

## Podcast elintapojen muuttamisesta

### **Riitta**

Tervetuloa kuuntelemaan podcastia elintapojen muuttamisesta. Olen Riitta Halonen Mikkelin seudun Muisti Ry:n työntekijä. Tämä podcast on toteutettu Ei oikoteitä - aivoterveyttä elintavoilla- hankkeessa. Tervetuloa kanssani keskustelemaan Mervi ja Jarmo.

### **Jarmo**

Kiitos.

### **Mervi**

Kiitos.

### **Riitta**

Te olette tehneet viimeisen vuoden aikana melko isoja elintapamuutoksia omissa elintavoissanne niin kertoisitteko vähän, että mistä tämä kaikki sai alkunsa?

### **Jarmo**

Minun kohdallani se sai kyllä oman terveydentilan heikkenemisestä. Siis huomasin ihan selvästi, että kunto suoritustaso on laskenut kovasti. Polvi oli huonossa kunnossa ja ei päässyt oikein liikkumaan. Paino alkoi nousta ja semmoinen yleinen vointi ei ollut kovin kummoinen, että siihen alkoi kypsyä jotenkin. Ehkä tässä täytyisi tehdä jotain. Itse asiassa mä en olisi osannutkaan ellei Mervi olisi kiinnittänyt tähän huomiota ja nähnyt ilmoituksen että on tämmöinen ryhmä perusteilla ja sai mut innostumaan siihen mukaan sitten.

### **Riitta**

Mutta aika merkittäviä muutoksia olit kuitenkin havainnut itsessäsi.

### **Jarmo**

Kyllä ihan totta.

### **Riitta**

No entä Mervi, miten sinulla tämä lähti käyntiin?

### **Mervi**

No, mulla alkoi verensokeri kohoilla aina satunnaisesti. Oikeastaan ensimmäisen kerran 50-vuotiaana, ja sitten ei enää aikoihin ollenkaan. Mä heti skarppasin, ja sitten myöhemmin kuitenkin se tuli sen verran säännölliseksi laboratorioskokeissa, kun reuman takia kävin aina kokeissa. Sitten siitä mulle jo mainittiin, että nyt se on liian korkea liian usein, ja se mua havahdutti. Mulla on raskas sukuperintö. En tiedä hankittu vai minkälainen, mutta sekä isän että äidin puolelta. Isä oli terveiden elämäntapojen mies, mutta kuoli sydäninfarktiin 50-vuotiaana, ja äidillä oli Alzheimer. Muuten hän oli erittäin hyväkuntoinen, mutta hänellä oli myös verenpainetauti ja sydänoireita, vaikutti sitä niin sitten aluksi huomattu. Mä halusin sitten taistella sitä samaa kohtaloa vastaan, mikä vanhemmilla oli, ja ajattelin, että jossain määrin mä voisin yrittää. Mulla on yli 40 vuotinen reuma, se oli heikentänyt välillisesti mun kuntoa, koska se tuotti vaikeuksia liikkua ja kohottaa kuntoa ajoittain kovastikin. Toisinaan taas oli hyviä aikoja, että oli mukava kuntoilla. Sitten kun hoitaja kutsui mut sokeriarvojen takia sinne vastaanotolle, niin siinä sitten mä sanoin, että mä en millään haluaisi antaa periksi. Hän sanoi, että on olemassa tämmöinen elintapaohjaus, että siihen olisi mahdollista

osallistua, olisitko kiinnostunut. Ensin mä taisin vähän miettiä, mutta sitten mä ajattelin, että se on mun tilaisuus yrittää vielä sellaista, mitä mä en omin päin ole osannut yrittää. Mä sitten hakeuduin ohjaukseen. Samoihin aikoihin Jarmolla oli ollut tekonivelleikkaus, ja Jarmolla oli paljon oireita siitä. Mä sanoin, että olisikohan siitä sulle apua, kun sullakin on toi astma. Sitten me yhdessä mietimme ja huomattiin, että ehkä me molemmat hyötyisimme, koska me pariskuntana yhdessä eletään, niin meidän on ehkä hyvä jakaa samat tiedot ja päästä sitten kiinni samoihin mahdollisuuksiin. Se voi olla tehokkaampaa. Näin se sitten lähti liikkeelle.

