskettava ja omaan tulevaisuuteen vaikuttava.

– Keskeistä muuttumisessa on valmius muuttua, ymmärrys sen tärkeydestä sekä luottamus siihen, että pystyy siihen. Valmius muuttua on sama asia kuin mitä motivaatiolla yleensä tarkoitetaan, Jalonen sanoo.

Motivaatiota on tutkittu 1950-luvulta asti. Nykyisin ollaan sitä mieltä, että motivaatiossa voi olla kysymys tarpeen kaltaisesta, sisäisestä yllykkeestä, mutta myös tietoisista tavoitteista ja ulkoisten palkkioiden vaikutuksesta. Motivaatiossa on kysymys myös arvoista, siitä, mitä pidämme oikeana ja toivottavana. Motivaatio on kuitenkin tilannesidonnaista. Motivaatioon voi vaikuttaa muun muassa työtovereiden suhtautuminen ja mielipiteet, roolimallit, painostus ja muutoksesta saadut palkkiot, kuten kehu työpaikalla.

– Riippuu henkilöstä millainen motivoituminen johtaa haluttuun tulokseen, eli harkintaan ja val-



KUVA: LEENA MÄKI

Päivi Jalosen mukaan päätöksen julkiseksi tekeminen voi auttaa siitä kiinni pitämisessä. Suonenjokelaiset voivat julkistaa omia tule-terveyteen liittyviä lupauksiaan ja kertoa omista tule-päätöksistään Suonenjoki tule-kuntoon -verkkosivuilla.

mistautumiseen sekä toimintaan. Toiselle toimii keppi, toiselle taas porkkana. Myös persoonallisuus vaikuttaa. Joillekin ihmisille kontrolli ja vaatimukset vain vahvistavat vastarintaa, jotkut taas ovat hyvinkin alttiita ulkoiselle palautteelle ja toisten mielipiteille, Jalonen kuvailee.

Varmaa tietoa ja oivalluksia

Muutoksen aloittaminen ei tunnu olevan tiedosta kiinni, sillä

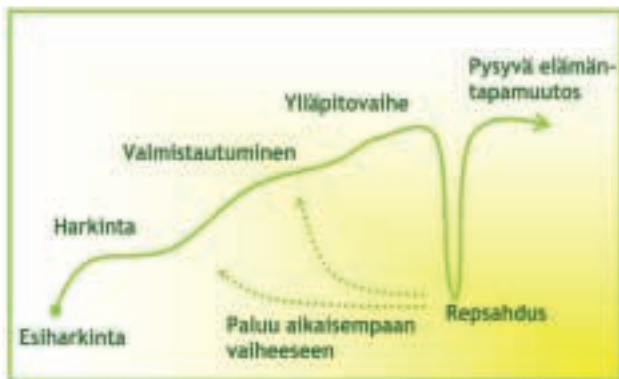
lähies kaikki tietävät perusasiat terveyden ylläpitämisestä, ellei ole poikkeuksellisen syrjäytynyt yhteiskunnasta.

– Eri asia sitten on, että kaikki eivät välttämättä ota vakavasti tai eivät usko saatavilla olevaa tietoa. Esimerkiksi vanhempien ihmisten keskuudessa elää edelleen ajatus, että runsas ravinto on terveyden, hyvinvoinnin ja jaksamisen ehto. Tämä on ymmärrettävää, kun ajattelee sodan eläneiden kokemia puutteen aikoja, jolloin monet sairaudet vielä liittyivät aliravitsemukseen, Jalonen sanoo.

Mikä sitten saa muutoksen aikaan? Muutosvastarinnan taustalla vaikuttavat tutut ja turvalliset rutinit, joita ei haluta vaihtaa. Jalonen on sitä mieltä, että muutos on niin työläs prosessi, että se edellyttää lähes aina jonkinlaista pakkoa onnistuakseen.

– Pakkokaan ei sellaisenaan johda muutokseen, jos ei usko pystyvänsä saavuttamaan haluaansa lopputulosta, toteaa Jalonen.

Pelko oman liikuntakyvyn menettämisestä, voisi kuitenkin olla tällainen pakottava kannustin tule-terveyden edistämiseen. Voi olla myös niin, että ”elämäntapamuutos” kuulostaa niin suuritöiseltä urakalta, että se herättää vastustusta. Ihmiset kaipaavat vahvis-



Monet käyvät läpi tämän tyyppisen prosessin pyrkimässään muuttamaan elämäntapojaan pysyvästi. Kaavion taustana on käytetty Prochaskan ja Diclementen muutosvaihemallia, joka Päivi Jalosen mukaan pohjautuu useaan käyttäytymisen muutosteoriaan.

tusta sille, että kyseessä ovat vain pienet arjen muutokset, ei mullistukset.

– Oma haluaminen on muuttamisen ehto. Ihmiset eivät useinkaan halua kokonaan muuta elämää kuin sen, mikä heillä jo on. Myös terapeutit ja terveysvalistajat voivat aiheuttaa vastarintaa, vaikka tarkoittavat hyvää. Ammatillainen esimerkiksi torjuu asiakkaan epäröinnin ja vastalauseet ja tarjoaa ainoana oikeana mallina omaa vaihtoehtoaan. Terveysvalistusta ei kannata tyrkyttää. Esimerkiksi työterveyshuollossa voisi sanoa: "Kerron nyt asiasta sinulle, vaikka et ehkä juuri nyt koe sitä tärkeäksi. Jossain vaiheessa ehkä

musten ja elinolosuhteiden myötä. Jos henkilö on vaikkapa onnistunut pudottamaan painoaan, hänen käsityksensä omasta itsestään pysyvänä ja onnistuvana voi vahvistua. Toisaalta laihduttajat tietävät hyvin, että menetetty paino tulee helposti takaisin ja usein korkojen kera. Ratkaiseva tekijä muutoksessa on asian koettu tärkeys: miksi asia on minulle tärkeä ja kuinka tärkeä se on, Jalonen sanoo.

Muutosten automatisoiminen osaksi arkea edesauttaa uusien tapojen omaksumista. Silloin uudesta tavasta on vaikea luistaa, ja sen mielekkyyttä ei ehdi kyseenalaistaa.

– Esimerkiksi liikkumisen kohdalla ei alussa kannata ajatella, että lähtisinköhän ulos vai en, vaan sanoa itselleen, että nyt menen, vaikka miltä tuntuisi. Tällä tavalla liikkunnasta tulee aika nopeastikin osa jokapäiväistä elämää, Jalonen neuvoo.

Repsahdukset ovat inhimillisiä ja yleisiä. Aina voi ottaa opikseen ja aloittaa uudelleen vähän viisaampana. Siksi tuki ja kannustus ovat tärkeitä.

