

Hengitys

Hinta 6 euroa

Hengityслиiton jäsenlehti • 6/2011

6 Hessun herääminen

14 Kun uni ei virkistä

18 Salitreellä apua
painonhallintaan

20 Keuhkohtaumatautia
sairastavien
jäsentutkimus



Hessun herääminen

Teksti: Sari Sakala

Kuvat: Johanna Kokkola

Heikki Laukkanen koki elämänsä suurimman herätyksen puolitoista vuotta sitten. Sitä seurannut 70 kilon painonpudotus todennäköisesti pelasti hänen henkensä. Nyt hän on ryhtynyt auttamaan itsensä lisäksi muita.

– Nyt sopii jo ottaa kuviakin, kun alkaa muistuttaa ihmistä eikä talipalloa, Hessu lohkaisee. Huumori ja elämänilo auttavat tavoitteiden saavuttamisessa niin häntä kuin painonhallintaryhmäläisiä.

Kymmenkunta outokumpulaista on kerääntynyt Kyykerin kylätalon ruokalatalaan kahvittelemaan. Samalla käydään läpi Facebookin saloja Heikki Laukkasen ja **Henrik Koistisen** johdolla.

Tietotekniikkaryhmä on yksi Laukkasen organisoimista ryhmistä, jotka perustuvat niin osallistujien kuin järjestäjien vapaaehtoisuuteen. Yhteistä niissä on myös tavoite: terveellinen ravinto, jokaisen kunnolle sopiva liikunta ja elämäntapojen muutos.

Mutta miksi näihin tavoitteisiin päästäkseen tulisi opetella käyttämään tietokonetta? Ja mikä on saanut Heikki Laukkasen toimimaan asian puolesta?

Palataanpa ajassa taaksepäin, aikaan 1,5 vuotta ja 70 kiloa sitten.

Herääminen

– Nyt Laukkanen lähtee henki, jos ei jotain tapahdu.

Heikki, Hessu, Laukkanen soimasi itseään kompastuttuaan ja kaaduttuaan lattialle. Hän makasi lattialla henkeä haukkoen ja pari kylkiluuta katkenneena, eikä päässyt ylös. Oli juhannusaatto 2010, ja 176-senttisellä miehellä oli painoa noin 179 kiloa.

Hessu kutsuu tuota hetkeä Heräämiseksi, joka pelasti hänen henkensä. Olivathan lääkärit varoitelleet karusta kohtalosta, joka voi seurata jos paino ei putoa.

Erittäin vaikea lihavuus voi aiheuttaa liitännäissairauksia, joita Hessullekin oli kertynyt aika liuta. Hengityksen apuna olivat lisähappi, hengitettävät astmalääkkeet ja uniapnean oireita hoitava CPAP-

laite. Päiväannokseen kuului myös 120 yksikköä insuliinia diabetekseen, verenpainelääkitys ja joukko muita lääkkeitä.

Liikkuminen oli erittäin rajoitettua, jollei mahdotonta, ylipainon ja kihdin vuoksi. Hessu oli jäänyt sairauseläkkeelle hitsaustarkastajan ja -opettajan työstään. Elämänpiiri oli 57-vuotiaana kaventunut kodin seinien sisään.

– Söin yksinkertaisesti liikaa. Diabetes pahensi tilannetta: kun verensokeri laski, tuli tarve syödä. Nukuin vuorokaudesta 14–16 tuntia ja pystyin valvomaan vain muutamman tunnin kerrallaan. Hengitys oli työlästä, Hessu muistelee.

Ei poppakonsteja

Parin kuukauden henkisen valmistautumisen jälkeen Hessu aloitti





Hessun vetämä ATK-ryhmä kokoontuu kylätalolla. Hänen kanssaan puuhamiehinä ovat toimineet Tapio Kettunen (vas.) ja Henrik Koistinen.

laihutuskuurin. Hän halusi tehdä sen turvallisesti julkisen terveydenhuollon henkilöstön valvonnassa.

– Ei ihmedieettejä eikä poppakonsteja, noudatin vain saamiani ohjeita. Terveet voivat kokeilla vaikka karppausta tai ihmedieettejä. Minulle ainoa oikea tapa laihduttaa oli virallisten suositusten mukaan.

Korvaamattomana apuna olivat sairaalan ravitsemusterapeutit ja keuhko-osaston henkilökunta sekä kotipaikkakunnan diabeteshoitaja ja terveystieteiden lääkäri. Hessu laihdutti ilman ravintovalmisteita, tavallista ruokaa syömällä. Erittäin vähäenergisessä ENE-dieettiin kuului 600–800 kilokaloria vuorokaudessa.