### **Riitta**

Eli aika monia tekijöitä siellä sitten on ollut taustalla. Te olette molemmat käyneet Eloisan ja Mikkelin liikuntatoimen järjestämän elintapaohjaus kurssin, joka kestää kaiken kaikkiaan 6 kuukautta ja se sisältää nää kuntotestit alussa, 6 luentoa, kahden kuukauden kuntosaliharjoittelun ja loppu testit. Niin mitä te itse asetitte tavoitteeksi silloin kun te aloititte tämän kurssin? Minkälaisia henkilökohtaisia tavoitteita?

### **Jarmo**

No saada apua tähän kunnon kohottamiseen ja sitten siinä tuli mukana tässä testauksessa semmoisia yllättäviä tietoja, mitä ei niinku ollutkaan tämmöisestä painoindexistä ja kehon sisäisestä rasvasta ja muusta. Mitkä sitten valaisivat sitä, että miten tärkeä todella on hyvä kiinnittää ihan vakavasti huomiota ja sitten kun tässä oli tämmöinen mittaus jakso. Oli alkumittaus ja loppumittaus, niin siinä oli hyvä ajallinen jakso kokeilla, että pystyykö siihen myös vaikuttamaan sitten omalla toiminnalla.

### **Riitta**

Kyllä eli mittaus oli semmoisena motivaattorina siinä sitten.

### **Jarmo**

Oli kyllä. Sillä oli merkitystä.

### **Riitta**

No entäs Mervi? Mites sulla omat tavoitteet?

### **Mervi**

Kyllähän muakin kiinnosti tietenkin saada kartoittaa omaa tilannetta, vaikka mä kuvittelin sen aika hyvin tuntevani. Ja mulla ei hirmuisen suuria juttuja tullut siinä mittauksessa. Vähän tietysti sellaista parannettavaa, mutta kuitenkin se, että mä saisin semmoiseen kokonaisterveyteen lisää tietoa ja kokonaisyhyvinvointiin, että ei ehkä pelkästään vaan siihen verensokerin hallintaan, eikä pelkästään siihen liikkumiseen enkä vaan ihan koko siihen terveydentilaan, kun siinä vähän lupailtiin että se olisi semmoinen kokonaisvaltainen ohjaus. Tuli huoli siitä, kun se verensokeri nousi, että kuinka sitten tässä käy, niin se huoli kuormitti jonkin verran. Sitten oli luvassa, että se olisi semmoista myös henkisen puolen ja voimavarojen ja unen ja ihan muistitoimintoja ja kaikkien tukemista tai tietoa niistä, niin se mua kiinnostaa kovasti.

### **Riitta**

Joo, hyviä tavoitteita olette molemmat siinä vaiheessa asettanut. Yleensähan kuitenkin meillä ei mitenkään helppoa ole muuttaa niitä omia totuttuja tapoja, niin minkälaiset tekijät teillä on ollut sitten apuna ja tukena, kun te olette nyt näitä pieniä muutoksia ja vähän isompiakin tehneet.

## **Jarmo**

No, mä oon kyllä aikaisemmin yrittänyt niinku painonhallintaa ja semmosia yrityksiä, sanotaanko näin, ja todennut, että se on kyllä vaikeata, ja ei siihen pysty, että vaikka ruokailua vähentää ja muuta, tai jos liikkuu enemmän. Sitten sitä sisuuntui niin paljon, että todella ajattelin, että nyt se on tehtävä. Mervi kyllä vahvisti siinä tiedollisesti, että jätät vehnän pois ja jätät rasvaa pois ja jätät sokeria pois. Kokeilet sillä tavalla. Ajan kanssa, ei viikoissa vaan kuukausissa, se todella toi niinku tulosta ja sai taitettua sen kamelin selän siitä, että nyt tässä tapahtuu muutosta. Paino alkaa laskea, ja painonlaskun myötä liikkuminen ja oma olo helpottui ihan huomattavasti. Luulen, että mä oon saavuttanut nyt tän aikana, ja sitten se elämäntapamuutos on jatkunut projektin jälkeenkin. Mä oon nyt aika vakuuttunut siitä, että mä pystyn hallitsemaan omaa painoani ja oman kunnon kehittymistä sillä tavalla, että se pysyy hyvänä ja että mun paino pysyy siinä, minkä mä tavoitteeksi asetan.