– Vertaistuki ei ole ehto muuttamiselle, mutta ihan varmasti se auttaa arjessa, jos kotona kaikki tyytyvät vähän kevyempään ruokaan tai lenkille saa seuraa. Sen sijaan läheisten kielteinen suhtautuminen on kyllä haittaavaa. Jos elämänkumppani suhtautuu vihämiehisesti tai kateellisesti toisen terveysliikuntaan, se voi horjuttaa toiminnan muutosta. Ihanne on se, että "kateus" johtaa toisenkin muuttamiseen, ja niin usein käykin, kertoo Jalonen.



mietit uudelleen asiaa, jolloin voit tulla tänne juttelemaan siitä", Jalonen opastaa.

Voittoja ja repsahduksia

Onnistumisen kokemukset ovat ratkaisevia, sillä muutoksen tekeminen ja päätöksestä kiinni pitäminen voivat olla haasteellisia.

– Käyttäytymisen muuttaminen on rehellisesti sanottuna vaikeaa. Jokaisella on tietty käsitys omasta itsestään ja siitä, mihin pystyy ja missä onnistuu. Käsitys siitä mihin kykenee voi muuttua elämäkoke-

Peter Nyman hoitaa selkäänsä liikunnalla.

– Kuulun isänpuoleisen sukuni tapaan pitkäselkäisiin, itselläni on pituutta 194 cm, joten selkä on usein oireillut, kuten isälläni ja isoisälläni. Yritän kuitenkin tehdä sille jotain, eli voimistelen ja urheilen. Vaikka sulkapallo on elimistön kannalta aika rajun tuntuinen laji, se näyttää tekevän hyvää selälleni. Luulen, että selkäni vaatii aktiivista liikettä moneen eri suuntaan. Pitäisiköhän ruveta tanssimaan lattareita ja laittaa Marco B:n lailla oikein lanteet heilumaan? Se olisi varmaan minun tapauksessani kauheaa katseltavaa, mutta toisaalta, mikään ei kasvata niin kuin kunnan itsensä häpäiseminen, Uutisvuodosta tuttu Peter Nyman kertoo.



"Kyllä se siitä", vakuuttaa lääkäri Kaikkonen



Yksi koomikko **Jope Ruonansuun** rakastetuimmista roolihahmoista on lääkäri **Irvi Tapani Kaikkonen** isosta sairaalasta. Ammatillisesti hieman hakoteillä oleva lääkäri esiintyy TV Kakkosen Jopet-showssa. Seuraavassa Irvi Kaikkonen ystävällisesti kertoo omintakeisia mielipiteitään tuki- ja liikuntaelimestä, terveydenhoidosta ja liikunnan merkityksestä.

Mitä sinulle tulee mieleen lyhenteestä tules ja termistä tuki- ja liikuntaelin?

– Tules tänne ja avaa tuo pullo.

Onko itselläsi ollut jokin tule-sairaus?

– Noidannuoli osui selkääni viime syksynä mökillä halkosavotassa niin lujaa, että minun piti voivottaa itseni terveyskeskukseen kipupiikille.

Käykö lääkärin vastaanotollasi paljon tule-vaivoja potevia?

– Jooo... sekä tulevia että meneviä sekä potevia että rotevia.

Kuuluuko liikunta lääkärin elämään?

– Liikun kotoa töihin ja töistä kotiin. Taksilla. Mielellään mustalla CDI 220 Mersulla, sillä automaattilaatikoilla.

Haaveiletko jonkin uuden liikuntalajin aloittamisesta?

– En.

Mikä olisi mielestäsi hyvä keino innostaa ihmisiä muuttamaan elintapojaan?

– Elintapojen siirrännäinen pitää saada siirrettyä amerikkalaisesta elinkulttuurista mihin tahansa muuhun kulttuuriin.

Mitä tapahtuisi, jos makkara pystytäisiin muuttamaan terveelliseksi? Romahtaisiko vai nousisiko makkaran suosio?

– Nousisi varmaan, mutta varmuuden välttämiseksi pakastaisin tätä nykymakkaraa riittävästi.

Onko sinulla salaista pahetta?

– Tietysti on.

Oliko lääkäriksi ryhtyminen kutsumusammattisi?

Oli ehdottomasti, sillä minua kutsutaan edelleen lääkäriksi.

Mikä on mottosi tai iskulauseesi?

– Kyllä se siitä.

Jo puoli tuntia kävelyä

on hyvä alku

LIIKUNNASTA SYNTYY TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RIIPPUVUUS

Oletko odotellut liikuntakärpäsen puraisua? Jos inspiraatiota ei ole näkynyt, niin saatat vain kaivata hyviä syitä liikkeelle lähtöön. Tiesitkö, että säännöllinen liikunta on paras terveyden edistäjä ja tule-oireiden ehkäisijä? Liikunnalla on kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen, sillä liikuminen suojaa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. UKK-instituutin tutkijan, terveydenhuollon maisteri **Marjo Rinteen** mukaan koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikkumista.

Pienellä ponnistuksella saa suuren hyödyn. Terveyden ylläpitämiseksi olisi hyvä liikkua kohtalaisen rasittavalla teholla 30 minuuttia päivittäin. Keski-ikäisillä ja iäkkäillä reipas kävely täyttää hyvin tämän vaatimuksen. Puolen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden voi kerätä useammassa, esimerkiksi kolmessa 10 minuutin pätkässä.

– Ihan mikä tahansa tallustelu ei vielä edistä terveyttä, mutta jo pienen hieken pääsy kertoo terveysvaikutuksien karttumisesta. Hyvä pääsääntö on, että liikkussa pitää pystyä puhumaan, kertoo Rinne.

Puolen tunnin päivittäisellä liikuntasuosituksella pyritään alentamaan kynnystä liikunnallisuuteen erityisesti niiden kohdalla, joita perinteinen kuntoliikunta ei innosta. Puolen tunnin reipas kävely on helposti toteutettavissa, eikä kävelylenkin suunnittelu vie paljon aikaa. Ihanne olisi kuitenkin liikkua hiukan enemmän kuin puolituntia päivässä, sillä pysyäkseen toimivana tuki- ja liikuntaelimistö kaipaa lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta sekä tasapainoa ylläpitävää liikuntaa. Jokaisen tulisi siis liikuttaa luitaan ja niveliään, jotta liikuntakyky säilyy hyvänä.

– Tutkimusten mukaan ne ihmiset, jotka sekä kävelevät päivittäin vähintään puoli tuntia että harrastavat vähän rasittavampaa kuntoliikuntaa noin joka toinen päivä, ovat pelkästään käveleviä terveempiä, Rinne sanoo.

Aikuisiällä liikunnan merkitys terveydelle on ratkaisevassa roolissa, sillä fyysinen kunto alkaa vähitellen heikentyä 30 ikävuoden jälkeen. Tällöin tuki- ja liikuntaelinongelmat alkavat olla yleisiä.

Varsinkin naisilla lihasvoimassa ja luun rakenteissa tapahtuu heikkenemistä viidettäkympinettä ikävuotta lähestyttäessä.

