



Liikuntaneuvonnan asiakastarina

Liikuntaneuvoja Suvi Seppänen haastatteli Heidi Mangströmiä, joka osallistui kaupungin maksuttomaan liikuntaneuvontaan ja elintapaohjaukseen.

Minkä takia olet tullut liikuntaneuvontaan?

- Minulla todettiin vuonna 2018 nivelrikko polvessa ja lähdin sen takia kuntouttamaan itseäni. Pääsin Kelan kuntoutukseen, ja sieltä sain tietoa, että pitäisi tehdä jotain etenkin ylipainolle, mikä olikin minun motivaattori. Samaan aikaan kävin myös Imatran kaupungin järjestämällä puistojumpalla. Siellä jumpan vetäjä kertoi, että on mahdollista tulla viisi kertaa vuodessa kaupungin maksuttomaan liikuntaneuvontaan. Sitä kautta tämä alkoi.

Minkälaisia tapaamiset ovat olleet liikuntaneuvojan kanssa?

- Keskusteltiin paljon ja ihan ensimmäiseksi myö kartoitettiin miun lähtötilanne, mikä liikunnan osalta olikin miulla tosi matala. Enhän mie oikeastaan harrastanut liikuntaa juuri ollenkaan. Siitä sitten katsottiin, että mitä miun kannattaisi tehdä. Parasta oli, että miulta kysyttiin mitä liikuntaa mie haluaisin harrastaa! Eikä lähdettykään pakottamaan mihinkään.

- Aluksi kokeilin kuntosalilla käyntiä, mutta siitä ei sitten tullutkaan mitään. Eli sen olen ainakin oppinut tämän kunto-ohjauksen kautta, että kuntosalit ei ole se miun juttu.

- Sitten aloitettiin neuvojan kanssa etsimään miun arkeen sopivia juttuja. Aloitetiinkin sitten pienillä askelilla 15 minuutin kävelylenkeillä tai uinnilla. Semmoinen puolentoista tunnin lenkki huippu-urheilun tyyppisesti ei ole miulle sopivaa, niin lyhyillä lenkeillä oli mukavaa aloittaa. Näiden pohjalta luotiin miun tasolle sopivat tavoitteet eli pienin askelin pieniin pysyviin muutoksiin.

- Miulle on ollut tosi tärkeää tulla meidän tapaamisiin ja niistä on aina saanut lisää motivaatiota. Tapaamisten kautta näkee sen oman kehityksen ja niistä saa jälleen apua tavoitteisiin pääsemiseen. Liikuntaneuvojan tuki siinä rinnalla on tosi tärkeää.

Minkälaisia muutoksia sinulle on tullut elintapoihin tämän neuvonnan myötä?

- Liikunta on mukana nyt miun arjessa, vaikka ei mitenkään suuressa roolissa, mutta on kuitenkin. Joinakin viikkoina liikun enemmän kuin toisina, mutta enää en ota stressiä liikunnan määrästä. Joinakin viikkoina se ei vain onnistu miun arjessa. Kävelen työmatkat, mikä sopii hyvin näin aamuihmiselle ja siinä saan jo liikuntaa, joka kuuluu miun arkeen.

Onko sinun ravitsemukseen tullut muutoksia neuvonnan aikana?

- On tullut hirveästi muutoksia, koska sitä lähdettiin myös suunnittelemaan liikunnan ohella. Huomasin helpommin itsessäni huonon olon, jos olen syönyt aterialla vaikka jotain vehnäjauhopitoista, mikä ei selvästikään minulle sovi. Sitä kautta on ollut helpompi jättää pois ruokavaliosta tai ainakin vähentää huonon olon tuottavia ruokia.

Minkälaisia valintoja olet tehnyt ravitsemuksessa neuvonnan kautta?

- Ehkä suurin valinta on se, että pienensin annoskokoja. Olen kuitenkin aina syönyt säännöllisesti, joten sitä ei tarvinnut lähteä muuttamaan. Eli lähdin pienentämään annoskokoja jokaisella aterialla ja vähensin herkkujen määrää. Lisäksi olen aina syönyt kasviksia, marjoja ja hedelmiä hyvin, mutta nyt entistä enemmän.

- Eli annoskoon pienennys kohdistunut lähinnä kaloripitoisiin ruokiin ja valkoisen vehnäjauhon ja sokerin minimointiin. Missään vaiheessa en siis päättänyt luopua kokonaan kaikista herkuista. Neuvojan kanssa sovittiinkin, että pitäisin aluksi edes yhden päivän viikossa ilman herkkuja. Se oli hyvä miulle, kun neuvojalta ei tullut mitään ehdottomia kieltoja, koska ne ei tuota tulosta.

