

TERVEYS JA HYVINVOINTI

Avantouimari nauttii kylmästä pulahduksesta

Kivut ja kolotukset hukkuvat hyiseen veteen.

Tyyskän talviuintipaikalla on jo hämää. **Ulla Pulliainen** tassutelee laiturilla ja pulahtaa avantoon.

Ilmekään ei värähde, vaikka vesi on vain muutaman asteen lämpöistä ja pakkasmittari näyttää noin -20 astetta. Avantoon on päästävä joka päivä.

– Tähän on jäänyt koukkuu. Nyt jo kolme vuotta olen käynyt joka päivä uimassa, jos ei ole hierontaa tai muuta, Pulliainen kertoo.

Entiset työkaverit vihkivät Pulliaisen harrastukseen. Kun kesän uintikausi päättyi, hän jatkoi pulahduksia sisukkaasti.

Sel laista itsensä voit tamiista

– Ensimmäisillä kerroilla avantouinti salpasi henkeä. Ihan tuntui siltä, että henki loppuu. Tunne häviää vähän ajan päästä, Pulliainen muistelee.

Nykyisin avantoon laskeutuminen viluttaa. Sen jälkeen tulee miellyttävä lämmön tunne, joka muuttuu pistelyksi iholla. Unta ei uinnin jälkeen tarvitse houkuttella.

Avantouimarit ovat vakuuttaneita siitä, että kylmä kylpy edistää terveyttä. Väite saa vastinetta tutkimustuloksista.

Oulun yliopiston dosentti **Pirkko Huttunen** on tutkinut avantouinnin terveysvaikutuksia. Huttunen mukaan talviuimarin virkistynyt olo johtuu kylmän antamasta hormonirauhoituksesta.

Stressihormonien erityis lisäänty suurissa lämpötilavaihteluissa. Avantouinti parantaa verenkiertoa ja kudosten aineenvaihduntaa.

Säännöllisesti avantouintia harrastavien verenpaine laskee huomattavasti. Myönteiset vaikutukset häviävät, jos avantouinti lopetetaan.

Uinti sopii lähes kaikille, mutta esimerkiksi sydän- ja verenpainetauti kärsivien kannattaa neuvotella lääkärin kanssa harrastukseen liittyvistä riskeistä.

Pipo, uikkarit ja pyyhe

Varkautelainen **Tarja-Tuulikki Jokinen** on harrastanut avantouintia viisi vuotta. Uinti on vienyt reumatikivut mennessään. – Se on erinomaista itsehoitolaäkettä kipuihin. Kun menee avantoon, se on sellaista itsensä voittamista, Jokinen kertoo.

Ulla Pulliainen nousee avantoon ja siirtyy pukukoppiin.



Ulla Pulliainen hakee hyvää oloa Tyyskän talviuintipaikan avannosta.

Honkapirtillä on sauna, jota lämmitetään avantouimareille. Tyyskän kopissa ei saunaa ole, mutta karautunut nainen ei sitä kaipaa.

– Mulle sopii tämä kylmä koppi. Suuret lämpötilavaihdokset eivät tee hyvää, Pulliainen sanoo ja pukeutuu samalla ripeästi.

Avantouinti on harrastus, joka ei rasita kukkaroa. Uimareiden kausimaksu on Varkauden ladun jäsenille 25 euroa ja muille 35 euroa. Uimakopin avaimen voi lunastaa kymmenen euron maksua vastaan.

– Kunhan löytyy pipo, uikkarit ja pyyhe, voi aloittaa. Jos haluaa, voi hankkia myös talviuintikäsineet - ja tossut, Jokinen kertoo.

Jokinen muistuttaa, että avantouimaan ei saa mennä yksin. Kylmä vesi voi kangistaa nopeasti. Saunasta ei saa mennä suoraan avantoon, vaan kehon täytyy antaa ensin hieman viilentyä. Kylmässä vedessä kannattaa viipyy aluksi vain muutamia sekunteja.

– Avannossa täytyy myös muistaa hengittää rauhallisesti,

Jokinen neuvoo. Asiantuntijat suosittelevat, että avannossa käväistäisiin 2-3 kertaa viikossa. Monet haluavat pulahtaa kylmään veteen päivittäin. Tuntumukset ovat hyvin erilaisia, joten omaa kehoa kannattaa kuunnella. Säännöllisyys on tärkeintä.

Oti Tehomaa

Varkauden Ladun talviuintitilaisuus laskiaistaistina 16.2. kello 18.00 Ravintola Tyyskänhovissa. Tilaisuudessa on mahdollisuus kokeilla avantouintia.

Makeanhimoa on vaikea vastustaa

Makeanhimoa on toisinaan erittäin vaikea vastustaa. Keinoja sen hillitsemiseen on olemassa, joskin alkua on aina hankalaa. Mutta mitä tiukemmin mielihalua vastaan kamppailee heti alussa, sitä helpommaksi maakeasta kieltäytyminen tulee. Mielihalu kestää vain parikymmentä minuuttia ja loppuu sitten.