– Naisille on tärkeää kehittää liikehallintaa sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa toimintakyvyn edistämiseksi. Miesten tulee erityisesti harjoittaa kestävyyskuntoa ja edistää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, Rinne opastaa.

Säännöllinen liikunta on yleisnäköisesti terveyden edistäjä. Aikuisiässä liikunta ainakin alentaa



Marjo Rinne harrastaa itse intohimoisesti salsan tanssimista.

- Se ei ole enää vain liikuntaa, se on elämäntapa, sanoo Rinne.

kohonnutta lepoverenpainetta, ehkäisee ja hoitaa aikuistyyppin diabetesta, auttaa painonhallinnassa, ehkäisee osteoporoosia ja muita tule-vaivoja sekä lievittää masennusta. Liike on lääke.



Perusaktiivisuus on 5000 askelta päivässä (noin 4 km/vrk)

Suosittelava aktiivisuus on 9000 askelta päivässä (noin 7 km/vrk)

Ihanneaktiivisuus on 13000 askelta päivässä (noin 10 km/vrk)

Perussuonenjokelainen kävelee noin 5000 askelta päivässä hoitaessaan arjen askareita. Lisäämällä tähän määrään 4000 askelta saavutetaan jo ihanteellinen liikuntamäärä. Lisäys vie vain puolituntia enemmän aikaa päivässä. Kävelyä voi tehostaa sauvojen avulla. Kävelysauvojen käyttö laukaisee hartiasseudun ja niskan lihaskipuja sekä parantaa rintalastan liikkuvuutta. Samalla sauvat tasapainottavat ja vauhdittavat kävelyä.

Käynnissä kaiken ikää

Liikunta ei varastoidu elämistöön, siksi liikuntaa tulee harrastaa säännöllisesti. Liian kilpailuhenkinen ja suorituskeskeinen liikuntasuunnitelma voi tyrehtyttää muutoin myönteisen liikuntatavoitteen ja lannistaa vasta orastavan innostuksen liikuntaharrastukseen. Siksi tavoitteiden ei kannata olla liian suuria. Iän karttuessa liikunnan tavoitteet tulevat kiinteästi osaksi arjessa selviytymistä ja elämän mielekkyyttä.

– Ikäihmisillä yksilöllinen liikunnan annostelu on tärkeää. Liian repivästi ja rasittavasti liikuntaa ei pidä aloittaa. Iäkkään uusliikkujan kannattaa tarkastuttaa terveydentilansa, Rinne neuvoo.

Liikunnasta saatava hyöty voi olla suhteessa vielä suurempi, jos ei ole harrastanut sitä aikaisemmin. Lisäksi liikunta on siinäkin mielessä mukavaa, että siitä saa mielihyvää.

– Kerran päästyään liikunnan makuun, sitä haluaa lisää. Liikuntaan jää myönteisesti koukkuun, vakuuttaa Rinne.

Kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta olisi terveellistä harrastaa mieluiten päivittäin vähintään 30 minuuttia yhtenä tai useampana jaksona (esim. 3 x 10 min).

Lisäksi tuki- ja liikuntaelimsitölle tekee hyvää kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta sekä tasapainoa ylläpitävä liikunta noin 20–60 minuuttia kerrallaan.

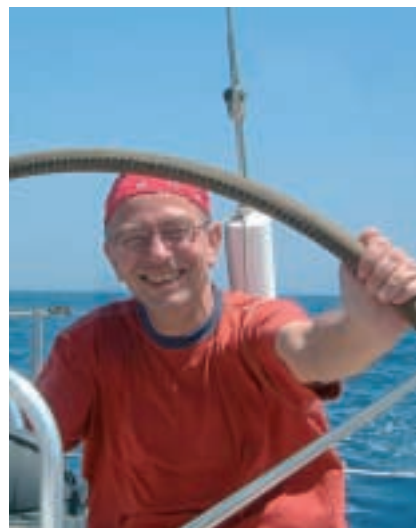
Liikunta öljyää nivelet

Nivelet on tehty liikettä varten ja liike pitää ne kunnossa. Kansanterveyslaitoksen dosentti Markku Heliövaara opastaa, että nivelrusto on verisuoneton elin, joka saa ravintonsa nivelnesteen välityksellä.

– Jokaisella askeleella nivelen rusto menee hiukan kasaan, jonka jälkeen se taas vähitellen palautuu. Näin syntyy pumppaava liike, jolla ravinto imeytyy nivelrustoon, Heliövaara selittää.

Liike pitää nivelet liukkaana öljytytinä kuten koneen männät ja akselit. Liikkumaton nivel surkastuu ja sairastuu. Liikkumistapa kannattaa valita luuston kunnon mukaan. Esimerkiksi iskukuormitettua liikuntaa kuten hyppynarulla hyppimistä suositellaan osteoporoosin hoitoon, mutta nivelrikkoo sairastaville kovat tömähdykset ja iskut eivät tee hyvää. Heliövaara suosittelee tavallista, mutta monipuolista liikkumista, jossa tapaturmariski on mahdollisimman pieni. Säännöllinen liikunta ylläpitää luumassan lujuutta, nivelten liikelaajuutta, vahvistaa niveltä ympäröiviä lihaksia, venyttää kireitä lihaksia, vähentää tulekipuja ja estää kipujen kroonistumisen.

– Liikunnan on hyvä olla kivaa, jotta sitä tulisi harrastettua. Tärkeintä on, että antaa nivelilleen työtä. Pitkäaikaiset sairaudet luonnollisesti voivat rajoittaa lajivalintaa. Tällöin tarvitaan hieman jär-



Dosentti Markku Heliövaaralla on kurssi kohti tule-terveyttä.

keilyä ja joskus sen lisäksi hoitavan lääkärin tai fysioterapeutin neuvoja, Heliövaara toteaa.

Markku Heliövaara edistää omaa tule-terveyttään mielekkäillä keinoilla.

– Yritän noudattaa annettuja terveys-suosituksia, vaikka se joskus onkin vaikeata. Kalastus ja soutaminen tekevät liikuntaelimsitölle hyvää, samoin saunaklapisavotta. Käveltyäkin tulee. Paino pysyy hyvin kurissa, kun ruoka on omatekoista. Muina vuodenaikoina pelaan harvakseltaan tennistä, hölkään liki seitsemän kilometrin lenkin noin joka toinen sunnuntai ja kävelen viiden kilometrin työmatkani aina kun ehdin ja sää sen sallii, kertoo Heliövaara.



Uimahallin + 28,5 asteisessä vedessä kelpaa harjoittaa liikeratoja. Jorma Väisänen käy talvisaikaan usein uimassa.

Syö luustosi lujaksi

Osteoporoosi eli luukato on yksi yleisimmistä tuki- ja liikuntaelinsairauksista.

