

*”Yhdessä tekeminen ja kokeminen oli tärkeä elämys”.*

# Sopeutumisvalmennuskurssi kantaa arkeen

*Olen saanut kutsun Espoon viimeisimpään kolkkaan, aivan kivenheiton päähän Kirkkonummen rajasta. Tuulin tapaamaan kahta viime vuoden elokuussa Turun Kuntoutuskeskus Petreassa Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssilla ollutta naista. Tapaamisen aiheena on sopeutumisvalmennuskurssi. Onko yhdestä kuuden päivän mittaisesta kurssijaksosta kaukana kotoa ollut mitään hyötyä, kun sitä tarkastellaan puoli vuotta jälkeenpäin?*

**M**inua on kerrostaloasunnon ovella vastassa aurinkoisesti hymyilevä **Tarja Lindgrén** (65). Kun olen saanut takin jätettyä naulakkoon, tapaan avarassa olohuoneessa Tarjan kurssikaverin ja toisen aurinkoisesti hymyilevän espoolaisen **Anne Heinson** (54).

Puhe alkaa pulputa välittömästi meistä kaikista – aivan kuin olisimme tunteneet toisemme pitkään! Käymme läpi yleisesti luustoterveysasioita, liiton sopeutumisvalmennuskurssin sisältöä ja siellä opittuja asioita ja sitten tietysti asiaa, jonka

vuoksi tänne olin tullut: onko kurssilla opittu kantanut tähän päivään? Mutta ei mennä asioiden edelle. On hyvä ensin tutustua kurssilaisiimme.

### **Osteoporoosiin voi sairastua vaikka elää terveellisesti**

Anne on työssäkäyvä aikuisen tytön äiti. Liikunnallinen elämäntapa on seurannut häntä aina. Lisäksi omakotitalossa yksin asuminen tuo arkeen monenlaista askareta, mm. talvella lumitöitä ja polttopuiden kantoa, kesällä puutarhanhoitoa. Hän muistelee, että selässä olisi ol-

lut noidannuolityyppisiä ongelmia jo varhaisaikuisuudessakin, mikäli selkä oli ollut kovalla rasituksella. Selkää ei kuitenkaan koskaan tutkittu tavallista röntgeniä tarkemmin.

Kun Annen äiti meni luuntiheysmittaukseen ja sai osteopeniadiagnoosin, päätti Anne ottaa oman luuntiheydensä esille työterveyshuollossa. Nimittäin jälleen kerran Annen selkä oireili. Työterveyshuollon luuntiheysmittauksessa ilmeni osteopenia. Lääkäri määräsi kalkkitabletteja ja kontrollitutkimuksen viiden vuoden päähän. Luuston heikkenemisen taustalla oli Annella nuorena todettu vaikea laktoosi-intoleranssi sekä kilpirauhasen toimintahäiriöt.

Mutta elämä ei aina mene kuten Strömsössä. Ennen seuraavaa mitausta Annelta hoidettiin kahdesti ilmaantunut kilpirauhasryöstö sekä rintasyöpä. Luuntiheyden kontrollimittauksen tuloksena Anne sai osteoporoosidiagnoosin. Tämä kaikki siitä huolimatta, että Anne on aina elänyt terveellisesti, syönyt asianmukaisesti ja harrastanut säännöllisesti liikuntaa. Murtumia hänellä ei ole koskaan ollut, kuten ei toisella haastateltavallani Tarjallakaan.

Myös Tarja, kahden aikuisen lapsen äiti, on elänyt kaikkien mittausten mukaan terveellistä elämää. Hän on harrastanut liikuntaa: uintia toukokuusta marraskuuhun, surffausta jopa kilpailumielessä, veneilyä, marjastusta ja sienestystä, talvella hiihtoa ja lenkkeilyä. Hän on myös aina syönyt terveellisesti, tehnyt itse ruokansa, leiponut, syönyt kalaa, marjoja, pähkinöitä ja jyviä sekä sienä.

Hän meni viisi kuusi vuotta sitten luuntiheysmittaukseen lähinnä sillä asenteella, että olisi voinut todistaa itselleen hyvän luustonsa kunnon. Mutta toisin kävi: reisiluun kaulassa ilmeni osteopenia ja lannerangassa luuntiheys oli heikentynyt huomattavasti.