– Se on melko vähän sen kokoiselle miehelle, mutta näläntunne hävisi jo muutamassa päivässä, Hessu vakuuttaa.

Takaisin elämään ja yhteiskuntaan

Kuuri alkoi tuottaa tulosta: pian hän ei tarvinnut enää lisähappea eikä insuliinia. Viiden kuukauden aikana paino putosi 40 kiloa, ja Hessu tunsu voivansa palata eristyksestä takaisin elämään ja osaksi yhteiskuntaa.

Ruokavalio monipuolistui asteittain, ja keväällä hän sai nauttia jo 1400 kilokaloria vuorokaudessa. Myös liikunnan harrastaminen tuli taas mahdolliseksi. Hessu pääsi kaipaamilleen metsäretkille, vähän aikaa sitten se ei ollut mahdollista.

Eräällä sieniretkellä, johon osallistui paikallisen mielenterveysyhdistyksen väkeä, syntyi kuin puolivahingoissa painonhallintaryhmä.

– Löin leikkimielisen vedon, pysyykö viisi naista pudottamaan painoa yhtä paljon viikossa kuin minä yksin. Ryhmän tuki oli minulle ensiarvoisen tärkeä. Vedon hävisin vain yhden kerran, Hessu naureskelee.

Hessun Heräämisoppi

Helmikuussa 2011, noin puolen vuoden laihdutuksen jälkeen, TV-tohtori **Tapani Kiminkinen** tuli Outokumpuun pitämään luentoa painonhallinnasta. Hessu laittoi itsensä ja tavoitteensa likoon yli 800 kuulijan edessä. Hän lupasi olla



– Tänne tapaamiseen on pakko tulla mukaan, vaikkei aina jaksaisikaan. On niin mukava henki ja porukka, sanoo 72-vuotias Eila Mustonen (vas.). Hän kertoo ostaneensa itselleen kannettavan tietokoneen elokuussa.

– Elämäiloa tarvitaan. Henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen kanssakäymisen avulla ihminen on virkeämpi, saa motivaatiota ja tuloksia. Korostamme myös sosiaalisen median käyttöä, Hessu kertoo.

Hankkeen teemapäiviin ja ryhmiin on osallistunut satoja ihmisiä Outokummusta ja lähialueilta. Viikoittain kokoontuu painonhallinnan ja liikunnan ryhmiä, kokkiryhmääkin on kokeiltu.

Hankkeessa ovat mukana paikalliset sosiaali- ja terveysjärjestöt sekä vapaaehtoisia terveydenhuollon ammattilaisia. Parhailtaan Hessun heräämisoppi hakee toiminta-avustusta muun muassa Likesin KKI (Kunnossa Kaiken Ikää) -ohjelmalta.

ATK:n avulla laihaksi

Painonhallinnan vertaistuki on laajentunut yli paikkakunnan rajojen teknologian avulla. Hessu ohjaa netissä toimivaa painonhallintaryhmää sähköpostin ja sosiaalisen median, eli keskustelupalstojen, Facebookin ja Twitterin, välityksellä.

Ryhmän koko on lähes sata. Yhteiseen tavoitteeseen pyritään muun muassa painonseurantataulukkojen, ruokapäiväkirjojen ja keskustelun avulla.

Tätä taustaa vasten valkenee sekini, miksi Hessu haluaa opettaa ATK-taitoja kanssaihmisilleen.

– Mitä hyötyä aineistostamme on, jos ihmiset eivät osaa sitä käyttää! Mukaan halutessaan pitää ilmoittautua sähköpostilla, mikä on ollut joillekin vaikeaa, Hessu selvittää.

Toimintaan osallistuminen on maksutonta ja kaikille avointa.

Julkinen haaste velvoittaa

Elämäntapamuutokset eivät tapahdu hetkessä, ja niitä on hyvä omaksua yksi kerrallaan. Hessun seuraava haaste on tupakanpolton lopettaminen. Eikä tarkoitus ole siihenkään ryhtyä yksin.

– En ole aikaisemmin uskaltanut, mutta nyt suunnittelen lopettamista. Puolenkymmentä ukkoa on mukana.

Takana on valtava määrä työtä, ja niin Heräämisoppi kuin omakin elämäntaparemontti jatkuvat vielä. Mikä Hessua motivoi?

– Olen päässyt jo niin pitkälle, että luovuttaminen olisi noloa. Helin kesä-tapahtumassa viime elokuussa sain lisäpönttä (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU:n kehitysjohtaja) **Juha Heikkalan** tapaamisesta. Hänen esimerkkinsä terveellisestä ja liikunnallisesta elämäntavasta sai minut päättämään, että nyt jatkan täysillä.