Osteoporoosi haurastuttaa luustoa, jolloin murtumien riski kasvaa. Voiko esimerkiksi syömällä oikein lisätä oman luustonsa kestävyttä? Tutkija **Marika Laaksonen** mukaan perintötekijöihinsä ei voi vaikuttaa, mutta elintapojaan voi aina muuttaa. Luustoystävällisillä elintavoilla voi hidastaa osteoporoosin kehittymistä.

– Perimämme sisältää piirustukset luustomme kunnosta. Jopa 70–85 prosenttia luuston vahvuudesta on perintötekijöiden määräämä. Luun lujuuteen ja kestävyteen vaikuttavat perimän lisäksi elintavat, joista tärkeimpiä ovat liikunta- ja ravintotottumukset, tupakointi ja alkoholin käyttö, toteaa Laaksonen.

Etenkin kalsiumin ja D-vitamiinin luustovaikutuksista on vahvaa tutkimusnäyttöä.

– Runsas maitovalmisteiden käyttö edesauttaa luumassan kasvua lapsuudessa ja ehkäisee murtumien syntymistä myöhemmällä iällä. Maitovalmisteissa on kalsiumin lisäksi muitakin luustolle tärkeitä ravintoaineita kuten proteiinia. Myös D-vitamiinilisällä on saatu lisättyä kasvuikäisten luumassaa sekä hidastettua luun haurastumista ja mahdollisten murtumien syntymistä, kertoo Laaksonen.

Maitotuotteiden proteiini pitää hyvin näläntunteen poissa, siksi laihduttavan kannattaa suosia maitotuotteita.

– Ravinnossamme on myös tekijöitä, jotka suurina määrinä vaikuttavat haitallisesti luuston ja kalsiumin aineenvaihduntaan. A-vitamiinin eli retinolin runsas saanti saattaa liittyä lisääntyneeseen luukatoon ja luunmurtumien esiintyvyyteen. Liiallinen suolan, fosforin ja kofeiinin saanti häiritsee elimistön kalsiumtasapainoa ja saattaa heikentää luuston terveyttä, erityisesti jos kalsiumin saanti on niukkaa, Laaksonen sanoo.

D-vitamiinia suoraan taivaalta

Tavallisesta ruoasta ei voi saada liikaa D-vitamiinia, pikemminkin sen puute on ongelma.

– D-vitamiinia sisältäviä ruoka-aineita on vähän ja niitä syödään yleensä melko harvoin. Suomalaiset saavat eniten D-vitamiinia kalaruoista sekä D-vitaminoiduista ravintorasvoista ja maitovalmisteista, Laaksonen sanoo.

Auringonpaiste antaa myös kaivattua D-vitamiinilisää ihon kautta, joten mansikanpoimijoilla ei ole tässä suhteessa aihetta huoleen.

– Auringonpalvontaa ei kuitenkaan tarvita, sillä kesällä jo 15–20 minuutin päivittäinen oleskelu auringossa niin että kasvot ja kädet ovat paljaana riittää.

Talvella vitamiiniannos tulee haalia kokoon ravinnosta ja tarvittaessa täydentämällä ruokavaliota D-vitamiinilisällä. Kaamoksen aikaan D-vitamiinitäydennystä kaipaavat erityisesti raskaana olevat ja imettävät naiset sekä niukasti D-vitamiinipitoisia ruokia syövät kasvuikäiset lapset ja nuoret. Mutta myös aikuisikäisten on syytä tarkistaa D-vitamiinin saantinsa, Laaksonen kehottaa.

Mallimitat terveysriskinä

Luukatoa pidetään naisten sairautena, mutta todellisuudessa luukato ei tunne sukupuolirajoja.

– On totta, että luuston kestävyys on naisilla heikompi kuin miehillä, koska naisilla on pienikokoisemmat luut. Naisten luuston haurastuminen kiihtyy vaihdevuosien aikana. Miehillä luut haurastuvat hitaammin, mutta kyllä miehilläkin esiintyy osteoporoosia ja murtumia lisääntyvässä määrin. Noin joka viides lonkkamurtuma osuu miehelle. Miesten riski saada



Mitä pistän lautaselle?

Lautasmalli auttaa terveellisen aterian koamisessa. Mallin noudattaminen on yksinkertaista: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljännes kala-, liha- tai muna-ruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja lisukkeeksi vielä leipää, jonka päälle sipaisu kasvimargariniä tai kasvirasvavalevitettä.

Marjat tai hedelmät täydentävät aterian. Mansikkakin sisältää pieniä määriä luuston tarvitsemää kalsiumia.

osteoporoosista johtuva murtuma on suurempi kuin riski sairastua eturauhassyöpään, Laaksonen painottaa.

Pikemminkin sillä, mitä vaaka näyttää, on merkitystä tule-terveyden kannalta. Ylipaino saattaa aiheuttaa kulumia ja nivelrikkoa, kun taas alipaino ja pieni lihasmassa kuormittavat luita vähemmän, jolloin liikunnan luustoa vahvistava vaikutus on pienempi ja osteoporoosin riski suurenee.

– Riittävästi ja monipuolisesti syövät sekä säännöllisesti liikuntaa harrastavat suojautuvat varmasti paremmin osteoporoosilta kuin liian niukalla syömisellä ja vähäisellä liikunnalla sinnittelevät. Nuorilla tytöillä ja naisilla alipainoon tai liialliseen laihduttamiseen liittyvät hormonitoiminnan ja kuukautiskierron häiriöt ovat suuri vaara luuston terveydelle. Myös vanhuksilla alipaino ja aliravitsemus lisäävät murtumien vaaraa. Laihduttamisessakin kohtuus on avainasia. Rauhallinen painonpudotusvauhti, liikunta sekä riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti suojaavat luustoa haitallisilta vaikutuksilta, toteaa Laaksonen.

Taisto tervehtyi, kun käskettiin

Taisto Kuula on hyvä esimerkki elämäntapamuuttujasta. Taisto on 67-vuotias suonenjokelainen, joka muutti tapansa lääkärin määräyksestä.

– Vuositarkastuksen yhteydessä marraskuussa 2006 sain omalääkäriltäni **Päivi Loikkaselta** kaksi kehotusta, jotka voi tulkita määräyksiksi. Päivi määräsi, että kävele puolituntia joka päivä ja laihduta itsesi sataan kiloon, sanoo Taisto.

Taisto otti kehotuksesta vaarin. Terveysmuutoksessa on tukenut omahoitaja, jonka luona Taisto käy seurannassa noin puolelta kuukauden välein.

– Ruokailussa on tullut pieniä muutoksia, mutta ei määrän vähennyksiä, joten nälkää ei ole nähty. Olen jättänyt valkoisen leivän pois ja vähentänyt hiilihydraattien kuten

perunan, makaronin ja riisin osuutta. Vähennykset on korvattu kasviksilla ja hedelmillä, Taisto kertoo.

