



Artikeln på
svenska på
sidan 15.

PIENIKIN TEKO MERKITSEE



Perusterveen Janin elämä muuttui yhdessä yössä, kun aamun vessareissulta paljastui verta. Sopeutuminen uuteen arkeen on vaatinut työtä, mutta vuosien varrella tasapaino on löytynyt perheen, liikunnan ja oman jaksamisen välillä. Kokemukset pitkäaikaissairaana ovat antaneet näkökulmia myös työhön elämäntapaohjauksen parissa.

TEKSTI **RENJA NIKULA** KUVAT **JUHO JÄPPINEN**



Jani työskentelee Keski-Suomen hyvinvointialueen elämäntapaohjauksen koordinaattorina.

1

4 vuotta sitten perusterve nuori mies meni nukkumaan ja heräsi seuraavana aamuna pitkäaikaisairaana. Jyväskyläläisen **Jani Huotar**in haavainen paksusuolentulehdus alkoi täysin yllättäen, kun aamun wc-käynti paljasti verta. Parin viikon päästä tähystyksessä todettiin muutaman senttimetrin mittainen tulehduspätkä suolen loppupäässä.

– Muistan, kuinka lääkäri sanoi, että tämä voi olla ensimmäinen ja viimeinen kerta, kun tapaamme, nykyisin 43-vuotias mies naurahtaa.

Suolistosairaudet olivat Janille täysin vieras asia. Läheltä ei löytynyt ketään vastaavilla kokemuksilla. Tähystyksiä ja muita tutkimuksia tuli lisää. Uuteen arkeen oli totuttelemisen, erityisesti,

kun samaan aikaan perheeseen odotettiin esikoista.

– Se oli iloa ja odotusta, mutta samalla kamppailua oman jaksamisen kanssa, hän kuvailee.

Haastavinakin aikoina Jani on pyrkinyt pitämään huolta itsestään, niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Liikunta on ollut aina osa elämää, eikä sairastuminen vienyt sitä pois. Tällä hetkellä sydämen on vienyt polkujuoksu ja crossfit, ja myös luonto tarjoaa paikan palautumiselle ja itsensä kuuntelulle.

Noin puolen tunnin työmatkapyöräily lisää myös aktiivisuutta päivään lähes huomaamatta, ja kuljettaa Janin työpaikalleen Keski-Suomen hyvinvointialueen elämäntapaohjauksen koordinaattoriksi.

– Elämäntapaohjauksessa keskeistä on yksilöllinen tuki ja kokonaisvaltai-

” Oma pitkäaikaissairauteni on totta kai tuonut perspektiiviä työhöni.

nen näkemys hyvinvoinnista. Se on paljon muutakin kuin ravitseminen ja liikunta. Tavoitteena on tukea arjen hallintaa ja jaksamista, Jani tiivistää.

Riippuen alueesta, aiheesta käytetty termi voi olla elintapaohjaus.

Elämäntavat ovat pieniä tekoja

Elämäntapaohjaus voi auttaa ihmisiä tekemään terveyttä ja hyvinvointia tukevia valintoja arjessaan, vaikka pieninä tekoina. Se pohjautuu tarpeiden, toiveiden ja tilanteen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen ja pyrkii tukemaan pysyviä elintapamuutoksia. Terveyden edistämisen palvelujen kehittämisen parissa työskentelevän Janin työtehtäviin kuuluu eri ikäisten elämäntapaohjausprosessien ja toimintamallien kehittäminen hyvinvointialueella. Elämäntapaohjauksessa korostuvat ne omat, pieniltäkin tuntuvat arkikäyttäytymisen ja valintojen merkitykset.

– Elämäntapaohjausta voi toteuttaa esimerkiksi oman asuinalueen terveysaseman sote-ammattilainen, ja myös kuntien maksuttomasta liikuntaneuvonnasta voi saada tukea liikunnalliseen ja terveyttä edistäviin elämäntapoihin, Jani kertoo.

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2022 julkaiseman liikuntareportin mukaan suomalaiset viettivät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen. Jani näkee tämän huolestuttavana, sillä säännöllinen liikkuminen muun muassa kohottaisi mielialaa ja voi parantaa unenlaatua, fyysistä toimintakykyä sekä auttaa painonhallinnassa. Liike voi helpottaa kipua tuki- ja liikuntaelimistön sairauksissa.

Kaikki passiivisuutta ja paikallaanoloa vähentävä liike on keholle hyvästä. Kevyt liikuskelukin edistää terveyttä, ja voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja, vaikka rasisusaste ei terveystilokunnan tasoa saavuttaisi-

kaan. Vaikka suolistosairaus tai muu pitkäaikaissairaus vaikuttaisi voimakkaasti esimerkiksi jaksamiseen, ei Jani voi suositella sohvapohjalle jäämistä pidemmäksi aikaa.

– Oma pitkäaikaissairauteni on totta kai tuonut perspektiiviä työhöni, Jani kertoo.

Elämäntapaohjauksen ytimeen kuuluu kuunteleminen, motivointi ja konkreettisten tavoitteiden ja toimintatapojen löytäminen, jotka sopivat juuri kyseisen ihmisen arkeen. Omalta mukavuusalueelta ja totutusta tavoista on suositeltavaa poistua silloin tällöin.

– Uusien asioiden kokeilu ja kokemusten keräily voi olla merkityksellistä jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin lisänä. Se voi viedä paikkoihin, joista ei ole ajatellutkaan itseään löytävän, Jani vinkkaa.

Elämäntapaohjauksessa on tilaa myös stressinhallinnalle. Suolistosairaudenkin oireet voivat pahentua stressin myötä, jolloin ulkopuolisen ohjauk-

sen avulla voidaan keskittyä esimerkiksi palautumiseen ja rentoutustekniikoihin.

