

Suolaista naposteltavaa...

Kahden suomalais-tutkijan tuore tutkimus viittaa siihen, että suolan saantimäärän ja lihavuuden välillä on voimakas syy-yhteys ja että Yhdysvalloissa 1980-luvulla alkaneen nopean lihomisen oleellinen taustatekijä on saman vuosikymmenen puolivälissä voimakkaaseen kasvuun kääntynyt suolan kulutus. Suolainen syöminen lisää selvästi juomien kulutusta, ja erityisesti sokeroitujen, paljon tyhjiä kaloreita sisältävien virvoitusjuomien käyttö on huomattavasti lisääntynyt.

...ja limsaa päälle

“Jokaisen amerikkalaisen pitäisi nyt harrastaa aktiivista liikuntaa päivittäin vähintään tunnin ajan enemmän kuin 1980-luvulla välttyäkseen juomista kertyvien ylimääräisten kaloreiden aiheuttamalta lihomiselta. Suomessa suola ja sokeroitunut juomat liittyvät erityisesti lasten lihomiseen”, toteavat tutkimuksen tehneet farmakologian professorit Heikki Karppanen Helsingin yliopistosta ja Eero Mervaala Kuopion yliopistosta. “Tutkimuksessamme osoitettiin ensimmäisen kerran maailmassa oikeaksi se epäily, että koko väestön virvoitusjuomien kulutus riippuu voimakkaasti suolan kulutuksen määrästä”, Karppanen sanoo. Sokerilla tai maisisiirapilla makeutettujen virvoitusjuomien käytön lisääntymisen myötä amerikkalaisten energian nettosaanti on lisääntynyt keskimäärin 278 kilokaloria henkeä kohti vuorokaudessa.

Amerikan Lääkäriliiton vaatimus

Amerikan Lääkäriliitto on äskettäin esittänyt vaatimuksen, että suola tulisi poistaa vapaasti lisättävien ruuan valmistusaineiden listalta ja viranomaisten tulisi säätää ruokien suolapitoisuuksille ylimmät sallitut käyttöpitoisuudet. Lasten lihomisen estämiseksi tulisi tehostaa toimia janoa aiheuttavien suolaisten aamiaismurojen ja -hiutaleiden sekä suolaisten naposteltavien käytön vähentämiseksi. Lisäksi lapset tulisi opettaa sammuttamaan janonsa vedellä ja muilla makeuttamattomilla juomilla.

Intia, Islanti, Hollanti, Ecuador...

Muoniosta maailmalle – ja takaisin

Eve Hulkkonen lähti 16-vuotiaana maailmalle huutaen äidilleen pää punaisena, että lähtee nyt eikä takaisin tule! Pienen kylän pieni elämä oli alkanut yhtäkkiä ahdistaa lukion ekaluokkalaista. Matka kulki Intian, Islannin, Hollannin ja Ecuadorin kautta takaisin Muonion Kangosjärvelle, kotikylään, joka nyt kahdeksan vuotta myöhemmin tuntuu juuri oikealta paikalta asua ja elää. Matkan varrella Eve, nyt 24 vee, löysi oman alansa ja kouluttautui fysioterapeutiksi Hollannissa.

Aivan ensiksi Eve Hulkkonen tie vei kahdeksi vuodeksi Intiaan, jossa hän kävi Suomen Kulttuurirahaston stipendin turvin kansainvälisen UWC-koulun ja kirjoitti ylioppilaaksi. Suunnitelmissa oli opiskelu äidin kielen ja historian opettajaksi, mutta elämä maistui sen verran kivalle, ettei mikään opinahjo vielä houkuttanut. Matka kulki vuodeksi kukkafarmille Islantiin. – Sekin oli aivan upeaa aikaa, mutta loppujasta iski valtava tiedon nälkä.

Ystäväni ehdotti, että mikset lähtisi opiskelemaan fysioterapeutiksi, kun olet aina hieromassa ihmisiä. Kysyin, että mikä se sellainen fysioterapeutti on... Kun Porin terveydenhoito-oppilaitoksen ovet eivät auenneet, mutta Amsterdamissa sijaitseva kansainvälinen fysioterapeuttilinja toivotti tervetulleeksi viikon varoitusajalla, Eve lensi Islannista Suomeen, pesi pyykkiä ja matkasi taas maailmalle.

Viime heinäkuussa hän palasi koti-Suomeen valmiina fysioterapeutina, käännätti tutkintopaperit suomeksi ja palasi Muonioon. – Jonkin aikaa olin kokkina ja tarjoilijana, mutta pian sain soiton Latvalan

Jarmolta Länsirajan Fysiokaalisesta Hoitolaitoksesta. Sain töitä omalta alaltani ja erittäin kivan työpaikan, jossa hoidan vaikeavammaisia ja tule-asiakkaita, vedän ryhmiä jne.

