



Elise Saarikko
elise.saarikko@lehtiyhtyma.fi

AAMUPOSTI | Hausjärveläinen **Anni Hieta** on harrastanut elämänsä aikana kävelyä, hiihtoa, polkupyöräilyä ja melontaa. Ainakin.

Kaikki mieluisat liikuntalajit eivät enää tahdo muistua 83-vuotiaan rouvan mieleen.

Vieläkin Hieta liikkuu päivittäin, sillä hän kiertää rollaattorilla noin kolmen kilometrin pituisen lenkin Oitissa.

–Tiistaisin ja torstaisin käyn päivätoimintaryhmässä, jossa aina jumpataan joko sisällä tai täällä senioripuistossa Lehtimajojen pihapiirissä, Hieta kertoo.

Alkulämmittelyn jälkeen ryhmän osanottajat käyttävät lait-



Anni Hieta tasapainoilee päivätoimintaohjaaja Jaana Elon avustamana Oitin Lehtimajojen senioripuistossa.



Kaino Peltola koitusta vart-

Virkeyden lähettäjä

Väsymyksen voi voittaa omilla teoilla ja valinnoilla

Elise Saarikko

AAMUPOSTI | Vuorokausirytmimäärittää hyvin pitkälle, miten oikea määrä ravintoa ja sopiva annos liikuntaa vaikuttaa.

Jos on aamuihminen, ruuansulatus alkaa toimia varhain. Ilta-painotteisen ihmisen ruuansulatus toimii parhaiten vasta iltapäivällä.

Suomalaisista 30 prosenttia on aamuihmiä, 10 prosenttia iltaihmiä ja 60 prosenttia jostain siltä väliltä.

Aamuihmisen pitäisi saada ravinnostaan 60 prosenttia ennen kello 14. Iltaihmisellä luvut kääntyvät päinvastoin eli he voivat syödä ilta-painotteisemmin.

Hyvinkääläinen **Anu Kosonen** ja nurmijärveläinen **Päivi Saarijärvi** tutkivat työkseen jaksamiseen ja väsymisen syihin liittyviä asioita.

He ovat juuri julkaisseet *Virvote*-nimisen kirjan, jossa on tiivistetyssä muodossa koottu tärkeitä uneen, ravintoon, liikuntaan, työhön sekä mieleen liittyviä seikkoja.

–Jos ihminen ei tunnista omaa luonnollista vuorokausirytmiaan, loma-aikana voi

päästä siitä selville. Silloin voi nukkua ensin univelat pois, jättää pois kofeiinipitoiset juomat ja alkoholi.

Univajeesta palautuminen voi kestää jopa vuoden, jos ihminen on yllirasittunut ja stressaantunut.

Vuorokausirytmien mukaan ihmisellä on vireystason vaihteluja, joihin voi vaikuttaa ruokailun oikealla ajoittamisella ja liikunnalla.

Aamuihminen liikkuu mieluiten aamuisin ja pystyy tekemään koviakin treenejä helposti aamutuimaan. Illalla ei aamuihmisen välttämättä kannata harrastaa kovaa liikuntaa, vaan keskittyä kevyempään tekemiseen.

Iltaihminen puolestaan pystyy treenaamaan hyvin illalla. Jos treeni kuitenkin menee kovin myöhäiseksi, hänen unensa saattaa siirtyä monella tunnilla eteenpäin, ja unen määrä voi jäädä liian vähäiseksi.

Masennus on aivojen kemiallinen häiriö, jota voidaan hoitaa lievissä tapauksissa jossain määrin elämäntavoilla, mutta näin tehdään vain harvoin. Mielialalääkkeet ovat helpompia ja nopeampi vaihtoehto.

Kaamosmasennusta ja lievää masennusta voidaan silti hoitaa ja ehkäistä liikunnalla, kirkasva-



Päivi Saarijärvi (vasemmalla) ja Anu Kosonen antavat vinkkejä väsymyksen voimoihin, luennoilla ja kirjassaan *Virvote*.

Anu Kosonen ohjaa uusille poluille

Hyvinkääläinen **Anu Kosonen** on valmistunut elintarviketieteiden maisteriksi ja koulutautunut sen jälkeen personal traineriksi ja kuntosaliohjaajaksi.

Nyt hän opiskelee funktionaalista lääketiedettä, koska kokee sen

muuttavan tulevaisuudessa terveydenhuollon.

Kososella on keväällä 2007 perustettu Pirteeks-yritys, jossa hän valmentaa ja antaa yksilöohjausta liikunnassa tai ravitsemuksessa tai molemmissa, asiakkaan valinnan

mukaan.

Kosonen perusti Elämäntavoilla -luennoimassa liikunnasta.

Kosonen on kirjoittanut *Virvote*-kirjan c



Kaino Peltotalo istahti harjoittamaan tasapainoa laitteeseen, joka on kehitetty erityisesti tätä tarkoitusta varten.

sen seniori-



ARI PELTONEN

vinkkejä väsymyksen voittamiseen omassa fir-

ille

essa tervey-

2007 pe-
lössä hän
ilöohjausta
nuksessa tai
n valinnan

mukaan.

