Pienin askelin kohti parempia elintapoja

Jotkut osallistujista pääsivät ensimmäistä kertaa elämässään tekemään omat voileipänsä.

TOIMINTAKESKUS
Erika Tilander

Sadepilvet ovat väistyneet auringon tieltä, ja ilma tuntuu raikkaalta. Kirkkopuistoon on juuri saapunut ryhmä lenkkeilijöitä, joiden taskuista löytyy uudet askelmittarit. Ne ovat osa Keko-valmennusta, jonka neljän päivän lähijakso järjestettiin kahdeksalle Jokirannan toimintakeskuksen asiakkaalle toukokuun ensimmäisellä viikolla.

Keko-valmennus on **Miina Sillanpään** Säätiön järjestämä kehitysvammaisten aikuisten elintapavalmennus, joka kestää kokonaisuudessaan vuoden. Ensimmäinen valmennus järjestettiin vuonna 2005, ja osallistujia on ollut jo yli 700. Valmennuksia pidetään vuosittain viisi, ja Huittisissa se on nyt ensimmäistä kertaa.

> Kannustamisen rooli on tosi tärkeä.

–Reipas ja valmiiksi motivoitunut porukka, Keko-valmennuksen kehittäjä ja valmentaja **Ulla Arifullen-Hämäläinen** kehuu toimintakeskuksen asiakkaita.

Jo ennen ensimmäistä lähijaksoa toimintakeskuksen ohjaajat **Johanna Rantanen** ja **Päivi Grundström** perehtyivät ”tsempparin” rooliin. Etävalmennuksissa määriteltiin tsemppareiden omat tavoitteet ja suunniteltiin valmennusta.

–Valmennuksista jäi mieleen, että kannustamisen rooli on tosi tärkeä, Rantanen sanoo.

–Edetään pienin askelin eikä vaadita suuria harppauksia, Päivi Grundström myötäilee.

■ **Toukokuun** lähijakson aikana tutustuttiin hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Valmennuksen teoriaosuuksissa hyödynnetään pelillisyyttä. Heti ensimmäisenä päivänä perehdyttiin lautasmalliin ja ruokapyramidiin.

–Mikään laihdutuskurssi tämä ei ole, vaan haetaan vähän parempia vaihtoehtoja. Yhteisellä kauppareissulla etsittiin tuotteista Sydänmerkkejä, Arifullen-Hämäläinen antaa esimerkin.

Valmennuksessa tutustutaan terveysliikunnan eri muotoihin ja kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja. Valmennettavat pääsivät lähijakson aikana muun muassa ulkokuntosalille ja frisbeegolfaamaan.

Myös hygieniasta ja palautumisesta puhuminen ovat osa valmennusta. Valmennettavat arvioivat omaa terveyskäyttäytymistään Keko-hyvinvointipelin avulla. Pelin avulla kukin valmennettava valitsee henkilökohtaisen hyvinvointitavoitteen, jonka toteutumista varten laaditaan suunnitelma.

–Tavoite voi olla vaikka hampaiden pesusta huolehtiminen tai liikunnan lisääminen, Arifullen-Hämäläinen sanoo.

Ensimmäisen lähijakson jälkeen on viiden kuukauden seuranta, jonka aikana valmennettavat pyrkivät ylläpitämään uusia tapoja ja toteuttamaan tavoitteensa. Syksyllä on vielä toinen lähijakso, jossa kerrataan opittua ja katsotaan, kuinka hyvin tavoitteet ovat toteutuneet.

–Toinen lähijakso voidaan järjestää jossain kotipaikkakunnan lähellä. Retki on samalla palkinto, Arifullen-Hämäläinen kertoo.

Jokirannan toimintakeskuksessa hyvinvointiteema näkyy arjessa jo nyt. Liikuntaryhmä järjestetään kerran viikossa, ja aktiivisimmat käyvät lenkeillä päivittäin. Jaksamisesta pidetään huolta myös varaamalla aikaa rentoutumiseen. Grundström kertoo, että tavoitteena on laajentaa valmennuksessa opittuja asioita koko toimintakeskuksen väelle.

–Täältä on tullut konkreettisia hyviä uusia tapoja. Ainakin lautasmalli laitetaan esille ruokailun yhteyteen ja lisätään lenkkejä, Rantanen kertoo.

–Pureudutaan myös hygienia-asioihin, Päivi Grundström lisää.

Varsinaisen valmennuksen päätyttyä ohjaajat, läheiset ja valmennettavat voivat hyödyntää virtuaalista Keko-puistoa, jossa on tietoa ja harjoituksia hyvinvoinnin eri osa-alueisiin liittyen.

–Keko-valmennuksen aikana opitaan yhteinen kieli puhua hyvinvoinnista. Sen ansiosta teemoihin voi palata myöhemminkin, Arifullen-Hämäläinen sanoo.

■ **Henna Salonen** kertoo, että suosittelisi valmennusta kaikille. Hän sanoo pitäneensä erityisesti lautasmalliin tutustumisesta.

–Näkee terveellistä puolta ja sitä, mitä ei kannata syödä niin usein. Katsottiin myös paljonko sokeria eri ruoissa on. Se yllätti, Henna Salonen kertoo.

Tuomas Laiho sanoo, että lähijakson tahti on ollut sopivan rauhallinen.

–On kiva, kun on erilaista tekemistä. Tätä voi hyödyntää arjessa, Laiho toteaa.

Erika Tilander

Tasapainoradalla mentiin kieli keskellä suuta. Jouko Lintunen seurasi Mari Loisan suoritusta.

Ulla Arifullen-Hämäläisen ja Virpi Annaniemen mukaan valmentaminen on intensiivistä, mutta mielenkiintoista.

”Kananmunien” kuljettaminen onnistui Henna Saloselta mallikkaasti, vaikka hän joutuikin kerran hakemaan tasapainoa uudelleen.