Maailmanmatkaaja on syönyt sanansa (“Lähdän nyt ja takaisin en tule...”) oikein kunnolla ja ostanut kaverinsa kanssa kotikylälä-talon, jota remonteerataan innolla.

Työmatkaa Kolariin ja takaisin tulee 120 km per päivä, mutta arvostan omaa kotia pienessä kylässä todella paljon. Matkan aikana ehdin miettiä läpi päivän ihmiset ja asiat ja kotipihaan tullessani työpäivä on oikeasti päättynyt. Työhön mennessäni taas ehdin asennoitua uuteen päivään, Eve sanoo.

Hollannin fysioterapeuttikoulutus oli tiivis kolmen vuoden kokonaisuus. Tutkinto vastaa aivan suomalaista fysioterapeuttitutkintoa. Koulutuksessa painottuivat jonkin verran enemmän elektroterapia, tutkimukset ja tilastot. Käytännön harjoittelua oli alussa vähemmän kuin Suomessa mutta potilaskontakteja

oli viikoittain. – Minusta tuli Amsterdamissa ”hullu nörtti”, oli ihana lukea anatomiaa. Opiskelurahoja hankin hanttihommissa, mm. kukkakimppuja tekemällä.

– Se pieni ”ongelma” ulkomailla opiskelusta oli, että suomalainen sanasto on minulta osittain hukassa. Mutta onneksi

Äiti Teresan suojatteja Intiassa, poliisikuntoutujia Ecuadorissa

lihakset ovat lihaksia ja luut luuta niin englanniksi kuin suomeksikin.

Loma-ajat toimivat harjoittelujaksoina. – Ensimmäisen kesän harjoittelin Suomessa. Sain Joensuun AMK:n fantastisilta ihmisiltä apua ja kolme erinomaista harjoittelu-



Valmistautumista tulevaan ammattiin? Lukiolainen viikottaisessa vapaaehtoistyössä Äiti Teresa -organisaatioissa Punen kaupungissa Intiassa.

paikkaa. Olin vanhuksia ja veteraaneja kuntouttavassa Kuntohovissa, Joensuun keskussairaalassa kirran poliilla ja kaksi viikkoa yksityisessä hoitolaitoksessa Pirjo Pirosen ohjauksessa tutustumassa neurologisten potilaiden kuntoutukseen. Se oli elämäni paras harjoittelupaikka – Pirjon loistava asenne ja ohjaus teki vaikutuksen!, Eve sanoo.

Mieliin painui myös toisen kesän harjoittelu aivan toisella puolen maailmaa, Etelä-Amerikan Ecuadorissa. – Teimme 12-tuntisia päiviä.

Kuusi tuntia olimme poliisien sairaalassa kuntouttamassa erikoisjoukkojen poliisimiehiä ja kuusi tuntia köyhien kadun ihmisten terveysasemalla, jolla kävi paljon neurologisia ja amputoituja potilaita.

Elämän laitapuolen kulkijoista Eve sai kokemusta myös Intiassa. – Teimme kaksi tuntia viikossa vapaaehtoistyötä. Kävin Äiti Teresa -organisaatioissa hieromassa

vanhuksia ja leikkittämässä ja liikuttamassa vammaisia lapsia. Tavallaan se oli jo valmistautumista tähän ammattiin, vaikkun tuolloin vielä tiennyt mitään fysioterapeutin työstä.

Eve sanoo tunteneensa olonsa Intiassa aina turvalliseksi. – Se oli erilaista ja kummallistakin, mutten osannut pelätä mitään. Hoidimme haavojakin, mutten saanut muuta tautia kuin ripulin silloin tällöin ja sekin tuli mahtavasta ruuasta.

Nykyisessä työssäni on iso hyöty siitä, että minulla ei ole mitään vaikeuksia koskea ihmiseen, joka on vammainen tai muuten erilainen.

Kehon oma kyky parantua

Suomi-ikävä, Lappi-ikävä ja koti-ikävä toivat Even takaisin. Tänä päivänä hän käyttää työssään ja elämässään kaikkea maailmalla oppimaansa. – Länsimaissa pilleripurkki napsahtaa auki ja kirurgin veitsi viuhauttaa, mutta ihmisellä ei ole silti hyvä olla. Haluan olla omalta osaltani fysioterapeutina auttamassa nykypäivän ihmistä löytämään lihasten ja liikkeiden tasapainon ja lopulta kehon oman kyvyn parantua., Eve sanoo.

Fysioterapeutin työ on paljon enemmän kuin osasin kuvitellaan. Olen viehätynyt myös työn tie-teellisestä puolesta, lahjottomista faktoista, jotka ovat samoja ja toimivat oltiinpa missä päin maailmaa tahansa: lihakset ovat lihaksia ja faktat faktoja olipa ihmisen rotu, väri, kansallisuus tai asema mikä tahansa.

Fysioterapeutina maailmalla. Eve Hulkkonen Muoniosta liikuttamassa poliisikuntoutujia eteläisen pallonpuoliskon huikaisevan taivaan alla.