Millä keinoin olet pystynyt unen määrää tai sen laatua parantamaan?

- Monta suunnitelmaa sitä varten on tehty ja olen huomannut, että iltaliikunta ei sovi miulle. Eli miun pitää päästä aamulla tai päivällä liikkumaan, jotta saan rauhoitettua illan. Olen aina tykännyt juoda mustaa teetä iltaisin. Nyt en juo enää mitään kofeiinipitoista enkä syö mitään sokeripitoisia herkkuja illalla viiden jälkeen. Se on vaikuttanut unen laatuun sillä tavalla, että saan nukuttua paremmin myös aamuyöllä, jolloin olen ennen heräillyt ja valvonut.

Onko työpäiviin tullut lisää arkiliikuntaa?

- Oikeastaan ei, koska työni on sellaista ettei hirveästi tarvitse liikkua kerrosten välillä. Mutta onneksi esimerkiksi wc-tilat on kaukana työpisteeltä ja taukotila samoin, niin tulee käveltyä sen verran. Ja lisäksi työpisteeltä tulee noustua monta kertaa päivän aikana. Liikkumisen pitää olla kivaa ja itselle sopivaa, jotta siitä saa myös sen hyvän olon tunteen ja sitä lähtee innolla harrastamaan.

Mitä muita muutoksia olet huomannut terveydessäsi?

- Vielä ei ole esimerkiksi käyttämieni lääkitysten määrään, mutta lääkäri on jo luvannut, että jos saan pudotettua painoa vielä lisää muutaman kilon, niin lääkityksiä voidaan joko vähentää tai jopa poistaa. Nyt olen saanut pudotettua painoa jo yksitoista kiloa.

- Kyllähän jaksaminen ja yleinen vireystila on kohentunut niin paljon liikunnan ja paremman syömisen ansiosta, että se edesauttaa kaikkeen miun terveydessä.

Mikä on siun tämänhetkinen tavoite?

- Kyllähän tavoite on vielä lisätä liikuntaa, mutta tämä talvi on miulle haastavaa aikaa ollut aina. Olen paljon väsyneempi ja tykkäisin enemmän olla vain sohvan nurkassa iltaisin. Ja kun en omista autoa, niin liikkuminen on senkin puoleen vähäistä talvisaikaan.

- Konkreettisesti huomasin oman painon putoamisen vasta kun aloitin uimahallissa menemään aina sen numeroisen kaapille, mikä oli oma painoni sillä hetkellä. Kymmenellä numerolla aloituksesta olen päässyt alaspäin ja se tuntuu hienolta! Seuraava kaappirivi on vain parin numeron päässä!

Uimahallin pukukopit, Heidi Mangström.jpg

Millaisia muutoksia sinulle on tullut liikuntaneuvonnan myötä arkipäivään?

- Ihan sellainen pieni, mutta miulle merkittävä on, että nyt on helpompi lähteä liikkeelle, kun ne kengät saa helpommin jalkaan painon keventymisen myötä. Aiemmin nousi ahdistus jo pelkästään siitä, kun olisi pitänyt laittaa ylipainoisena ihmisenä takkia päälle ja kenkiä jalkaan. Sitä tuskaa ei enää ole. Ja miestäkin on kivempi halata, kun pääsee lähemmäksi eikä ole omaa isoa mahaa enää tiellä!

Kuinka usein liikuntaneuvonta tapaamisia on ollut?

- Me olemme tavanneet kahden-kolmen kuukauden välein, mikä on ollut hyvä miun mielestä. Siinä on ehtinyt välissä tapahtua edistystäkin ja sitten on aina sovittu seuraava tapaamisaika samalla, niin on sitten jokin mitä kohti edetä.

- Miulle on ollut tärkeää, että olen itse asettanut omat tavoitteeni eikä neuvoja. Häneltä olen sitten saanut tukea tavoitteisiini pääsemiseksi. Pointti on, että haluan itse päästä omiin asettamiin tavoitteisiin neuvojan tuella sen sijaan, että neuvoja piiskaisi minua niihin ja pakottaisi tekemään.

Miltä neuvonta on tuntunut?

- Se on ollut hienointa, että neuvoja on korostanut koko ajan minun vahvuuksia eikä niitä heikkouksia. Vahvuuksia korostamalla ollaan edetty koko ajan ja sitä kautta pääsenkin tavoitteisiini. Isot kiitokset siitä Suville!



Suvi Seppänen

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (perheet)

020 617 5356