*Kurssin avulla ymmärsi, että omilla valinnoilla on vaikutusta ja syttyi kipinä omahoitoon.*

– En voinut uskoa sitä todeksi, en millään, Tarja kertoo tuntemuksistaan ja jatkaa: - Olin aivan varma, että luuntiheyteni olisi erittäin hyvä.

Vielä tänäkään päivänä Tarja ei tiedä syytä heikentyneelle luustolle. Outoa kyllä minkäänlaisia tutkimuksia syyn löytämiseksi ei ole toistaiseksi tehty.

### Kurssilla syntyi luottamus parantumiseen

Tarjalle osteoporoosidiagnoosin saaminen oli ”järkyttävän iso asia”. Kaksi eri syöpää sairastanut Anne kuvaa puolestaan osteoporoosiansa lähinnä ominaisuudeksi:

– Osteoporoosi kulkee siinä sivussa, hän toteaa.

Sopeutumisvalmennuskurssilla ollessaan Tarja ja Anne tutustuivat toisiinsa heti ensimmäisen tunnin aikana. Sattumalta Anne istuutui Tarja viereen, ja siitä se lähti. He istuivat siitä lähtien rinnakkain luennoilla ja monesti viettivät myös illan vapaahetkiä yhdessä liikkuen.

Molemmille sopeutumisvalmennuskurssi on merkinnyt paljon. Kurssilla sai tietoa luustoterveystietä, osaamista oman itsensä hoitamiseen oikeanlaisen liikunnan ja ravitsemuksen avulla ja tärkeimpänä ehkä kaikesta: kurssin aikana syntyi luottamus parantumiseen! Kurssin

avulla ymmärsi, että omilla valinnoilla on vaikutusta ja syttyi kipinä omahoitoon.

### Sopeutumisvalmennuskurssi oli hyvä kokonaisuus

Käymme Annen ja Tarjan kanssa yhdessä läpi syksyn sopeutumisvalmennuskurssin ohjelmaa. Molempien mielestä kurssikokonaisuus oli hyvin suunniteltu. Kuuden päivän aikana käytiin läpi yllättävän monipuolisesti luustoasioita eri alojen asiantuntijoiden avulla ja ryhmässä keskustellen.

Kahdentoista hengen ryhmästä koko kuuden päivän ajan vastasi fysioterapeutti.

– Häneltä opimme, millaista liikuntaa pitäisi harrastaa sekä hyvän ryhdin merkityksen ”ryhtirusetin avulla”, Tarja kertoo ja Anne jatkaa samassa:

– Minulle ehkä tärkeintä oli oppia tukirangan pienten lihasten kunnossapitämisen merkitys ja tärkeys.

He kertoivat, miten fysioterapeutin ohjauksessa tutustuttiin Petrean kuntosaliin ja käytiin laitteet läpi ja miten heidät tutustutettiin eri liikuntalajeihin ja välineisiin niin, että jokaiselle löytyisi se omin laji.

– Mutta lääkäri oli todella hyvä, Tarja ja Anne huudahtavat kuin yhdestä suusta.

Molemmat kehuivat sekä lääkärin pitämää luentoa, jossa hän kertoi osteoporoosista ja luuston lääkehoidosta, että lääkärin yksilövastaanottoa:

– Hän katsoi asioita kokonaisvaltaisesti ja jakoi selvittää henkilökohtaisesti juurta jaksaen kunkin tilanteen. Hänellä ei tuntunut olevan kiire mihinkään.

Myös kurssin ravitsemusterapeutti ja psykologi saavat omat kehunsa. Sekä myöskin Petrean herkkuiset ja terveelliset ruuat. Tarja näyttääkin postikorttia, jonka hän oli hankkinut ja ajatellut lähettävänsä kiitokseksi Petrean keittiöhenkilökunnalle. Mutta kuten elämässä monesti käy, lähettäminen jäi tekemättä.

### Kurssin anti kantaa

Mitkä ovat mielestänne syksyn sopeutumisvalmennuskurssin tärkeimmät annit, kysyn Annelta ja Tarjalta.

– Tärkein anti on ehdottomasti kokemus porukan yhteishengestä sekä tutustuminen uusiin ihmisiin. Yhdessä tekeminen ja kokeminen oli tärkeä elämys. Toisena ehkä tulee D-vitamiinitietämys, rasvan rooli ja myös proteiini, Tarja toteaa.

