

# 8 ELÄMÄNMENO

## Ilolla kohti hyviä elämäntapoja

SONJA PIKKARAINEN

Mäntykankaan tukiasuntojen asukkaat pääsevät osallistumaan Kuhmossa kehitysvammaisten hyvinvointia tukevalle valmennusjaksolle.

### Sonja Pikkarainen

Toukokuussa Kuhmossa järjestetään kehitysvammaisille aikuisille tarkoitettu elintapavalmennus eli Keko-valmennus. Pienryhmään kuuluu kahdeksan kehitysvammaista aikuista sekä heidän kaksi ohjaajaansa. Valmennuksen järjestää Miina Sillanpään Säätö.

Valmennukseen osallistuvat **Raakel Leinonen, Jaana Kähkönen ja Markus Heikkinen** ovat innostuneita valmennuksesta.

– Haluan saada tietoa paremmasta ruokavaliosta, liikunnasta ja puhtaudesta, listaa Jaana Kähkönen.

**Valmennus** keskittyy viiden teeman ympärille. Teemoja ovat liikunta, ravitsemus, palautuminen, henkilökohtainen hygienia ja aivoterveys. Kehitysvammaisilla on muita suurempi riski syödä epäterveellisesti ja liikkua vähän.

– Pyrimme edistämään terveyttä kartoittamalla terveysriskejä ja puuttamalla niihin, jos sellaisia havaitaan. Samalla tieteenkin ylläpidetään toiminta- ja työkykyä, kertoo Miina Sillanpään Säätöstä Keko-valmennuksen kehittäjä **Ulla Arifullen-Hämäläinen**.

Valmennuksella on muun muassa tehty kunto- ja kehomittauksia, kokeiltu erilaisia liikuntamuotoja sekä harjoiteltu terveellisen lautasmaalin luomista. Keskiviikkona ryhmä on menossa kuntosalille. Suosikki-liikuntalajeikseen Leinonen, Kähkönen ja Heikkinen listaavat frisbee-golfin, uinnin ja pyöräilyn.

Valmennuksen teemat tuntuvat heille tärkeiltä. Ryhmätyöskentely tekee opetuksesta erityisen mieluista.



Raakel Leinonen ja Jaana Kähkönen pääsivät arvoimaan, kuinka monta sokeripalaa mahtuu esimerkiksi limsapulloon. Taustalla seuraavat Markus Heikkinen ja ohjaaja Virpi Annaniemi.

## ”Voimme jatkossakin kannustaa toinensiamme.”

Jaana Kähkönen

– Voimme jatkossakin kannustaa toinensiamme, Kähkönen toteaa.

– Nekin, joita ensimmäisenä päivänä epäilyttä tai osallistuminen tuntuu vaikealta, saavat motivaatio-

ta ryhmältä, lisää Arifullen-Hämäläinen.

**Pandemia-aika** on vaikuttanut monen hyvinvointiin heikentävästi. Korona-ajan rajoitteet koskettivat erityisesti riskiryhmiä, ja sosiaalisella eristäytymisellä voi olla negatiivinen vaikutus toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

– Töistä lomautus oli pahinta, Markus Heikkinen toteaa.

Raakel Leinosen mielestä kurjaa korona-ajassa oli se, että kavereita ei päässyt näkemään. Hän onkin iloinen siitä, että koronarajoitusten ajasta on alettu palata normaaliin.

Myös Arifullen-Hämäläinen toteaa koronaviruksen aiheuttaneen

monilla esimerkiksi painonnousua, kun liikuntaharrastuksiin ei ole päässyt ja arkiaskelten määrä on vähentynyt kotiin jäämisen myötä.

Myös Keko-valmennuksen toiminta muuttui siten, että valmennusta tehdään nykyisin ryhmän kotipaikkakunnalla.

**Läheisten ja ohjaajien** merkitys on tärkeä siinä, että valmennuksessa opitut tiedot ja taidot eivät unohdu vaan jäävät pysyviksi osiksi arkea. Läheisten henkilöiden on hyvä tietää tavoitteista, jotta he osaavat tukea niiden saavuttamisessa.

– Henkilökohtaisia tavoitteita tehdessä mietimme pieniä askeleita ja mitä osallistuja voi oikeasti tehdä

omassa arjessaan tavoitteiden toteutumiseksi. Tärkeää on, että liikkeelle saadaan jokin muutos, johon valmennettava on itse halukas ja motivoitunut, Arifullen-Hämäläinen kertoo.

– Emme tartu vain epäkohtiin, vaan nostetaan esiin hyvää toimintaa ja kehuaan sitä. Edetään onnistumisten kautta, hän lisää.

Vuoden kuluttua valmennuksen alkamisesta kartoitetaan sitä, mitä hyötyä valmennuksesta on jäänyt käteen ohjaajille ja osallistujille.

Opitut tiedot ja taidot toivottavasti jäävät elämään toimintatapoina, jotta arjessa ja ympäristössä useammin osataan ottaa huomioon hyvien elämäntapojen edistäminen.