

”Jottaain tarttis tehdä - vaan kuinka sitä jaksais?”

Anne Salmi, Työterveyslaitos

Kaaleppi on ollut viime aikoina mieteliäs. Hän oli odottanut kesälomaa kuin kuuta nousevaa. Lomalla tapahtuiksi kaikki se hyvä, mistä Kaaleppi oli viime talvena uneksinut. Hän aloittaisi uudeleen nuoruuden harrasteet - kävisi kalassa aamuvarhaisella, kulkisi metsässä, tekisi pitkiä pyörälenkkejä. Lavatansseissa pyörähtämisestäkin oli Kaaleppi haaveillut. Miten se loma taas niin nopeasti hurauttaakaan? Elokuussa tuntui kuin lomaa ei olisi ollutkaan, arkeen paluu oli niin karun tuntuista.

Kaaleppia väsyttää. On ikävä tunnistaa itselleen, että ei ole enää yhtä vetreä kuin nuorena. Tuntuu, että aika on syönyt miestä kovasti. Ja totuus on, että mieskin on syönyt ja ajan kanssa. Talvella kyllä liian usein lipsahtaa yösyömiseksi. Vihannekset eivät ole koskaan olleet Kaalepin juttu. Tuntuu kuitenkin siltä, että jotakin pitäisi tehdä. Muutama vuosi sittenhän tuota tuli kokeiltuakin. Puoliso houkutteli mukaan iltalenkille ja se jäi parin viikon maanittelun jälkeen tavaksi. Kaaleppi oikein hurautti lenkkeilyyn - osti lenkkeilyyn tarkoitettut merkkikengät. Hän lähti liikkeelle silloinkin, kun puoliso vetosi laiskuuteen tai huonoon säähän ja kieltäytyi lähtemästä seuraksi. Kaaleppi laihtui sinä syksynä urakalla. Varpaat näkyivät mahan alta ensimmäistä kertaa vuosikymmeniin. Kunto koheni ja tuntui, että auton ratisakin jaksoi paremmin. Mutta sitten tuli jouluku.

Kaaleppi on aina ollut joulukinkun ystävä. Töistä on sopivasti taukoa joulunpyhinä, vaikka kuljetusalalla loppuvuosi onkin kiireistä. Pari vuotta sitten jouluna oli takana erityisen stressaava syksy. Syksyn Kaaleppi oli jaksanut lenkkeillä, tarkkaila syömisiään ja vielä tehdä töitä hurjan määrän. Jouluna kaikki romahti. Uutena vuotena Kaalepilla oli jo niin masentunut

mieli viikon mässäilystä, että hän antoi periksi.

Sitä rataa on sitten jatkunut. Lenkkikengät jäivät kaappiin ja kilot ovat pikku hiljaa palanneet. Kuukausi kuukaudelta Kaalepin olemus on paisunut ja tilanne on jo painon osalta pahempi kuin alkutilanne vuosia sitten. Kesäloman piti olla käännekohta Kaalepin elämässä. Taaskaan hän ei kuitenkaan saanut mitään aikaan. Naapurit naureskelivat, että Kaaleppi taitaa lenkkeillä enää parkkipaikalta kaupan grillimakkaralaarille ja takaisin.

Kaaleppia ärsyttää oma saamattomuutensa. Jos sitä vielä näyttäisi kaikille...pari viikkoa, jos menisi kahvilinjalla, niin kai se vyötärö alkaisi löytyä. Kaaleppi päättää alkaa muutoksen tielle heti kun saa nukkuttua hyvin. On tullut nukuttuakin niin huonosti koko kesän - hytysiä oli ja hikoilutti. Liekö tuo nostattanut taas veronpaineita? ”Kattoo nyt, mitä sitä jaksaa töitten jälkeen”, Kaaleppi tuumaa ja starttaa auton.

Pysyvä muutos voi vaatia monia yrityksiä

Kaalepin tarina innoitti tapaamaan Työterveyslaitoksen tutkija **Maija Alahuhta**. Maija tutkii elintapamuutoksen tekemistä. ”Kaalepin tapaus on aika tavanomainen tarina monelle suomalaiselle”, kommentoi Maija. Hänen tutkimuksensa tukevat jo aiemmissa tutkimuksissa esiin nousutta näkemystä siitä, että elintapamuutos etenee prosessimaisesti tiettyjen vaiheiden mukaan. Aluksi on niin sanottu **esiharkintavaihe**. Silloin ei olla vielä tietoisia omasta terveystietoisuudesta tai ei koeta tarvetta tunnistaa omaa tilannetta, esim. omia syömistottumuksia. ”Riippuu kovasti elämäntilanteesta ja omista voimavaroista, miten paljon itsestä huolehtimiseen kiinnitetään huomiota. Työhön sitoutuminen voi olla niin suurta, että itsestä huolehti-