Uuteen elämään kuuluu myös päivittäinen liikunta. Lenkkeilyyn kuluvu aika on kasvanut ajoittain puolelta tai kahteen tuntiin.

– Positiiviset vaikutukset alkoivat seurantakortin mukaan tuntua selvästi maaliskuun puolella välissä. Muutosten pysyvyyttä on liian aikaista arvailla. Lääkärin tuomiolle menen muutaman kuukauden kulluttua, lienee Päivi tyytyväinen minuun, sanoo Taisto velmuun tapansa.

Taisto Kuula ei ole varma näkykö elämäntavoissa tehdyt muutokset vielä ulospäin, mutta kylällä on kyllä pistetty merkille Taiston kunnon kohentuminen.

Suussa sulavat reseptit

Terveellinen ruoka voi maistua hyvälle. Suonenjoen marttayhdistys suunnitteli suonenjokelaisia varten kaksi terveystuotetta, helposti tehtävää herkkua. **Irma Karivuonon** syyspiirakka ja **Ritva Raitavuon** mansikka-smoothie on koemaistettu paikkakuntalaisraadien voimin. Raadin mukaan herkut maistuivat kaikenikäisille.

SYYSPIIRAKKA

valmista ruisperunapiirakkataikinaa

1 pieni kyssä- tai kukkakaali

1-2 porkkanaa

1 pieni kesäkurpitsa kuorineen

2 dl kevytkermaviiliä

2 kananmunaa

yrttisuolaa, meiramia ja persiljaa

päälle kevytjuustoraastetta, osa sinihomejuustoa

Kuutioi kyssäkaali, porkkana ja kesäkurpitsa. Kiehauta ne vedessä tai kasvisliemessä ja huuhto kylmällä vedellä.

Kaulitse tai taputtele pakastetaikina 28 cm:n levyiseen vuokaan. Kumoia kiehautetut kasvikset vuokaan. Sekoita kananmunat ja mausteet kermaviiliin ja kaada seos kasvien päälle. Ripottele pinnalle juustoraastetta. Paista 225 asteessa noin 30 minuuttia. Piiras on parasta jäähtyneenä.

Kasviksia voi vaihdella saannin ja sesongin mukaan.

MAUNON MANSIKKA-SMOOTHIE

3 dl maustamatonta jogurttia

3 dl pakastemansikoita

3 rkl kotimaista hunajaa

2 rkl kauralesettä

Soseuta jäiset mansikat ja muut aineet tehosekoittimessa. Kaada juoma lasiin. Koristele tuoreilla mansikoilla tai vadelmilla. Tarjoa aamu- tai välipalana.

Voit lähettää omia terveellisiä reseptejasi Internet-sivujen kautta muiden suonenjokelaisten tietoon: www.suonenjokitule-kuntoon.net



Terveys on yleissivistystä

Vannoutunut sohva-perunakin voi oppia uusille tavoille. Rohkaisua ja perusvalmiuksia voi hakea vaikkapa kansalaisopiston laajasta kurssitarjonnasta. Terveyden edistäminen on yksi Sisä-Savon kansalaisopiston pää tavoitteista, sillä kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on luonteva osa yleistä sivistystyötä. Kuntoa kohottavia kurseja löytyy joka makuun aina äijä- ja muskeli-jumpasta joogaan ja pilates-ryhmiin. Tuki- ja liikuntaelinten terveydestä huolehtimisesta tukevat myös lihaskunto- ja venyttelykurssit. Rehtori **Päivi Majoisen** mukaan opisto on jo pitkään pyrkinyt tavoittamaan myös vähän liikuntaa harrastavat seutukuntalaiset.

– Halusimme perustaa matalan kynnyksen ryhmiä vasta-alkajille. Nyt meillä on vakiorhmiä aikuisille, jotka eivät muutoin innostuisi omaehtoisesta liikkumisesta ja jotka tarvitsevat tukea uuden elämäntavan omaksumisessa, kertoo Majoinen.

Opiston kurssit monipuolistavat ja täydentävät liikuntatoimen ja terveydenhuollon järjestämää lii-



Terveyskasvatus ja terveyden edistäminen ovat Päivi Majoisen omia vahvuuksia. Hän harrastaa itse hölkkäämistä ja hiihtämistä.

kuntatarjontaa. Yhteispeli sujuu Suonenjoella hyvin.

– Yhteistyö on vireää kaupungin eri liikuntatoimijoiden kesken, jotta kaikille kuntalaisille löytyisi oman kuntonsa mukainen liikuntaryhmä, kertoo Majoinen.

Rehtorin mukaan opistolla on tapana kannustaa vasta-alkajia jatkamaan uutta harrastusta. Liikunnanopettaja **Kirsi Falin** jopa soittaa kurssilaisten perään ja houkuttelee

tulemaan uudelleen, jos käyntikerroja on jäänyt väliin. Kesä- ja talvilomat ovat tuttuja repsahtamisen paikkoja. Siksi kannattaa panostaa siihen, että ryhmäläiset jatkavat kuntoilua omatoimisesti loman ajan ja tulevat jälleen ryhmään kauden alkaessa.

– Kurssilaiset ovat ottaneet hyvin vastaan opiston aktiivisen roolin kannustajana, sillä pitkäjänteisyys ja säännöllisyys ovat tärkeitä terveyden edistämiseksi. Myös ryhmähengen merkitys on suuri. Uusia osallistujia lähtee naapurien innostamana mukaan. Etenkin miesten ryhmät ovat täyttyneet hyvin puskaradion kautta. Vertaiskontrolli ja uusi ryhmässä syntynyt ystäväpiiri tukevat jatkamaan liikuntaharrastusta, sanoo Majoinen.

Rehtorista on ilo havaita muutokset osallistujien liikunta- ja terveystottumuksissa. Hyvinvointi näkyy päälle. Moni on oppinut esimerkiksi, että fyysisesti raskas työ ei ylläpidä kuntoa, vaan se vaatii vastapainokseen voimistelua ja verryttelyä.

– Ei ole ollenkaan liikaa sanoa, että terveyden edistäminen on myös yleissivistystä, sanoo Majoinen.

Liikettä altaassa ja permannolla

Anna-Mari Paananen on työskennellyt viisi vuotta erityisryhmien liikunnanohjaajana. Hän vetää kuntosalin ja vesijumpaa pitkäikäisille suonenjokelaisille. Ohjattujen liikuntaryhmien tarve kartoitettiin kyselyllä keväällä 2003 vammaisneuvoston toimesta. Ryhmät ovat saaneet hyvän vastaanoton, tulijoita olisi enemmänkin.

– Suonenjokelaiset ovat aktiivisia liikunnan harrastajia. Ryhmissä käy oman kuntonsa ja voimavarojensa mukaan diabetesta sekä sydän-, syöpä- ja tule-sairauksia sairastavia. Joka arkipäivä on ainakin

kaksi liikuntaryhmää, ahkerimmat käyvät neljä kertaa viikossa uimassa ja kuntosalilla. Iäkkään säännöllisesti liikuntaryhmissä käyvä on peräti 90-vuotias.

