



^ Johanna Honkaranta (oik.), Jani Hartikka ja Mika Järvinen yhdessä Reda Oulmanen kanssa toteavat, että hankkeen ryhmässä on ollut hyvä yhteishenki ja osallistujat ovat tukenet toisiaan arjen muutoksissa.

Koko elämän kestävä projekti

”Oletteko varmasti muuttaneet elämäänne tavalla, joka voi jatkua pitkään?” kysyy liikuntaneuvoja Reda Oulmane. Hän opastaa ja kannustaa kymmentä kuljetusalan ammattilaista elämäntapamuutoksissa.

TEKSTI Katri Klinga KUVAT Mikko Käkälä

Liikkuva työpaikka -hanke käynnistyi tammikuussa. Ryhmä on kokoontunut tammikuun jälkeen maaliskuussa ja toukuu- kuussa. Suuressa muutoksessa ovat mukana kymmenen rohkean osal-

listujan lisäksi Reda Oulmanen työnantaja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma sekä Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliitto AKT ry ja Autoliikenteen Työnantajaliitto ALT ry.

Maaliskuun tapaamisessa Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä hyväntuulisen porukan painoa oli pudonnut, verensokeritasoa vähennetty, säännöllistä ruokarytmiä löydetty, annoskokoja pienennetty, kuorsaimista saatu kuriin ja tunkkaisesta ja turvonneesta olostasi siirrytty mukavampiin tunnelmiin.

Tärkeää tietoa oli saatu myös lääkärin tarkastuksista ja kuntotestistä, joka mittaa puristusvoimaa, kestävyyskuntoa ja kehonkoostumusta. Kuntotesti uusittiin osallistujien toiveesta toukokuun tapaamisessa Liikuntakeskus Pajulahdessa.

– Pieniä ja isompia onnistumisia on saatu, kenenkään paino ei ole noussut, eikä kukaan ole jättänyt leikkiä kesken, iloitsee Oulmane.

Hän heittää osallistujille uusia välitavoitteita. Ne ovat askelmääriä, taukojumpan mahdollistamista päiviin, uniolosuh- teiden laittamista kuntoon ja syömisen opettelua. Kukin valitsee itselleen sopi- vimmat.

Ruoka on avain muutokseen

Yhdistelmäajoneuvonkuljettaja Janne Karhiahio Hämeenlinnasta kertoo, että tulosta on tullut ennen kaikkea ruokavaliolla. Karhiahio on yrittänyt aiemmin muuttua urheilemalla hurjasti.

– Olen vihdoin tajunnut, etten ole kuoleman lähellä. Säännöllinen syöminen on ratkaisu minulle. Ilman näitä tapaamisia en olisi sisäistänyt ruokailurytmiä.

Karhiahio iloitsee 17-vuotiaan esikoispoikansa innostamisesta mukaan sekä siitä, että ennen kaulaa kiristänyt ketju roikkuu nyt vapaasti. Uniapneaanakin löytyy toivottavasti helpotusta. Ainoa harmittava asia on se, että ryhmän tapaamiset päättyvät jo syksyllä.

Linja-autonkuljettaja Johanna Honkaranta Ulvilasta kertoo, että hänkin on vihdoin 36-vuotiaana opetellut syömään aamupalan ja välipaloja.

– Tietysti mietin myös, mitä syön. Iloa tuottaa se, että muutkin ovat huomanneet pirteämmän olemukseni. Lisäksi nuku-

Vinkkejä muutokseen ja parempaan oloon

- Syö päivittäin aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
- Lisää kourallinen erivärisiä kasviksia ainakin neljään päivän viidestä ateristiasta.
- Kysy itseltäsi, voinko jatkua tällä tavalla pidempään. Jokainen etenee omalla tahdillaan ja tavallaan. Kokeilut ovat sallittuja, mutta vältä ravitsemuksen nippelitiedolla kikkailua ja erilaisia ihmedieettejä, jotka vievät elimistön säästölleikille ja kostaavat myöhemmin.
- Muutokseen totuttaminen vie 3–10 viikkoa, valitse enintään 1–3 muutosta kerrallaan.
- Älä jätä kaikkea, vaikka epäonnistuitkin tavoitteissasi ajoittain. Muista joustaa ja olla armollinen itsellesi.
- Terveysriskit vähenevät pienilläkin muutoksilla.