## **Riitta**

Kyllä ja tuohan nyt just tärkein teillä onkin, että teillä on hyvä tilanne, kun on se puolison tuki aina puolin ja toisin. Ja tuo on hyvä mitä totesit, että ajan kanssa, että ei nää asiat tapahdu hetkessä, että sulla oli malttia.

## **Jarmo**

Nimenomaan se on hurjan tärkeä kenelle tahansa, että täytyy varata aikaa ja päättäväisyyttä pitää olla.

## **Riitta**

No mitäs Mervi mitkä asiat sinua on tukenut muutoksessa?

## **Mervi**

Ehkä sitten osittain se yhteinenkin päätös, vaikka mä olin jo siinä vähän etumatkalla, kun mä olin valmistautunut jo siihen mielessäni aikaisemmin tän verensokerin takia. Että pitää tehdä jotakin eri lailla, kun mä teen, vaikka mä olin yrittänyt oikeasti, ja mun verensokeria ei kovin korkealle noussut, mutta se nousi yli diabeteksen rajan kuitenkin. Se oli semmoinen niin vahva käynnistäjä siellä, koska mä ymmärsin sen vakavuuden. Ja sitten tietenkin meillä on tää, että kun on kaksi samassa huushollissa, niin se on sitten semmoinen tekijä, että jos toinen vähän toista kannustaa. Siinä tietenkin on yksi, että se oli se ryhmä tiedossa. Niin se oli yksi hyvä asia, että mä ensin ajattelin, että no ryhmä ja sinne kun menee avaamaan itteänsä ja asioitansa sillain suomalaisittain ajattelin, ja sitten kuitenkin tuntui, että ehkä se ryhmä olisi hyvä.

## **Riitta**

Kyllä ja tutkitusti on todettu ihan se, että tämmöinen ryhmämuotoinen ohjaus ehkä on monesti niin kun vaikuttavampaa kuin sitten se, että siinä saa sitä vertaistukea sitten samalla, että ei ole ainut niiden asioiden kanssa. Tuossa jo Jarmo sanoitkin sitä, että ajan kanssa huomasit painossa niitä muutoksia niin miten sulla Mervi sit, missä vaiheessa itse huomasit jotain muutosta elimistössä?

## **Mervi**

Ensimmäinen kovinkaan paljon huomannut, eikä mulla ollut kovin huonot ollut ne arvotkaan, ne pikkuisen sitten hiljalleen parani. Kyllähän siellä oli tietysti kehon rasvaa ja lihaskunnossa vähän heikkoutta, mutta ne eivät olleet kovin dramaattisia. Ensimmäinen testaus, kun tuli ensimmäisen harjoitusjakson jälkeen siinä syksyllä, niin ei kovin isoja muutoksia ollut mulle tullut. Ei paljonkaan mitään, mutta jotakin pientä kuitenkin. Mä ajattelin, että mitä iloa tästä nyt sitten mulle oli kuitenkaan. Meidän liikunnanohjaaja vakuutti, että ihan varmasti se muutos vaatii aikaa ja pitää vaan olla malttia. Kevätpuolella huomasit jo paremmin niitä muutoksia. Mulla puristusvoima reuman takia on ollut huono, niin sekin sitten kuitenkin parani siinä, vaikka sitten en uskonut että sekään paransi mihinkään, mutta kaikki ne indikaattorit siinä mittarissa meni hiukan