minen jää vähiin”, sanoo Maija Alahuhta. Muutoksen tekemiseen pitää siis olla voimavaroja. Liian stressaavassa elämäntilanteessa voimat eivät riitä pitkäjänteiseen ja sinnikkyyttä vaativan muutoksen tekemiseen, ja koetaan epäonnistuminen. Kokeemus epäonnistumisesta voi johtaa siihen, että ei usko omaan kykyihinsä silloinkaan, kun muuten olisi sopiva tilanne ryhtyä elintapamuutosremonttiin.

Esiharkintavaiheen jälkeen tulee **harkintavaihe**. Harkintavaiheessa oleva tunnistaa oman tilanteensa ja on tietoinen itsestään ja omista tavoistaan. ”Kaaleppi on juuri tässä vaiheessa. Hän punnitsee elintaparemontin hyötyjä ja haittoja. Muutoksen tekemisen kannalta on oleellista, että hyödyt tuntuvat suuremmilta kuin haitat”, huomauttaa Alahuhta. Harkintavaiheessa vertaistuesta, puolisoista, ystäväistä tai esimerkiksi ravitsemusterapeutin avusta voi saada suurta hyötyä. Tietoisuus tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että tekee omaa olotilaansa ja ruoka- ja muita tottumuksiin näkyväksi itselleen. Puntarin lukemat, vyötärön ympärys, veronpaineen lukemat ja farkkujen tuumakoot kannattaa huomata ja olla niistä tietoinen. Täytyy olla tietoinen alkutilanteesta ja omista tavoistaan, jotta voi suunnitella mitä muuttaa ja miten paljon. Tilannearvio on tärkeää, jotta voi arvioida muutoksen etenemistä jonkin ajan kuluttua ja tehdä sitten uusia toimintatavoitteita.

Harkintavaiheesta siirrytään **valmistautumisvaiheeseen**, jolloin tehdään pieniä kokeiluja esimerkiksi liikunnan tai ruokailutottumusten muuttamiseksi. ”Valmistautumisvaiheeseen kuuluvat olennaisena osana erilaiset kokeilut. Kannattaa esimerkiksi kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja valita niitä, jotka tuntuvat itselle sopivimmilta. Tähän vaiheeseen kannattaa panostaa aikaa, jotta löytää itselle sopivat tavat toimia, joita jaksaa ylläpitää ja jotka



Missä muutoksen vaiheessa olet itse, kun mietit ruoka- tai liikuntatottumuksiasi?

tuottavat mielihyvää ja motivoivat lopun elämän”, kertoo Maija Alahuhta. ”Jos hetken hurmassa huraahtaa johonkin ja se ei olekaan oma juttu tai tuota toivottua tulosta, tulee pettymys. Pettymyksen kokee epäonnistumisena ja huonoutena, mistä voi lannistua, eikä jaksa yrittää uudelleen.” Valmistautumisvaiheessa kannattaa pohdita konkreettisia uhkia ja vaaratilanteita muutoksen tekemiselle ja syömisen hallinnalle. Miten säilyttää kohtuus joulukinkun syönnissä ja työstressin jyllätessä? Mitä teen, jos naapuri kutsuu grillaamaan - syökö yhden, kaksi vai viisi makkaraa? Miten kieltäydyn kohteliaasti liikasyönnistä? Mitä sallin itselleni? Miten valmistaudun tiukkoihin tilanteisiin? Myös tunteita kannattaa tarkkailla. On tärkeä tunnistaa itseinhon, häpeän, vihan ja syyllisyyden tunteet, mutta myös onnistumisen kokemukset ja muutoksen myönteiset seuraukset. Miten toimin silloin kun olen pettynyt, ahdistunut tai stressaantunut? Mitä teen, jotta oloni paranee? Onko toimintani hyväksi minulle?

Huolella valmistellusta ja pohditusta on hyvä siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli **toimintavaiheeseen**. Valmistautumisvaiheen suunnitelmat siirretään käytäntöön. Tähän vaiheeseen edennyt ihminen kokee muutoksesta saatavat hyödyt suuremmiksi kuin haitat. ”Kaaleppihan oli jo toimintavaiheessakin, mutta sitten tapahtui repsahdus. Taustalla voi näkyä juuri valmistautumisvaiheen riittämättömyys. Kaaleppia olisi voinut auttaa joulun miettiminen ennakolta tai sen pohtiminen, miten liikkuu ja syödä valtavan työ määrän alla”, Maija pohtii.