Ei tarvitsisi jaksaa

Jani on käynyt läpi kolme akuuttivaihetta. Kun toisen akuutin aika kahdeksan vuotta diagnoosin saamisen jälkeen koitti, oireet ja väsymys olivat hiipineet osaksi arkea varkain. Hakeutuessaan hoitoon Jani oli jo huonossa kunnossa.

– Oireiden kanssa vain oppi elämään. Ajattelin, että kyllähän minä tässä nyt jaksan olla töissä ja harrastaa, Jani toteaa vakavana.

– Lääkäri ehdottikin osastohoitoa, sillä oli niin ja näin, pärjääkö sairauden kanssa kotona. En kuitenkaan ollut valmis siihen.

Gastroenterologi lähetti hänet keskustelemaan leikkaushoidosta kirurgin kanssa, joka oli kuitenkin eri mieltä leikkaustarpeesta. Tehostetun biologisen lääkkeen infuusion jälkeen tulehdus sammui. Vaikka Jani luottaa omahoitoon esimerkiksi riittävän levon ja



Aktiivinen liikunta on ollut osa Jania pienestä lähtien.



Luonto tarjoaa vaihtelevia ympäristöjä liikunnalle.



Uusien asioiden kokeilu ja kokemusten keräily voi olla merkityksellistä jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin lisänä.

liikunnan kautta, hän tunnustaa myös toimivan lääkehoidon edut hyvää tilannetta ylläpitävänä apuna. Nyt Jani on sanojensa mukaan pärjällilyt itsepidettävän kanssa pari vuotta.

– Oli silti pysäyttävä kokemus odottaa käytävässä omaa vuoronumeroa leikkausarvioon. Mikä tähän on johtanut, miten minä olen yhtäkkiä tässä, hän muistelee.

Hän tunnistaa itsessään sitkeyttä, ehkä jopa liiaksikin. Pilke silmäkulmassa Jani toteaa, että lähtöjään kainuulaisesta luonteesta kumpuaa sinnikkyys ja mielenlujuus.

– Nykyisin tiedostan, kuinka tärkeää on oppia huomaamaan oireet ja miten ne vaikuttavat arkeen. Olen ollut näiden vuosien aikana kaksi viikkoa sairauslomalla. Ehkä olisi voinut aiemminkin ottaa sairauslomaa ja antaa itselle ja toipumiselle aikaa, hän pohtii nyt.

Myös sairauden näkymättömyys voi lisätä taakkaa ja hankaluutta

– Ihmisillä on tapana pyrkiä hoitamaan asiansa, vaikka oma vointi olisi kurja. Ei lähipiirikään sitä välttämättä aina huomaa, tai ymmärrä huomata.

Muilla on merkitystä

Nykyisin kahden lapsen isänä Jani pitää perhettä tärkeänä voimavarana niin sairauden tyynessä kuin aallokkoi-sessakin vaiheessa. Vaikka sairauden oireet ovat välillä huolettaneet perhepiiriä, läheisten ymmärrys ja apu arjen tilanteissa ovat helpottaneet sairauden kuormitusta. Janin mukaan läheiset eivät kuitenkaan välttämättä ole aina se paras kohde purkaa sairauden tuomaa taakkaa. On tärkeää huolehtia koko perheen jaksamisesta.

– Vaikka oman perheen tuki on ollut korvaamatonta, on vertaistuellakin ol-

lut erityinen merkitys. Itse olen löytänyt vertaistoiminnan kautta muita samassa tilanteessa olevia, varsinkin sairauden alkuvaiheessa tämä oli tärkeää, Jani kertoo.

– Toivottavasti kaikilla olisi joku, kenelle puhua asioistaan.

Jani korostaa, kuinka tärkeää on, että tunnistaa omat voimavaransa ja uskalltaa tarvittaessa hakea tukea sekä levätä. Hän rohkaisee jokaista pysähtymään ja pohtimaan keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi, jotta jaksaisi arjessa paremmin. Avun ja tuen pyytäminen ei ole heikkoutta, vaan erityinen taito, jonka voi oppia.

– Yhteiskunta tuo suorituspainetta elämään, mutta kun on sairas, pitää pysähtyä ja kerätä voimia, keskittyä hyvään perusarkeen ja omaan jaksamiseen. Kun perusta on kunnossa, jaksaa innostua ja osallistua toisella tapaa, hän painottaa.

– Yritä löytää omat jaksamista tukevat asiat – oli se sitten liikunta, luonnossa oleminen tai vaikka se uuden harrastuksen aloittaminen, Jani kannustaa.

Hyvä ja reippautta ei ole pakko pitää yllä väkisin. Pitkäaikaissairaus voi vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin, esimerkiksi masennusoireina tai ahdistuneisuutena, jota onkin syytä hoitaa riittävän ajoissa. Lisäksi avoimuus etenkin työ- tai opiskelupaikalla voi tehdä mielenterveydelle hyvää, varsinkin, jos sairaus vaikuttaa jaksamiseen ja suoriutumiseen.

– Eikä tarvitse olla mielenterveyden pulmaa puhuakseen asioista. Jo se, miten kokee sairauden sillä hetkellä, on syy puhua. ●

Kirjoittaja on yhdistyksen viestintäpäällikkö. Jutun lähteinä on käytetty haastattelun lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikuntaraporttia (Suomalaisten mitattu liikuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022), UKK-instituutin nettisivuja (Liikkumisen vaikutukset, luettu 11.10.2024) sekä Terveyskirjaston artikkelia Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua (liikuntalääketieteen erikoislääkäri Pippa Laukka, 2022).