eteenpäin. Ja kyllähän mullakin se keskivartalo rasva oli yks osa alue, mutta se ei ollut kauhean iso, ja sitten siinä oli vähän sellaista ristiriitaista, kun sanottiin, että ei ole hyvä vanhemman ihmisen niin kovin laihtua, mutta toisaalta on hyvä kuitenkin sitä kehoa saada terveempää olotilaa, eli lihaskuntoa paremmaksi ja sitä rasvan osuutta vähemmäksi. Se oli semmoista epäröintiä ja toivoa. Täynnä pieniä palkintoja matkan varrella.

### **Riitta**

Pienet palkinnot auttaa sitten eteenpäin aina.

### **Mervi**

Niin niin.

### **Riitta**

Ja se, että jokainenhan meistä varmaan on tehnyt vuosien varrella erilaisia lupauksia ja karkkilakkoja ja mitä kukin elintapojensa suhteen, mutta sitten on tullut aina jotakin takapakkia ja repsahdusta ja meidän näissä aiemmissa keskusteluissa Jarmo sanoi jotenkin näin, että: ”et ole ihminen, jos ei tule repsahduksia”, niin onko teille tullut nyt jotakin semmoista, että nyt luovutan tai on tullutkin jätettyä väliin niitä hyviä asioita. Miten niistä on päässyt yli tai miten te koette tällaiset tai mitä toisaalta antaisitte muille niin kun vinkkinä sitten omana kokemuksena näistä repsahduksista.

### **Jarmo**

No, kyllä mulle tuli ihan semmoinen niinku vakava muistutus siitä, ja mä ihan sisuunnuin. Pelästyin ja sisuunnuin. Kun tämä alkumittauksen ja loppumittauksen ero oli tän kehon sisäisen rasvan osalta niin, että mulla oli sisäinen rasva kehittynyt pahemmaksi, kun alkumittauksessa. Se johtui siitä, että mä olin tota repsahdusta ruokailussa niin, että olin syönyt karkkia ja syönyt semmoisia ruoka-aineita, jotka niinku kehitti tätä sisäistä rasvaa, ja sen myötä sitten kehon ikä oli kasvanut. Mä olin aikaisemmin ollut monta vuotta nuorempi näin niinku mittauksellisesti, kun mitä mä olin tässä loppumittauksessa. Mä ihan niinku pelästyin, että ei herrantähen, mites tämä tällä tavalla voi mennä, että nyt sitten tehdään ja muutin uudelleen elintapojani. Heidiltä, joka meitä ohjasi, kysyin, että missä mä voisin käydä uudelleen mittaamassa, että katsotaan miten tää on mennyt, ja Heidi sitte rauhoitteli, että susta huomaa että sä oot hoikentunut, sun vatsa on ohentunut, että ole huoletta, että ei tarvitse mitata että kyllä sen niinku näkee susta jo. Mutta ehkä se oli tarpeellinen, että tapahtui tällainen repsahdus. Se oli muistutus siitä, että älähän nyt ukko parka uudellaan palaa niihin entisiin.

### **Riitta**

Joo, hyvä havainto. Onko Mervillä ollut mitään?

### **Mervi**

No, kyllä mulla semmoisia lieviä, ehkä on ollut lieviä repsahduksia, etenkin jos mä oon vaikka sairastunut, niin silloin mä oon vähän antanut periksi, antanut tehdä miten sattuu, että no nyt mä olen kipeä, että kyllä mä sitten myöhemmin parannan. Sitten kesäaika oli vähän semmoista, että tuli liikaa syötyä jäätelöä, etenkin kun oli lämmin kesä, ja se oli niin houkuttelevaa, mutta sitten jos tuli sellaisia pieniä jaksoja, semmoisia lyhyitä juttuja, että soi vähän turhan määrän herkkua, sitä ajatteli, että eihän toi nyt ollut mitään niin hirveän hyvää eikä mitään kummoista, että oliko mulla nyt se tehtävä, että tuonko mä onnettomaksi, jos mä en tee sitä? Jos mä en osta nytten nimenomaan vähän tuon Jarmon mukana kanssa sitä jätskiä, että mä en nyt niuhota ja sanon että en mä en nyt osta, osta sä vaan. Kyllä mulla semmoisia pieniä lyhyitä notkahduksia, sanotaan niin, on tullut. Mä en enää soimaa niistä itseäni, mä ajattelin, että no niitä joskus tulee ja kyllähän mä sitten niistä taas pääsen eteenpäin, kun mä oikeastaan huomaan että mitä mä siinä sain