Ehdottomuus aiheuttaa tarpeeton masennusta ja mielihalua. Yksittäisten harha-askelten saa antaa masentaa, vaan niitä kannattaa pitää vain ikävinä välikohtauksina. Makeanhimon varalle kannattaa laatia strategia. Sellainen voi olla vaikkapa kävelylenkki, puhelinsoitto ystävälle ja mietiskely. Makeanhimon voi selättää

myös vaikkapa pistämällä suuhun sokeriton purukumi tai pesemällä hampaat. Tyydytystä saa myös jonkin käytännöllisen ja konkreettisen askareen suorittamisesta, siivoamisesta, tiskivuoren selvittämisestä, pyykin viikaamisesta tai laskujen mapittamisesta.

Surusyöpön kannattaa pysähtyä miettimään, millä muilla kei-

noilla tunnetiloja voisi työstää. Myöskään toisten mieliksi syöminen ei ole järkevää. Nälkäisenä ei kannata mennä kauppaan, sillä makeisten ostamiseen soutu silloin herkemmin. Kun antaa itselleen luvan syödä makeaa, sen laatu ja määrä kannattaa valita huolella oman tunnon ja tilanteen mukaan. Lähde: www.kookas.fi

Elämäntaparemonttiin Kimppa-kirppiksen kautta

Kimppa-kirppiksen tiloista löytyy myös terveysturkkaus, jossa voi vaikkapa mitata oman verenpaineensa.

Terveystilasta saa eväitä omaan elämäntaparemonttiin. Terveysturkkaus on saatavana luotettavaa ja helpotajaisia tietoa terveydestä ja oman kunnon kohottamisesta. Turkkauksen varustukseen kuuluu verenpaineittarin lisäksi myös vaakaa, jossa voi mitata kaikessa rauhassa oman painonsa sekä mittanauha, jolla voi mitata oman vyötäröympäryksensä. Terveystilasta löytyvät myös suositusarvot niin painon, verenpaineen kuin vyötäröympäryksen suhteen.

Kakkostyyppin diabetes läsnä

– Terveystilasta tavoitteena on kannustaa kansalaisia ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja aktivoitua kansaa liikumaan. Sieltä saa myös kuntooppaita, jotka auttavat liikkeelle

lähtöön. Mikäli kävijällä on tarvetta henkilökohtaiseen neuvontaan vaikkapa terveysasioissa, pisteen infotaulusta saa tietoja kontakteista terveydenhuollon henkilöstöön, kertoo itsehoitopisteen periaatteista hankekoordinaattori **Milja Ojala**.

Ojalan mukaan Kimppa-kirppiksen terveystilasta perustaminen on osa sosiaali- ja terveysministeriön Kanerva-kaste -hanketta ja siihen liittyvää terveyden edistämistyötä, joka käynnistettiin jo vuonna 2008. Leppävirralainen Ojala itse aloitti Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin alueen hankekoordinaattorina kesäkuussa 2009.

– Mukana Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin hallinnoimassa Kanerva-kaste -hankkeessa on kaikkiaan viisi sairaanhoitopiiriä. Pohjois-Savon lisäksi hankkeessa ovat mukana myös Etelä- ja Itä-Savon sairaanhoitopiirit sekä Pohjois-Karjalan ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirit, jotka ovat olleet edelläkävijöitä terveystiloiden perustamisessa, Ojala mainitsee.

Hän sanoo Kanerva-kaste -hankkeen tavoitteena olevan paitsi terveyden edistämisen myös kroonisten kansansairauksien kuten kakkostyyppin diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyä. – Kakkostyyppin diabetes var-



Milja Ojala toimii Kanerva-kaste -hankekoordinaattorina Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin alueella.

sinkin lisäänty kansansairautena räjähdysmäisesti. Tällä hankkeella jatketaan ja levitetään diabeteksen ehkäisyä hyviksi havaittuja toimintamalleja, Ojala kertoo.

Terveystilasta ja itsehoitopisteitä tuodaan nyt viiden sai-

raanhoitopiirin alueella kansan keskuuteen.

– Terveystilasta perustetaan sellaisiin paikkoihin, joissa ihmiset muutenkin asioivat ja liikkuvat. Nyt oman verenpaineensa saa mitattua kirpparikäynnin yhteydessä. Tavoite on madaltaa kynnyksiä ja rohkaista kansaa

oman terveytensä seuraamiseen. Kaikillaan ei ole kotonaan omia verenpaineittareita, Ojala perustelee.

Ojalan mukaan Leppävirralla on kaksi samanlaista terveystilasta kuin nyt Kimppa-kirppiksen tiloihin avattu terveysturkkaus.



MINUN SALI

TAMMIKUU ILMAISEKSI 2010

Vihdoinkin olen löytänyt itselleni hyvän harrastuksen!

*Uusille kanta-asukkaalle tammi- ja liittymisen nyt veloituksetta, normaalihintana 100€.

www.kunnonsali.fi
017 552 3322



kunnonsali™