

Kunnossa

Punkaharjun tehdasväki iski kiinni

Vuoden aikana pilot-tiryhmäläisten kilot hupenivat ja kroppa terästäytyi.

Seija Gustavsson

PAINONPUDOTUSTA useita kiloja, verenpaineen alenemista, energisyyden lisääntymistä sekä muita hyviä seikkoja on kertynyt punkaharjulaisen tehdasväen plakkariin kuluneen vuoden aikana.

Finnforestin Punkaharjun tehtailla toteutettuun AinoActive-kunnonkohotusprojektiin lähti alunperin mukaan neljäkymmentä henkilöä. Nyt kun vuosi on täynnä, on mukana 38 henkilöä – pieneltä osin joukko on vaihtunut, mutta osallistujien motivaatio on ollut hyvä.

–Se motivaatio on löytynyt tästä: mahan puolelta alkoi kertyä ylimääräistä, sanoo kunnossapitomiehen **Heikki Hinkkanen** vatsanseinuun taputellen.

Vuoden aikana 59-vuotiaan miehen paino on pudonnut kuusi kiloa ja verenpaine on laskenut aiempaa paljon mukavampiin lukemiin. Hinkkanen ei ollut projektiin lähtiessäänkään rapa-



Jyrki Uimonen on karistanut reilun vuoden aikana 24 kiloa. – Energisyys ja jaksaminen ovat lisääntyneet, yöllä nukuttaa hyvin.

kuntolainen mies. Pyöräily ja kävelylenkit olivat tuttuja.

–Olen kesäaikana pyöräillyt työmatkan, joka Kulenoisista tehtaalle on 13 kilometriä suuntaansa.

” Riippuvuussuhteen katkaisu esimerkiksi ravintoainjuusteihin teki olussa tulkkaa.

Jyrki Uimonen

OSALLISTUJAT saivat alkutesausten jälkeen oman kunto-ohjelman sekä vyötäröllä kannettavan aktiiviteetti-monitorin, joka rekisteröi päivän mittaan kertyneen liikunnan.

Monitorin liikuntapistemäärä syötettiin tietokoneohjelmaan, joka muunsi sen kilokaloreiksi.

–Monitorin kanssa liikunnan säännöllisyys on lisääntynyt, nyt talvella hiihtäminen on tullut jokapäiväiseksi.

Myös ravinnon koostumukseen kiinnitettiin huomiota.

–Vaaleat leivät vaihtuivat ruskeisiin, ja ruuan sekaan on tullut vihreää, kasviksia ja hedelmiä. Kun ennen olisi heittänyt välipalaksi suuhun karamellin, otan nykyään hedelmän.

Puolivuotistestissä Hinkkasen hapenottokyky oli 26-vuotiaan tasolla. Rangan liikkuvuus on lisääntyneen liikunnan myötä parantunut.

– Myös vasen olkapää on parantunut. Hiihto tekee sille hyvää – sauvakävely myös.

Hän kaavaillee pysyttelevänsä ohjelman mukaisessa keskiraskaassa liikunnassa, että tuloksia syntyisi jatkossakin.

KERTOPUUTEHTAAN tuotantopäällikkö Jyrki Uimonen polkee loppu-testissä itsensä hikeen. Tulos on parantunut kaiken aikaa.

– Hapenottokykyä mittaava lukema oli vuosi sitten 11,8, kesällä 12,6 ja nyt 13,7, mies toteaa tyytyväisenä.

Vuoden aikana 59-vuotiaan miehen paino on pudonnut kuusi kiloa.

Harvemmin miestä tapaavilla tuttavilla on ollut vaikeuksia tunnistaa kaveria, joka reflu vuosi sitten painoi 24 kiloa nykyistä enemmän.

– Painoa aloin pudottaa jo

ennen tätä projektia, kertoo 36-vuotias Uimonen.

Projektin aikana kiloja on karissut 13. Elämää on rukattu monella tavalla terveellisempään suuntaan: rasvat ovat vaihtuneet terveellisemmiksi, hiilihydraattien määrä on vähentynyt.

– Myös ruuan määrät ovat pienentyneet.

UIMONEN naurahtaa, että riippuvuussuhteen katkaisu esimerkiksi rasvaisiin juustoihin teki alussa tiukkaa.

– Ei niitä nyt enää kaipaakaan. Epäterveellinen ruoka ei tuo sitä nautintoa, minkä liikunta tuo.

Juoksuharrastus on projektin aikana saanut uutta pontta, kuntosaliharjoittelusta on tullut lähes päivittäistä.

Aktiveiteittimonitori on helpottanut liikunnan määrän ja tehon arviointia. Se on toiminut myös kuntoilijan omanatuntona.

– Vaikeina ja laiskoina päivinä sen olemassaolo on patistanut liikkeelle.

Uimonen kertoo, että vaimokin on alkanut yhteisten liikuntaharrastusten myötä liikkua enemmän. Itselleen mies on asettanut tavoitteen.

– Ensi kesänä pitäisi juosta puolimaraton joissakin kisoissa.



Heikki Hinkkasen olo on entistä parempi, kuntoilun myötä yläkropan liikkuvuus on parantunut. Työsuojeluvaltuutettu Pia Honkanen ja terveydenhoitaja Eija Räsänen ovat keräämässä jo toista ryhmää.

Porukan halutaan pitävän huolta itsestään

TEHTAAN työterveyshoitaja Eija Räsänen kertoo, että jo kesällä tehdyt väliaikatestit lupasivat hyvää.

– Hyvin heikosta ja heikosta ryhmästä 20 prosenttia siirtyi parempaan ryhmään. Niistä, joilla painoindeksi oli yli 30, 15 prosenttia siirtyi parempaan ryhmään.

Myös vyötärönympärykset sekä miehillä että naisilla ovat lähteneet kaventumaan. Eräs osallistuja pääsi eroon migreenistä lisääntyneen ulkoliikunnan myötä.

Projektissa mukana olevien esimerkki on saanut aikaan terveysinnostusta ympäristössään.

Räsänen näppituntuma on, että terveydenhoitajalla käynnit ovat vähentyneet.

Työsuojeluvaltuutettu Pia Honkanen on hoitanut käytännön toimia, aikataulutusta ja yhteydenpitoa. Projektissa olevat ovat halutessaan saaneet häneltä

myös apua tietokoneohjelman käytössä.

Uuden ryhmän kokoaminen on käynnistynyt vauhdikkaasti.

– Uusia testiaikoja on jaettu niin, että kolmen päivän ajat ovat jo täynnä.

TYÖNANTAJA lahjoitti kaikille työntekijöille toissa jouluna kävelysauvat ja korvaa myös sataan euroon asti tupakanvieroitushoidot.

– Tarkoitus olisi, että ihmiset oppisivat pitämään huolta itsestään, Honkanen sanoo.

Projektissa mukana olevien esimerkki on saanut aikaan terveysinnostusta ympäristössään.

– Kavereita on lähtenyt mukaan tupakkalakkoon ja painonpudotukseen, Eija Räsänen toteaa.

Räsänen ja Honkanen toivovat, että kunnosta jaksettaisiin huolehtia kevään lomautustenkin aikana.

AinoActive Oy:n Mikkelin toimipisteen terveys- ja hyvinvointiasiantuntija Anu Räsänen sanoo, että kunto-ohjelmalla on nyt kysyntää.

– Mukana on yrityksiä laidasta laitaan.