

Liikunta, oikeanlaiset ruokailutottumukset ja riittävä lepo resepti terveelliseen elämään

Valtuuston istuntokunto syyniin

Etelä-Savon liikunta Ry:n kutsu-
mana järjestettiin Kerimäen kun-
nanvaltuutetuille mittauspäivä
osana maakunnallista Valtuutetun
istuntokunto -kiertuetta. Etelä-
Savon maakunnallisen ryhtiliik-
keen ja Kanerva-KASTE -han-
keen puitteissa tapahtuneessa ti-
laisuudessa halukkailta kunnan-
valtuutetuilta mitattiin vyötärön
ympärysmittat, joiden keskiarvot
kirjoitettiin muistiin syksyllä ta-
pahtuvaa kontrollimittausta var-
ten. Valtuutetut täyttivät lisäk-
si arviointilomakkeen, jossa kar-
toitettiin heidän riskiänsä sairastu-
tua tyyppiin 2 diabetekseen. Saatua
ja tuloksia analysoidessa oli ra-
vitsemusterapeutti, joka antoi vä-
littömän palauteen testin tulok-
sista.

Vaikka lukuisten yhteistyöta-
hojen järjestämisen kiertueen ai-
kana parhaiten vyötärön kavenu-
stutalkoissa onnistuva valtuusto
palkitaankin, hankkeen tärkein
tavoite on kuntalaisten innosta-
minen parempiin elintapoihin.

Kuntatalouden rasitteena

Ennen valtuuston kokousta kool-
le kutsutun tilaisuuden ydinaja-
tuksena oli valistaa kunnan päät-
täjiä terveellisten elintapojen tär-
keydestä ja sen innostamana saa-
da heidät näyttämään hyvää esi-
merkkiä kuntalaisille. Valtuute-
tut saivat tuhdin annoksen terve-
ystietoutta ja tilaisuuden keskus-
tella hyvinvointiin liittyvistä asi-
oista.

Elintapatauti, kuten tyy-
pin 2 diabeteksen ja sydän- ja ve-
risuonisairauksien hoidot muo-
dostavat suuren menoerän niin
valtakunnallisesti, kuin kunta-
tasollakin. Jos asiaan ei puutu-
ta ajoissa, kulut uhkaavat monin-
kertaistua tulevaisuudessa. Eri-
tyisesti tätä haluttiin kuntapäät-
täjille painottaa.

Nykypäivänä, elämänme-
non ollessa yhä stressaavampaa,
myös ihmisen aivot ja muisti ovat
kovalla koetuksella. Tämä näkyy
muistisairauksia, kuten demen-
tiaa sairastavien määrässä. Demen-
tia onkin suurin syy joutua
laitoshoittoon Suomessa.

Vaikka emme voi vaikuttaa pe-
rinnölliseen alttiuteen, niin pie-
nillä henkilökohtaisilla elinta-
poihin liittyvillä valinnoilla pys-
tytään parantamaan elämän laa-
tua: Liikunta, oikeanlaiset ruo-
kailutottumukset ja riittävä lepo
ovat ikään katsomatta resepti ter-
veelliseen elämään.



Kerimäen kuntapäätäjät paneutuivat antaumuksella oman sairastumisriskinsä arviointiin. Erityisesti vyötärömitan kasvaminen on diabetekselä altistava tekijä.

Nuoret huolen aiheena

Käynti kouluilla paljasti hank-
keen vetäjille, kuinka huonot

koululaisten ruokailutottumukset
ovat. Aamiaisen on usein korvat-
tu muutamalla energiajuomalla ja

kouluruokalassa käydään lähinnä
vain jutustelemassa. Koulun jäl-
keen taltutetaan nälkä rasva- ja



Projektipäällikkö Ulla Ojuva, Kanerva kaste-hankkeesta (vasem-
malla), Heikki Molari Savonlinnan seudun muistiyhdistyksestä ja
Taina Hartikainen Saimaan sydänpiiri RY:stä kiertävät maakun-
nassa jakamassa terveyttä edistävää tietoa ja patistavat kuntalai-
sia elintapamuutoksiin.



Diabetesliiton arviointiloma-
ketta täyttävä kunnanvaltuu-
tettu Timo Lehtinen haastaa
nuoret kuntalaiset mukaan ter-
veystalkoisiin.

*Luontainen
liikkuminen on
hävinyt lähes
tyystin.*

Timo Lehtinen

ykä nuori saataisiin elämään ter-
veellisemmin.

Lehtinenkin muistuttaa diabe-
teksen hoitoon oppoavien kulu-
jen määrästä ja siitä, kuinka tär-
keää olisi saada tautiin sairastu-
vien määrä laskuun.

Omia liikuntamääriään Lehti-
nen pitää riittävinä. Hän kertoo
itse harrastavansa aktiiviliikuntaa
jo nykyisellään noin viisi kertaa
viikossa, joten ei koe välttämät-
töntä tarvetta muuttaa liikuntatot-
tumuksiaan.

Rohkaisevaa

Valtuutettujen selvä kiinnostu-
neisuus asiaa kohtaan ja raken-
tavat keskustelut jättivät järjestä-
jille hyvän mielen.

– Olisi tärkeää, että kuntapäät-
täjät innostuisivat tästä projek-
tista, sillä he ovat isossa roolis-
sa kuntalaisten saamisessa ajatte-
lemaan elintapojaan. Tätä kautta
kyettäisiin ennaltaehkäisemään
terveys- ja hyvinvointiriskejä,
Kanerva kasteen Itä-Savon sair-
raanhoitopiirin hankekoordinaat-
tori Ulla Ojuva toteaa.

OTOS KÖNÖNEN