Kosonen pitää kansalaisopistoissa Elämänhallinnan kursseja ja käy luennoimassa unesta, ravinnosta ja liikunnasta.

Kosonen on myös kuvittanut Virvote-kirjan omilla piirroksillaan.

lohoidossa ja oikealla ruokavaliolla. Säännöllisyydestä on hyvä aloittaa.

Uniryhti kuntoon ensin: kun ihmisellä ei ole univelkaa, hän kestää paremmin stressiä. Seuraavaksi kannattaa korjata ruokaryhti, koska se pitää verenokerin tasaisena.

Sopiva aterioiden määrä on 3-5 ateriaa päivässä, ateriaväli 2-4 tuntia.

Kirkasvalo kannattaa käyttää aamuisin.

Paras altistus aika on kello viiden ja yhdeksän välillä, vähintään puoli tuntia.

Sopiva liikunta itsessään purkaa stressiä ja helpottaa nukkumista.

-Kaikki alkoholi pitää myös jättää pois, jos haluaa näillä keinoilla ehkäistä kaamosmasenusta, Anu Kosonen korostaa.

Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon ja sotkee kuvioita niin paljon, ettei muista keinoista ole apua.

Jos pimeän tulo lisää myös painoa, ihmisen oma rytmi ei ole kunnossa.

-Jos ruokavalio on tasapainossa, ihmiselle ei mihinkään vuodenaikaan tule makean haimoa.

Kososen ja Saarijärven mukaan myös työnteossa pitää olla kohtuus, jos haluaa pysyä kunnossa.

Omat arvot ovat tärkeitä. Jos ihminen haluaa pysyviä muutoksia elämäänsä, halun pitää olla todellinen.

Pikateitä hyvään kuntoon ja jaksamiseen ei ole.

Kosonen ja Saarijärvi ovat valmistelemaan jo työkirjatyyppistä jatkoa Virvote-kirjalleen.

Heidän mielestään syöminen on tehty nykyisin liian vaikeaksi.

Ihmisille tarjotaan kaikenlaisia superfoodeja, vaikka tärkeintä olisi saada perusasiat ravinnossa kuntoon.

-Tärkeintä on, että ihmisellä on jokin asia, josta hän on intohimoisen kiinnostunut. Silloin hän haluaa pitää itsensä sellaisessa kunnossa, että jaksaa ja pystyy keskittymään tähän tärkeään asiaan.

Jos ihminen syö oikein, hän ei tarvitse muita lisäravinteita kuin D-vitamiinia.

Tosin vain 10 prosenttia tavallisista suomalaisista rakentaa ruokavalionsa tarpeeksi monipuoliseksi eli syödä tarpeeksi marjoja ja vihanneksia.

Virvote-kirjassa on keskiteydytysti kerrottu, miten väsymyksestä pääsee eroon. Kirja on tarkoitettu oppaaksi lisätiedon hakemiseen.

Toistaiseksi Virvote-kirjaa myydään vain tekijöiden luennoilla ja kotisivuilla.

teita oman kuntonsa ja mieltymyksensä mukaan.

-Soutulaite lisää käsivoimia, ja jalkalaite on hyväksi reisilihaksille, päivätoimintaohjaaja **Jaana Elo** esittelee hienoja laitteita.

Koska tasapaino on kaikille, mutta erityisesti ikääntyneille, tärkeää, monet laitteet sopivat juuri tasapainon harjoittamiseen.

Päivätoiminta on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille. Sen ohjelmassa on kuntouttavaa toimintaa mielelle ja ruumiille.

-Minä haluan pysyä vetreässä kunnossa. Siksi nämä senioripuiston laitteet tuntuvat todella hyviltä, Hieta kehuu.

Jaana Elo sanoo laitteiden olevan ahkerassa käytössä päivittäin. Ohjattujen ryhmien lisäksi monet muutkin ottilaiset ovat jo oppineet käyttämään niitä.

Päivi Saarijärvi mittaa yritysten väsymyriskejä

Liian väsyneet työntekijät tuovat yritykselle menetyksiä: väsyneet ihmiset sairastavat ja ovat alttiimpia tapaturmille.

Väsymys siis vaikuttaa yritysten tuottavuuteen.

Suomessa ei ole ymmärretty väsymyksen tuomia haittoja yhtä hyvin kuin monissa muissa maissa, sanoo nurmijärveläinen **Päivi Saarijärvi**.

Hän tutkii työkseen väsymyrisrien hallintaa eli FRMS:ää (tulee sanoista Fatigue Risk Management System).

Se on menetelmä, jolla pyritään välttämään väsymyksestä aiheutuvia riskejä ja huolehtimaan ihmisten jaksamisesta vastuullisissa jaksotöissä.

Saarijärvellä on Vitalgo-niminen yritys, jossa hän tekee FRMS-kartoituksia lentoyhtiöille ja jatkossa mahdollisesti myös muuta liikennettä harjoittaville yhtiöille.

Hän käy luennoimassa väsymyksen aiheuttamista riskeistä ja keinoista, joilla ne voitetaan.