Ryhmien sisältö vaihtelee kuminauha- ja keppijumpasta kuntosaliohjaukseen ja allasryhmiin. Ohjelmassa on jopa vesijuoksua. Anna-Marin ohella ryhmiä vetävät **Raija Määttänen** ja Anna-Marin äiti **Seija Paananen**. He ovat suorittaneet liikuttaja-tutkinnon Kunnossa kaiken ikä -hankkeen tukemina.

Anna-Mari Paananen ratsastaa omalla vapaa-ajallaan. Ratsailla tuloireet kaikkoavat.



PANU IVANAINEN

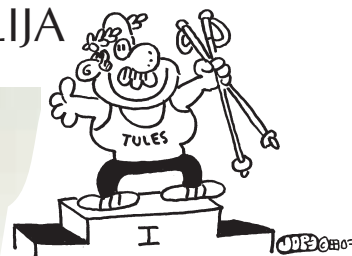
Mansikkakin voi muuttua

KUINKA MAUNOSTA TULI TERVEYSINTOILIJA

Mauno Mansikka on tietävästi ensimmäisiä valtakunnallista mainetta nittäneitä sarjakuvassankareita, joka on lähtenyt terveyskampanjan kummiksi. Suonenjoella on saatu seurata tämän mansikkaa viljelevän poikamiehen toilailuja jo lähes kolmekymmentä vuotta. Mauno ei ole mikään valmiiksi treenattu kiiltokuvapoika, vaan hänellä on hieman keskivartalolihavuutta, ikää reippaasti yli keski-ään eivätkä hänen elämäntapansaakaan aina kestä päivän valoa. Mauno on sarjakuvapiirtäjä **Jope Pitkäsen** ensimmäisiä piirroshahmoja. Pitkäsen mukaan Mansikan pientila sijaitsee Suonenjoen Kärkkäällä.

– Mauno on tyyppinen individualisti, joka ei innostu terveysvouhotuksista. Hän haluaa nauttia elämän pikku paheista ilman rajoituksia. Hän jos kukaan tekee terveysmuutoksen vasta pakon edessä, toteaa Pitkänen.

Maunolle kävi niin kuin useimmille suomalaisille: hän huomaa oman karvaan kokemuksensa kautta, että luut ja nivelet eivät enää olekaan nuoruuden voimissa



Jope Pitkäsellekin tule-vaivat ovat tuttuja.

– Viime aikoina niska-hartiaseutu on oireillut. Ilmeisesti työasenossani on parantamisen varaa.

eivätkä kestä mitä vaan.

– Eräänä päivänä Mauno kellistyy mansikkapellolla, kun kipeä selkä antaa periksi. Erytisesti Maunoa sapettaa se, että ikääntyminen ja tuki- ja liikuntaelinten raihnastuminen saattavat vaikuttaa rakkauselämään. Naisten perässä juoksentelu käy työstä, jos polvet eivät enää taivu eikä askel nouse entiseen mallin, Pitkänen kertoo.

Maunon tule-muutos

Mauno päätti pistää itsensä elämäntaparemonttiin. Mistään suu-

rista mullistuksista ei ole kysymys vaan ihan pienistä perusparannuksista, joilla on kauaskantoiset vaikutukset. Mauno laittaa ruokavaliionsa kuntoon ja alkaa liikkua enemmän.

– Mauno on mainio hahmo terveyskampanjalle, sillä hän on päättäväinen, mutta altis houkutuksille. Siten hänen esimerkkinsä on melko uskottava. Pienikin tapojen rukkaaminen voi olla iso asia, Pitkänen toteaa.

Maunon tekemä tule-terveyttä tukeva päätös on todellinen miehen työ. Mansikkamaiseen tapaansa Maunon on vaikea pysyä housuissaan, kun hän huomaa, että pienet muutokset vaikuttavat jaksamiseen, liikkumiseen ja parantavat mielialaa. Selkä ei enää kipuil. Lisäksi liikuntaelimet ovat vetreytyneet ja jaksavat kantaa vaivatta Maunon keventynyttä kroppaa.

– Aluksi Mauno joutuu ponnistelemaan sisukkaasti terveytensä eteen. Ajan myötä Mauno huomaa terveysvaikutukset ja alkaa pitää uudesta ulkomuodostaan. Hän tajuaa olevansa elämänsä kunnossa jokaista niveltä myöden, myhäilee Pitkänen.

Koko Maunon tarinan voit lukea Internet-sivuilla: www.suonenjokitulekuntoon.net. Sivuilla voit myös kertoa omasta tule-päätöksestäsi.



Seija Paananen on Suonenjoki-Rautalampi Tules ry:n kantava voima. Hän on vetänyt jo pari vuosikymmentä erilaisia liikuntaryhmiä. Seijalla on nivelreuma.

– Tules ry kokoaa saman yhdistyskaton alle kaikki tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavat, oli heillä sitten jokin reumasairaus, osteoporoosi, selkä- tai muita tule-vaivoja, Seija Paananen kertoo.



Raija Määttäsen selkä leikattiin kaksi ja puoli vuotta sitten. Raskas työ suurkeittöillä oli ottanut veronsa. Selkä äityi kii-reestä ja virheasenoista. Leikkauksen jälkeen Raija lähti hiljalleen kuntouttamaan itseään.

– Aluksi sauvakävelin

pienen lenkin pihalla. Nyt liikun monipuolisesti ja harrastan muun muassa vesijumpaa ja vedän ryhmiä itsekini. Kuntou-lun ansiosta koen olevani täysin kunnossa, sanoo seitsemän lapsen vireä isoäiti. Raijan polvissa on todettu nivelrikon aiheuttamia kulumia, mutta polvet pysyvät vetreinä liikunnan ansiosta.

Jo viiden minuutin

taukojumppa auttaa tule-oireisiin

Terveystieteistä väitellyt fysioterapeutti **Tuulikki Sjögren** on tutkinut työpaikalla tapahtuvan kevyen kuntosaliharjoittelun vaikutusta toimistotyöntekijöiden toiminta- ja työkykyyn. Tutkimuksen mukaan harjoittelu vähensi tutkitujen tuki- ja liikuntaelinoireita sekä paransi koettua vointia. Viidentoista viikon fyysisen harjoittelun aikana työntekijöillä esiintyi vähemmän päänsärkyä sekä niskan, hartioiden ja alaselän oireita kuin aikana, jolloin he eivät harjoitelleet. Lisäksi koettujen oireiden voimakkuus väheni.

Harjoittelu kohdistui kehon fyysisiin toimintoihin ja rakenteisiin. Fysioterapeutti ohjasi työntekijät harjoitusohjelman alkuun,

mutta myöhemmin he harjoittelivat itsenäisesti. Jumppaohjelmaan käytettiin työaika keskimäärin viisi minuuttia päivässä.

