



# Även en liten gärning har betydelse

TEXT **RENJA NIKULA**

BILDER **JUHO JÄPPINEN**

ÖVERSÄTTNING AV TEXTEN **ITRANSLATE**

Livet för Jani förändrades över en natt när han på morgonen upptäckte blod i avföringen. Det har varit tufft att anpassa sig till en ny vardag, men under årens lopp har han hittat en balans mellan familj, motion och den egna orken. Erfarenheterna av att var kroniskt sjuk har också öppnat nya aspekter på arbetet inom handledning i livsstilsfrågor.

**F**ör 14 år sedan gick en i grund frisk ung man till sängs och vaknade nästa morgon som kroniskt sjuk. **Jani Huotari** från Jyväskylä insjuknade helt överraskande i blödande tjocktarmsinflammation och upptäckte på morgonen blod i avföringen. Vid endoskopin några veckor senare konstaterades ett några centimeter långt inflammerat avsnitt i slutet av tjocktarmen.

- Jag minns att läkaren sade att det här kan vara första och sista gången vi träffas, säger den nu 43 år gamla mannen med ett skratt.

Tarmsjukdomar var något helt främmande för Jani. Ingen i hans närhet hade motsvarande erfarenheter. Det blev fler endoskopi- och andra undersökningar. Det var tufft att vänja sig vid den nya vardagen, särskilt som familjen väntade sitt första barn.

- Det var glädje och förväntan, men samtidigt också en kamp för att orka själv, beskriver han.

Även när situationen är fylld av ut-



maningar har Jani strävat efter att ta hand om sig själv, både psykiskt och fysiskt. Motion har alltid varit en del av hans liv och sjukdomen utgjorde inget hinder för detta. För närvarande har han förlorat sitt hjärta till stigrörelse och crossfit och även naturen erbjuder en plats för återhämtning och tid att lyssna på sig själv.

En cykeltur på en halv timme till jobbet ger också mer aktivitet i vardagen och tar Jani till sitt arbete som koordinator av handledning i livsstilsfrågor inom Mellersta Finlands välfärdsområde.

- Det viktigaste inom handledning i livsstilsfrågor är individuellt stöd och en övergripande syn på välbefinnande. Det är mycket mer än näring och motion. Målet är att stödja hanteringen av och orken i vardagen, sammanfattar Jani.

Beroende på område kan termen vara livsstilsvägledning.

### **Livsstilen är små gärningar**

Handledning i livsstilsfrågor kan hjälpa människor göra val i vardagen som stödjer hälsa och välbefinnande, till och med som små gärningar. Handledningen grundar sig på att på ett heltäckande sätt kunna förstå behoven, önskemålen och helhetssituationen och syftar till att stödja bestående livsstilsförändringar. Jani arbetar med att utveckla hälsofrämjande tjänster och till hans uppgifter hör att inom välfärdsområdet utveckla processer och arbetsmodeller för handledning i livsstilsfrågor för personer i alla åldrar. Inom handledning i livsstilsfrågor betonas betydelsen av de egna valen i vårt dagliga beteende, även sådana som kan kännas små.

- Handledning i livsstilsfrågor kan till exempel ges av en yrkesperson inom social- och hälsovården på hälsostationen i det egna bostadsområdet. Man kan också få stöd för levnadsmönster som främjar motion och hälsa från kommu-

nernas avgiftsfria motionsrådgivning, säger Jani.

Enligt den motionsrapport som undervisnings- och kulturministeriet publicerade år 2022 tillbringas finländarna det mesta av sin vakna tid sittande eller liggande. Jani anser att detta är oroväckande, eftersom regelbunden motion bland annat skulle vara uppiggande och ge bättre sömnkvalitet, förbättra funktionsförmågan och hjälpa till med viktkontrollen. Rörelse kan lindra smärta vid sjukdomar i stöd- och rörelseorganen.

All rörelse som minskar passivitet och stillasittande är bra för kroppen. Även lätt motion främjar hälsan och kan bland annat sänka blodsocker- och fettvärden, även om belastningen inte skulle uppnå nivån för hälsotion. Även om en tarmsjukdom eller någon annan kronisk sjukdom kraftigt skulle påverka till exempel orken rekommenderar Jani inte att man alltför länge ligger på sofflocket.

- Min egen kroniska sjukdom har förstås gett mig ett nytt perspektiv på mitt arbete, säger Jani.

Kärnan i handledningen i livsstilsfrågor är att lyssna, motivera och hitta konkreta mål och metoder som passar in i just den personens vardag. Det rekommenderas att man då och då går utanför sitt eget bekvämlighetsområde och sina invanda vanor.

- Att pröva nya saker och samla erfarenheter kan ha betydelse för hur vi orkar och ökar vårt psykiska välbefinnande. Det kan ta oss till platser där vi aldrig hade kunnat tro att vi skulle hitta oss själva, tipsar Jani.