– Kolmanneksi tärkein asia ainakin minulle oli pienten lihasten merkitys ja niiden kunnon ylläpito, kertoo Anne ja jatkaa:

– Neljäntenä ehkä tulee se, että kurssi antoi rohkeutta uskoa omien

valintojen merkitykseen. Saimme oppia sen, että osteoporoosista voi parantua. Tätä kaikkea emme ehkä olisi saaneet kokea ja oppia ilman sopeutumisvalmennuskurssia.

### Ryhmän voimaa

Annen ja Tarjan mielestä koko heidän ryhmänsä kahdentoista osallistujan välille syntyi heti ensimmäisenä päivänä poikkeuksellisen hieno yhteishenki ja luottamus. Ryhmän ilmapiiri antoi uskallusta jakaa avoimesti oma elämäntilanteensa ja tunteuksensa.

– En osannut odottaa, että voisin saada sellaista voimaa toisten kertomuksista, Tarja kertoo.

– Minusta oli hienoa kuulua tähän kohtalotovereiden joukkoon. Se tuntui kovin lähentävältä, ehkä lohduttavaltakin, muistelee Anne.

Sopeutumisvalmennuskurssin osallistajat ovat perustaneet keskenään sähköpostiringin, jonka kautta pidetään yhteyttä säännöllisen epäsäännöllisesti. Kurssin aikana vaihdettiin myös puhelinnumerot kurssilaisten kesken, joten kurssilaiset ovat pitäneet yhteyttä toisiinsa myös soittamalla. Tarja kertookin valmistautuneensa tapaamiseemme soittamalla kaikille samalla kurssilla olleille.

### Kurssille seurantakurssi

Anne ja Tarja ovat vakaasti sitä mieltä, että nimenomaan heidän ryhmänsä on erinomaisen hyvä koe-ryhmäksi, jos Luustoliitto alkaa tulevaisuudessa kehittää sopeutumisvalmennuksen kuuden päivän kurssin seurantakurssia. Samaa mieltä ovat olleet myös muut kurssin osallistajat, joiden kanssa Tarja keskusteli asiasta puhelimesta valmistautuessaan tapaamiseemme.

Voin onneksi kertoa Annelle ja Tarjalle, että tällaisen seurantakurssin kehittäminen on ollut liiton suunnitelmissa jo muutaman vuoden ajan. Toistaiseksi siihen ei kuitenkaan ole ollut resursseja.



Lupaan selvittää seurantakurssin järjestämisen mahdollisuutta sopeutumisvalmennuskurssien rahoittajan Raha-automaattiyhdistyksen kanssa. Ja tietysti hallituksemme täytyy tehdä asiasta myönteinen päätös. Mutta vannon tekeväni parhaani asian edistämiseksi.

Haastattelun päätteeksi Anne lähettää Luustotieto-lehden lukijoille terveiset:

– Osteoporoosiin sairastuminen on kasvun paikka. Sairastuttuaan voi oppia paljon uutta itsestään, myös omien valintojensa vaikutuksista. Samalla voi oppia myös omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa loppuelämäänsä ravinto- ja liikunta- valinnoilla. Kannattaa muistaa, että luusto uusiutuu 10 vuodessa. Omilla valinnoilla on siis jatkossakin merkitystä.

Tarja sen sijaan sanoo vielä miettivänsä, mitä haluaa sanoa lukijoille. Hän lupaa soittaa minulle myöhemmin ja kertoa terveisensä.

Kun hetken kuluttua astun kerrostalon porraskäytävästä kadulle, osuu ensimmäisenä silmiini auringossa upeasti hohtava lumina Espoonlahden merenselkä. Kävellessäni kunnon tammikuisessa pakkasessa kohti bussipysäkkiä olen vakuuttunut siitä, että Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssit kantavat kurssilaisten arkeen. Niillä ihan oikeasti on merkitystä.

### Positiivinen ajattelu vie eteenpäin

Kulua lähes viikko. Sitten yllättäen Tarja soittaa kännykkääni:

– Haluan viestittää Luustotieto-lehden lukijoille positiivisen ajattelun tärkeyttä. Sen avulla jaksaa eteenpäin.

ANSA HOLM

*"Osteoporoosiin sairastuminen on kasvun paikka, pohtivat Anne ja Tarja."*