– Taukojumpan vaikutus perustuu todennäköisesti siihen, että säännöllinen harjoittelu tasapainotti ja rytmitti fyysisesti yksitoikkoista istumatyötä toimistossa, Sjögren sanoo.

Vuoden seurannan aikana myös koettu työkyky sekä elämänlaatu parantuivat.

Toimistotyöntekijöiden työkykyä voimakkaimmin alentavia tekijöitä olivat tuki- ja liikuntaelinten erilaiset oireet. Tutkimuksessa todettiin, että tule-oireiden voimakkuus, selkärangan liikkuvuus, itseluottamus ja työn henkinen stressaavuus ovat merkittäviä teki-

jöitä työkyvyn säilyttämisessä. Hyvä työkyky ja mieliala vaikuttavat suoraan elämänlaatuun. Lyhytkin taukojumppa siis kannattaa.



JONNA MARKKULA

Tuulikki Sjögren innostaa jumppaamaan töissä.

Kela järjestää tule-kuntoutusta

Kun tule-sairaus tai -vamma vaikeuttaa selviytymistä työssä, opiskelussa tai muutoin arjessa, on aika ajatella kuntoutusta. Tule-kuntoutus on monipuolista toimintaa henkilön työ- tai toimintakyvyn säilyttämiseksi, parantamiseksi ja elämänlaadun kohentamiseksi. Suonenjoen Kelan toimistonjohtajan **Liisa Lindgrenin** mukaan tule-kuntoutukseen on olemassa monia vaihtoehtoja.

– Tarjolla on niska-hartiaseudun-kursseja, tule-ylipaino- ja tule-elämänhallintakursseja sekä ammatillisesti syvennettyä lääketieteellistä kuntoutusta eli Aslak®-kuntoutusta. Suonenjoella on tähän mennessä toteutettu omia Aslak®-kursseja lastenhoitajille, maatalousyrittäjille ja esimiehille. Lisäksi Kelan kustantamana järjestetään sairausperusteisia sopeutumisvalmennuskursseja esimerkiksi reumaa sairastaville. Valmennukseen hakeudutaan yleensä siinä vaiheessa, kun sairaus on vasta diagnosoitu ja hakija tarvitsee hoidonopetusta. Kurssille on yleensä

Miten tule-kuntoutukseen haetaan?

Kuntoutusta haetaan Kelan toimistosta lomakkeella KU 102. Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja haettaessa täytetään myös liitelomake KU 104. Hakemukseen liitetään lääkärin B-lausunto, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus, vika tai vamma ja suositeltu kuntoutus ja sen perustelut. Esitetyistä lausunnoista tulee ilmetä työ- tai toimintakyvyn rajoitukset, vamman todennäköinen kehitys sekä kuntoutuksen tavoitteet. Hakemukset käsitellään Kelan toimistossa. Kuntoutuja saa hakemuksestaan kirjallisen päätöksen.

pääsyt ensimmäistä kertaa haikiessaan. Jos taas tule-vaiva on laaja-alainen tai sen lisäksi on muita työkykyä alentavia sairauksia, on yksilöllinen kuntoutusjakso paras vaihtoehto. Tule-sairaana olisi hyvä kokeilla avohoitoa ennen kuin hakee Kelan kuntoutuk-



Liisa Lindgrenistä kuntoutuksella voidaan lykätä eläkkeelle jäämistä, vähentää sairauslomia ja säästää kustannuksia, kun toimenpide on oikein ajoitettu.

seen. Hakemus hylätään herkästi, jos esimerkiksi fysioterapiahoidosten vaikutusta ei ole ensin kokeiltu, selventää Lindgren.

Kuntoutustarpeen toteaa yleensä hoitava lääkäri tai työpaikan työterveyshuolto. Lindgrenin mukaan etenkin työkykyä edistävää kuntoutusta, TYK-kuntoutusta, on jonkin verran lisääntynyt koko maassa, mikä johtunee ikääntymisestä ja työelämän tiukentuneista vaatimuksista.

– Työelämässä olevan tulisi ennen Kelan kuntouttavia toimenpiteitä selvittää yhdessä työterveys-

huollon ja työnantajan kanssa työolosuhteisiin ja työergonomiaan liittyvät tekijät sekä kartoittaa mahdolliset muut töissä tule-ongelmia aiheuttavat seikat. Erityisen tärkeää tämä on Aslak®- ja TYK-tyyppisissä kuntoutuksissa, sillä työterveyshuollon selvitykset ovat edellytyksenä TYK-kuntoutukseen pääsemiseen, Lindgren opastaa.

Vuonna 2007 Länsi-Savon vakuutuspiirissä on haettavana 59 paikkaa tule-kursseille. Suonenjoen ja Vesannon osuus paikoista on hieman vajaa puolet. Kurssi-paikkojen lisäksi Länsi-Savossa on varattu yksilölliseen laitostuntoutukseen 86 797 euroa kaikille sairausryhmille yhdessä. Heinäkuuhun mennessä Suonenjoelta ja Vesannosta arviolta 15 henkeä oli osallistunut jollekin Kelan kustantamalla tule-terveyttä edistävällä kuntoutuskurssilla.

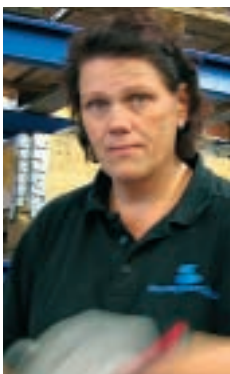
Suonenjokelaisille kuntoutusta järjestää Kelan ohella oma kotikunta, sosiaalitoimi sekä työeläke- ja vakuutuslaitokset.

Puristinkoneen-käyttäjä Markku Hujanen työskentelee Stainless team:ssä. Hän polkee työmatkat pyörällä.



– Poljen työpäivinä yhteensä 12 kilometriä kesät ja talvet, Markku Hujanen kertoo.

Pirjo Vesterinen on ollut eri tehtävillä töissä yli 30 vuotta.



– Liikun paljon työn vastapainoksi. Sauvakävelen, rullaluitelun ja talvisin hiihdän, sanoo Pirjo Vesterinen.

Kelan kustantamia tule-kuntoutusjaksoja järjestetään muun muassa Kunnonpaikassa Siilinjärvellä, Reumasäätien sairaalassa Heinolassa ja Kuntoutumiskeskus Apilassa Kangasalla.

Kuormittava työ on riski

Työturvallisuudesta tinkiminen saattaa vaarantaa terveyden. Kolmasosa työvoimasta työskentelee lähitulevaisuudessaakin työympäristöissä, joissa esiintyy terveyttä uhkaavia riskejä. Huolestuttavaa on, että nuorten työntekijöiden oireilu ja sairastaminen on lisääntynyt.

