



Ihminen ei ole suoraviivainen olento. Elämäntapamuutoksissa useimmille meistä on ominaista muutoshoiptertelu. Olipa tavoitteenamme painonpudotus tai liikunnan lisääminen, harva etenee tavoitteesensa viivasuoraan. Perille voi päästä silti!

Erikoistutkija, psykologian tohtori **Pilvikki Absetz** Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksesta esitteli Liikunnan käypä hoito –seminaarissa elintapamuutoksen muutoshoiptertelumallin (Absetz & Patja 2007). Siinä muutokseen herännyt kansalainen etenee kyllä kohti tavoitettaan ja pääsee luultavasti myös perille, mutta kiemurtelee matkallaan.

Muutoshoiptertelumallissa herätystä seuraa kysymys ”Mitä muuttaisin elämässäni”, sitä puolestaan ko-

Paras strategia on oppia nauttimaan

keilut, ylläpito ja repsahdukset. Kunnes taas vuorossa on herätys ja uusi kiemura kokeiluineen, ylläpitoineen ja mahdollisine repsahduksineen.

Absetz toteaa, että monissa elämänmuutoksissa pienten askelten muutosstrategia on toimiva. – Siinä ihminen määrittää konkreettiset, omaan arkeen ja omiin voimavaroihin sopivat askeleet, joita hän pystyy mittaamaan ja joita voi pikkuhiljaa kasvattaa.

Absetz luettelee sohvalta nousemisen tapoja. Niitä ovat itsensä pakottaminen, ylpeys liikuntasuorituksista, terveyshyötyjen korostaminen ja liikunnasta nauttiminen. – Ehdottomasti kestävin näistä on liikunnasta nauttiminen, hän painottaa.

Terveyden ja nautinnon suhde on mielenkiintoinen. Ihmiset jakaantuvat sen suhteen Absetzin mukaan erilaisiin ryhmiin. – On ihmisiä, ”Esson miehiä”, joiden elämässä terveys ja nautinto voivat olla täysin eri asioita. Toisesta ääripäästä löytyvät ne ortorektikot, jotka eivät nauti mistään sellaisesta, mitä eivät tiedä terveelliseksi.

Välimaastoon sijoittuvat toisaalta ”pinnistelijät”, joiden elämässä terveydellä ja nautinnolla on pieni yhteinen alue, toisaalta ne, joiden elämässä terveys ja nautinto kietoutuvat monissa kohdin toisiinsa.

Paljon puhutut 10 000 päivittäistä askelta – ei helppoa!

Moni terveydestään kiinnostunut on rekisteröinyt puheet 10 000 päivittäisen askleen tärkeydestä. Mutta: – Ei ole helppoa saada täyteen tuota askelmäärää. Kaikki siitä puhuvat, mutta kukaan ei kerro, miten sen teet!, lataa omallakin vyötäröllään päivittäin askelmittaria kantava ja aktiivisesti liikkuva liikuntalääketieteen ja klinisen fysiologian erikoislääkäri **Heikki Tikkanen**.

Hän on omalla kohdallaan selvittänyt, millaisina päivinä saldo täyttyy, millaisina ei.

– Aamulenkistäni tulee 4 276 askelta ja se, täyttyvätkö loput n. 6 000 askelta, riippuu loppupäivän ohjelmasta.

– Maanantaina tuli peräti 16 000 askelta, kun illalla oli vielä tunti jalkapalloa, mutta tiistai oli kokouspäivä eikä askelia tullut kuin 8 000. Keskimääräinen saldoni on 10 000 – 12 000 askelta, mutta niitä ei tulisi, ellei päiväohjemas-

sani olisi aamulenkkiä. Viikosta jäisi silloin pois 7 x 4 000 askelta. Se on paljon ja olisi korvattava jollain, jos tavoitteena on oikeasti tuo paljon puhuttu 10 000 askelta.

– Viestini on se, että meidän terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä on avata ihmisille, mitä nämä tiedotusvälineissä esiin putkahtelevat asiat oikeasti merkitsevät liittyvätkö ne sitten liikunnan määrään, rasvanpoltoon tai mihin tahansa muuhun terveyteen liittyvään asiaan. Muuten asia ei konkretisoidu, vaan jää mielikuvien tasolle jonkinlaiseksi terveyshömpäksi, josta vain puhutaan.