Tärkeää on myös Hessun saama palaute ja kannustus.

– Olen huomannut, että ihmiset noudattavat ohjeitani, kun olen itse esimerkinä. Kun saa hyvää palautetta, se saa jatkamaan.

Mielitekoja herkutella tulee joskus, mutta Hessulla on kikka niiden karistamiseen:

– Ajattelen insuliiniruiskua ja happi-
viiksiä, niin mieliteko häviää! ■

Netissä toimivaan painonhallintaryhmään liittymisestä voi tiedustella Heikki Laukkaselta, hessu@outovalke.net, p. 040 564 7661.

ensi vuonna samaan aikaan normaali-vartaloinen.

Sinä iltana syntyi Hessun Heräämisoppi, hanke, jonka tavoitteena on kannustaa ihmisiä terveempään ja aktiivisempaan elämään. Materiaalina käytetään terveydenhuollon suosittamia aineistoja, joita Hessu on kerännyt muun muassa Pohjois-Karjalan keskussairaalan johtavan ravitsemusterapeutin **Pirjo Ketosen** avulla.

– Oikeanlainen tieto terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta ei saisi olla niiden yksinoikeus, jotka pääsevät vastaanotolle ja seurantaan, Hessu uskoo.

Hessun heräämisopin perusta on kolmessa K-kirjaimessa. 'Kevennä' viittaa terveelliseen ravitsemukseen ja 'Kuluta' liikuntaan. 'Kehity'-teema tarkoittaa elämänmuutokseen liittyviä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja.



Eeva Hirvonen kiittelee Hessua siitä, että on onnistunut pudottamaan painoa tämän ohjeilla.

Teksti: Sari Sakala
Kuva: Johanna Kokkola

Sadas kerta toden sanoo

– **V**armaan sata kertaa olen ollut laihdutuskuurilla, mutta nyt olen saanut ensimmäistä kertaa tuloksia.

Eeva Hirvonen on saanut kokea Hessian herätysopin tehon käytännössä, vieläpä osallistumatta itse yhteenkään tapaamiseen.

Eevan kolme tyttäätä kuuluvat Heikki Laukkasen vetämään, netissä toimivaan painonhallintaryhmään. Eevalla itsellään ei ole tietokonetta, eikä hän ole voinut osallistua vertaistapaamisiin, koska hänen liikkumisensa on terveydellisistä syistä rajoitettua.

Yksi tyttäristä keksi ottaa äidin mukaan toimittamalle hänelle nettiryhmän ohjeet kirjallisina.

Ohjeita noudattamalla Eeva on onnistunut pudottamaan 15 kiloa neljässä kuukaudessa. Paino ei ole tullut takaisin,

kuten aikaisemmillä kuureilla on päässyt käymään.

– Nyt on paljon parempi olo. Ennen oli nukkuessa vaikea hengittää, ja ylimääräiset leuat ovat lähteneet, astmaa ja uniapneaa sairastava Eeva naurahtaa.

Maalaus on terapiaa

Hän on kokeillut aiemmin täysin hiilihydraatitonta ruokavaliota, pussikuureja ja laihdutus tabletteja. Ne eivät sopineet hänen terveydelleen, tai jos sopivatkin, niin paino palasi pian.

Tällä kertaa hän ei tehnyt muita muutoksia kuin että alkoi seurata nettiryhmän materiaaleista opittua uutta ruokavaliota.

– Olen oppinut uuden syömätavan. Perunaa en syö ollenkaan, ruisleivän tai pullan saatan ottaa silloin tällöin. Lisukkeena syön ohraa. Voin sijaan syön

kylmäpuristettua neitsytöljyä voihiin sekoitettuna – vaikka se maistuuikin pahalta, niin siihen tottuu.

Taiteellinen Eeva Hirvonen saa voimia maalaamisesta. Hän on kuvittanut ja kirjoittanut useita lastenkirjoja, joista neljäs on syntynyt sairasteluaihana. Hän käänsi kirjan myös viron kielelle.

– *Torsti-tonttu touhuissaan* on ihan terapiaa tehty.

Hän suunnittelee pudottavansa vielä 10 tai 20 kiloa ensi kesään mennessä. Hän aikoo palkita itsensä Viron-matkalla, kun pääsee tavoitteeseen.

– Yritän jatkaa laihdutusta, kun vain terveys sallii. En haluaisi ihan sohvan nurkkaan käpristyä niin kauan, kun ikää on. ■