Toimintavaiheen jälkeen ihminen siirtyy **ylläpitovaiheeseen**, jossa toiminta on vakiintunutta ja rutinoitunutta. Ennen kuin tähän pääsee, moni repsahtaa. Kaalepin repsahdus lamaanutti hänet, eikä hän ole saanut siirrettyä kokemustaan voimavaraksi. ”Parhaimmillaan repsahduksesta voi todellakin ottaa opiksi. On hyvä tietää, että repsahdukset ovat lähes olennainen osa muutoksen tekemistä. Esimerkiksi tupakoinnin lopettaneilla on tutkimusten mukaan takana 3 - 9 repsahdusta ennen kuin ovat kyenneet tekemään onnistuneen muutoksen”, kertoo Maija Alahuhta. Ylläpitovaiheen jälkeen tulee päätösvaihe, jossa toiminta on täysin vakiintunutta ja luonteva osa ihmistä itseään.

Kuinka sitten päästä elintapamuutoksessa alulle tai toipua repsahduksesta? ”Tärkeintä on tiedostaa oma tilanne ja asettaa itselle sopivat toimintatavoitteet. Tavoitteiden on hyvä olla hyvin konkreettisia ja pieniä, mutta kuitenkin sen verran haastavia, että ne motivoivat yrittämään. Onnistumisista saa hyvän olon tunnetta ja tukea jaksamiselle sekä muutoksen teon jatkamiselle. Olokin paranee, kun aikaa kuluu, paino putoaa ja kunto kasvaa”, vastaa tutkija Maija Alahuhta. Onnistumisten kautta tulee usein lisää onnistumisia. ”Aluksi elintapamuutokseen motivoivana asiana voi olla vaikkapa sopiminen vanhoihin kaapissa odottaviin vaatteisiin tai uusien vaatteiden hankkiminen. Mutta jäädäkseen pysyviksi tavoiksi uusien tapojen täytyy tuottaa mielihyvää, iloa ja muita positiivisia elämyksiä,” toteaa Maija.

Ravitsemusterapeutti Jarmo Sallisen ja Jaana Laitisen vinkit:

Vähäiset voimavarat näyttäisivät olevan esteenä muutoksen tekemiseen. Herää epäily, että onko Kaalepilla työssä jaksamisongelmia vai mahdollisesti jopa masennusta. Uniongelmat pitää hoitaa kuntoon, jotta Kaaleppi on virkeänä ratissa ja jaksaa olla sinnikäs uusien ruoka- ja liikuntatottumusten harjoittelija. Käynti työterveyslääkärin puheilla on paikallaan. Kaaleppi voisi jo ryhtyä miettimään omia keinoja parantaa jaksamistaan. Tuleeko työssä tauot pidettyä? Ovatko työpäivät sopivan pitkiä? Mitkä ovat parhaat, terveelliset tavat rentoutua?

Sitten kun nukkuminen ja jaksaminen ovat paremmalla mallilla, on aika ryhtyä miettimään tarkemmin ruoka- ja liikuntatottumusten muutostavoitteita. Nopeaan painonpudotukseen ja nälkäkuurille ei kannata ryhtyä. Ensimmäinen tavoite on pysäyttää painon nousu.

Kaalepin on hyvä puntaroida nykyisten ja terveellisempien ruokatuotteiden hyötyjä ja haittoja. Mikä on niiden vaikutus omaan hyvinvointiin, työkykyyn ja terveyteen? Hyötyjen ja haittojen miettiminen on keino rakentaa motivaatiota.

Voisiko Kaaleppi ryhtyä kadonneen kunnan ja lihasten metsästäjäksi? Neljä tuntia liikuntaa viikossa edistäisi hyvin terveyttä. Kunnan kohetessa voi lisätä liikunnan tehoa ja aikaa. Vähitellen on hyvä myös lisätä tarkkuutta syömisen suhteen ja miettiä mikä auttaa kohtuuteen syömisissä. Lihasten lisääntyessä ja olon kevetessä rasvan osuus elimistöstä vähenee. Lihakset ja säännöllinen liikunta reipastavat elimistön aineenvaihduntaa, mikä on tärkeää, jotta Kaaleppi ei enää liho.



Työterveyslaitos

Vipuvoimaa
EU:lta