I handledningen i livsstilsfrågor finns även utrymme för stresshantering. Symtomen på tarmsjukdom kan förvärras vid stress och då kan man med hjälp av utomstående handledning fokusera på till exempel återhämtning och avslappningstekniker.

### Man ska inte behöva orka

Jani har genomgått tre akuta faser. När den andra akuta fasen inleddes åtta år efter att han fick sin diagnos hade symtomen och tröttheten smugit sig in som en del av vardagen. När Jani sökte vård var han redan i dåligt skick.

- Han bara hade lärt sig att leva med symtomen. Jag tänkte att nog orkar jag vara på jobb och ha mina fritidsaktiviteter, konstaterar Jani allvarsam.

- Läkaren föreslog sjukhusvård, eftersom det var tvivelaktigt om jag skulle klara mig hemma med sjukdomen. Det var jag ändå inte redo för.

Gastroenterologen skickade honom till en kirurg för att diskutera kirurgisk vård, men läkaren ansåg inte att det fanns ett behov av operation. Efter en effektiviserad infusion av ett biologiskt läkemedel läkte inflammationen. Även om Jani tror på egenvård genom till exempel tillräckligt med vila och motion är han också medveten om fördelarna med en fungerande läkemedelsbehandling för att upprätthålla en bra situation. Nu har Jani enligt egna ord klarat sig bra några år med läkemedel han injicerar själv.

- Att sitta i en korridor och vänta på en operationsbedömning fick mig nog

## ” Jag önskar att alla skulle ha någon de kan prata med.

att stanna upp och tänka efter. Vad har orsakat detta, hur kan jag överhuvudtaget ha hamnat här, minns han.

Han vet att han är enveten, ibland alltför enveten. Med glimten i ögat konstaterar Jani att i det ursprungligen kajanländska karaktärsdraget finns både envishet och viljestyrka.

- Idag är jag medveten om hur viktigt det är att känna igen symtomen och hur de påverkar vardagen. Under alla dessa år har jag varit sjukledig i två veckor. Kanske jag skulle ha kunnat ta sjukledigt tidigare och gett tid åt mig själv och min återhämtning, funderar han nu.

Även det faktum att sjukdomen inte syns kan öka bördan och göra livet svårare

- Människorna har för vana att sköta sina uppgifter, även om de mår väldigt dåligt. De närstående lägger nödvändigtvis inte alltid märke till läget eller de kanske inte förstår situationen.

### Andra har betydelse

Jani, som idag är pappa till två barn, anser att familjen är en viktig resurs både när sjukdomen är i remission eller när den är i en aktiv fas. Även om sjukdomssymtomen ibland har väckt oro i familjekretsen har de anhörigas förståelse och hjälp i vardagen lindrat den belastning sjukdomen orsakar. Enligt Jani är de anhöriga ändå inte nödvändigtvis de personer man borde avreagera sig på när sjukdomen känns tung. Det är viktigt att se till att hela familjen orkar.

- Även om inget kan ersätta familjens stöd har även kamratstödet haft en särskild betydelse. Via kamratstödsverksamheten har jag själv hittat andra i samma situation och särskilt i början av sjukdomen var det här viktigt, säger Jani.

- Jag önskar att alla skulle ha någon de kan prata med.

Jani betonar hur viktigt det är att

man är medveten om sina egna resurser och vid behov vågar söka stöd och vila ut. Han uppmanar var och en att stanna upp och fundera över metoder som kan främja det egna välbefinnandet, så att man orkar bättre i vardagen. Att be om hjälp och stöd är inte en svaghet, utan en speciell färdighet som man kan lära sig av.

- Samhället ställer prestationskrav i livet, men när man är sjuk ska man stanna upp och samla krafter, fokusera på en bra vardag och sin egen ork. När grunden är i ordning orkar man känna sig entusiastisk och delta på ett helt annat sätt, betonar han.

- Försök hitta de saker som stödjer din egen ork – oavsett om det är motion, att vistas ute i naturen eller börja en ny hobby, uppmanar Jani.

Man behöver inte med våld visa upp ett glatt ansikte och hurtfriskhet. En kronisk sjukdom kan också påverka det psykiska välbefinnandet, till exempel i form av depressionssymtom eller ångest. Det här bör man ta hand om i ett tillräckligt tidigt skede. Det kan också vara bra för psyket att öppet berätta om saken, i synnerhet på arbets- eller studieplatsen, särskilt om sjukdomen påverkar orken och prestationerna.

- Man behöver inte ha problem med den psykiska hälsan för att föra saker på tal. Det är skäl att berätta om hur man upplever sjukdomen just då . ●

Författaren är föreningens kommunikationschef. Som källor för artikeln har utöver intervjun använts Undervisnings- och kulturministeriets Motionsrapport (Objektivt uppmätt fysisk aktivitet, stillasittande och fysisk kondition hos finländare 2018–2022), UKK-institutets webbplats (Effekter av fysisk aktivitet, läst 11.10.2024) och artikeln Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämäntilaa i Terveyskirjasto (specialistläkare inom idrottsmedicin Pippa Laukka, 2022)