Keski- ja Itä-Suomessa selvitettiin pienyritysten työoloja vuosina 2004 ja 2005 kyselyllä. Tutkimukseen osallistui 153 pienehköä alle 20 työntekijän yritystä, joissa ei oltu tehty yrityskäyntiä kolmeen vuoteen. Yrityksistä 43 tehtiin lisäksi tutustumiskäynti. Mukana oli myös yrityksiä Pohjois-Savosta. Pienyritykset edustivat puu-, leipomo-, metalli- ja painotuotteita valmistavia aloja, sekä metsä-, huoltamo-, siivous-, kiinteistönhuolto-, kampaamo- ja hoiva-alojen palveluja tuottavia yrityksiä.

Yrittäjien omat voimavarat kuluvat työhön, eivätkä he välttämättä jaksaa perehtyä työsuojeluun tai järjestää asianmukaista työterveyshuoltoa. Tällaisilla työpaikoilla voi syntyä lisääntynyt riski tapaturmia aiheuttaville tilanteille ja ammattitauteihin sairastumiselle. Työterveyslaitoksen dosentti **Paula Naumasan** mukaan huoli työturvallisuudesta on aiheellinen.

– Kaksi kolmasosaa yrityksistä ilmoitti työn fyysisen kuormittavuuden terveyttä uhkaavaksi tekijäksi. Hieman yli puolessa työpaikoista esiintyi melua ja stressiä, Naumanen toteaa.

Tapaturmavaaroja, kemikaalien käyttöä, haitallisia lämpötilojen vaihtelua, pölyä ja muita ilman epäpuhtauksia tunnistettiin lähes kaikilla toimialoilla.

– Työntekijöiden tule-terveyttä vaaransivat muun muassa toistuva raskaiden taakkojen käsittely, jatkuva seisominen, hankalat työasennot, työn fyysisen ja psyykinen raskaus ja työpisteiden epäergonominen mitoitus, kertoo Naumanen.

Näiden epäkohtien lisäksi terveyttä uhkaavia riskitilanteita aiheuttivat tänä päivänä tavaroiden putoaminen, kiire, huono tiedonkulku ja yhteistyöongelmat. Tutkimuksen mukaan noin joka kymmenennessä yrityksessä työskenteli johonkin ammattitautiin sairastunut henkilö. Ammattitautina mainittiin astma, jauhoallergia, iho-oireita, niska-, hartia- ja selkävaivoja sekä nivelten kulumia. Sairauspoissaolojen syitä olivat muun muassa infektiot, hengitystiesairaudet, tapaturmat, selkä- ja nivelvaivat, psyykkiset oireet sekä sydän- ja syöpäsairaudet.

Kyselyn tulosten perusteella yrityksissä tehostettiin melu- ja pölyhaittojen hallintaa sekä panostettiin enemmän turvalaitteisiin, suojainten käyttöön, ergonomian ja ensiapuvalmiuden parantamiseen, mutta edelleenkin yritysten työoloissa on puutteita.

– Tutkimuksen ja yrityskäyntien pohjalta voidaan todeta, että yritykset hyötyvät työsuojelupiirin ja työterveyshuollon säännöllisestä tuesta ja ohjauksesta työolojen kehittämisessä. Tästä syystä työsuojelupiirin ja työterveyshuollon tulisi entistä useammin käydä yrityksissä keskustelemassa työolojen ja -tapojen parantamisesta. Jos yrittäjä ja henkilöstö eivät voi hyvin, ei yrityskään menesty ja tee tulosta. Valitettavasti monet pienyritykset ovat jättäneet hankkimatta työterveyspalvelut usein kustannussyistä, jolloin kukaan ei tue, auta, neuvo ja seuraa heidän itsensä, henkilöstön ja yrityksen työhyvinvointia ja sen edistämistä. He tekevät karhunpalveluksen itselleen ja yritykselleen. Työsuojelupiireissäkään on parantamisen varaa, koska ne kohdistavat rajallisia voimavarojaan enemmän suuriin kuin pieniin työpaikkoihin, Naumanen toteaa.



Paula Naumasa turvalisuus edistää tule-terveyttä työpaikoilla.

Eurooppa kampanjoi vuonna 2007 tule-terveyden puolesta. Keveyttä työhön -kampanjaa ohjaa Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto yhteistyössä kaikkien EU-maiden kanssa. Suomessa yhteistyökumppanina toimii sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosasto yhteistyössä Suomen TULE ry:n ja Suomen Ergonomiayhdistyksen kanssa



Yhteistyössä mukana:



Suonenjoen kaupunki

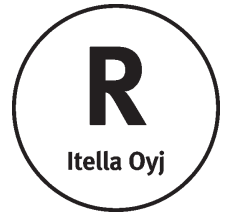


Keveyttä työhön 2007
fi.osha.europa.eu



Sisä-Savon terveydenhuollon kuntayhtymä

Sisä-Savon SANOMAT



Julkinen tiedote

Kaamoksen karkotusta JA TULE-ASIAA SUONENJOELLA

Tule-tietotori-tapahtuma

La 10.11. klo 10–17 Lintharjun koulussa

Mukaansatempaavassa syystapahtumassa tutustutaan tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämiseen asiantuntijoiden tietoiskujen ja vinkkien avulla sekä karkotetaan kaamosta luista ja ytimistä.

Tapahtuman juontaa ja savontaa **Olavi Rytönen.**

Lisätietoja ohjelmasta myöhemmin Sisä-Savon Sanomissa sekä www.suonenjokitule-kuntoon.net -sivuilla.

Tapahtumaan on vapaa pääsy, tervetuloa mukaan!
Istumapaikkoja on 300 hengelle.



PS Tapahtuman yhteydessä yrityksillä ja järjestöillä on mahdollisuus esittäytyä. Toripaikkoja on vielä vapaana. Jos sinulla on jotakin tule-terveyden edistämiseen liittyvää esiteltävää, niin ota yhteyttä: mikko.vaisanen@kolumbus.fi tai 040-5107488.

Suonenjoki tule-kuntoon -lehden toimitus

**Kansanvälinen tules-vuosikymmen -hanke/
Suomen Reumaliitto ry**

Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 HELSINKI
puh. (09) 476 155, faksi (09) 642 286
www.tules-vuosikymmen.org

Projektipäällikkö Jaana Hirvonen

Toimitussihteeri, toimittaja Mikko Väisänen

Taitto ja painatus: Heikki Hjelt,
Markkinointipörssi Oy

Yhteistyössä Suonenjoen kaupungin ja suonenjokelaisten kanssa

INTERNET-SIVUJEN ARVONTOIHIN PALKINTOJA LAHJOITTANEET:



www.asemanfysioterapia.fi

**SUONENJOEN
PYÖRÄ**

017-510 258

**SUONENJOEN
URHEILULIIKE**

017-511 067

www.suonenjokitule-kuntoon.net