suurempaa iloa seuratessani tommoista turhaa mielihyvää. Mutta se kuuluu elämään, se on inhimillistä, että niin tekee.

### **Riitta**

Kyllä, ja toisaalta niitä herkkuhetkiä saa olla ja kesällä saa syödä jäätelöä ja vaikka talvellakin, ja niinku tavallaan, että mä oon tässä se että sitten jos niin kun tavallaan luovuttaa, tarkoitan repsahduksen sitä, että se ei ole se yks tai kaksi päivää vaan sitten antaa antaa ihan niin kun periksi. Teillä oli tää kurssimuotoinen ohjaus, mutta sittenhän tietysti elintapaohjaus voi olla henkilökohtaista, joko tämmöistä lyhyempi tai pidempi aikaista, johonkin yksittäiseen osa-alueeseen liittyvää tai laaja-alaisempaa, jota sitten sosiaali- ja terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaiset toteuttavat. Nykyisin tietysti voi näitä tämmöisiä erilaisia verkko-ohjelmia myös hyödyntää. Mutta se, että kun meillä jokaisella on ne henkilökohtaiset tavat toimia, ja se, että jos toinen henkilö tulee neuvomaan, että miten sinun tulisi tehdä, toimia, mitä muutoksia tehdä elintavoissa, niin siinähän voi tulla helposti semmoinen vastahyökkäys joillekin henkilöille, että minä tiedän mikä minulle on parasta ja ne ovat niitä höpöhöpöjuttuja, itse kiloni kannan ja niin edelleen. Niin mitä te sanoisitte sitten tällaisille henkilöille, jotka hyvin epäillen suhtautuvat tämmöisiin suosituksiin elintapaohjauksesta, tai näistä neuvoista.

### **Mervi**

No, kyllähän mullakin on häilyneet ajatukset siinä ja välillä ollut kaiken maailman karppausuutisia mediassa, että voi syödä vaikka kuinka paljon rasvaa ja sitten vasta tulee terveiksi, ja että kun ei sitten syö vaan hiilihydraattia. Kaikenlaisia tällaisia erilaisia juttuja, ja sitten tuli semmoinen tunne, että tietääkö nää nyt varmasti, että semmoinen kauhean terveellinen elämä on se ainoa tie, että tietääkö nää viralliset asiantuntijat sen. Kyllä mulle semmoinen epäily välillä tuli, koska tuntuu että on joskus tuomittu siihen terveelliseen, ja se on tylsää, koska ei tiennyt tarpeeksi. Oli se ennakkoluulo, että terveellistä tylsää loppuikä aina sitä kaavamaista ja varmistamista, että mä en sitten poikkeaa siitä liikaa ja että varmistan semmoisen ruokailupaikan, vaikka reissulla, että mä saan nyt sitä kuitua tarpeeksi. Tuli semmoista niinku tunnetta että se on tylsää. Semmoinen pelko oli, että se on niiku jotenkin se ihmisen elämässä semmoinen ilo ja vapaus niin tärkeä, että sitä pelkää joutuvansa kahleisiin. Ensimmäisessä diabetesohjauksessakin mulle lyötiin niitä lappuja käteen, ja mä mielestäni tiesin kaiken, koska mun kotona oli oikeasti lapsena jo eletty terveesti isän sepelvaltimotaudin takia, jo silloin niin kauan sitten. Musta tuntu, että kyllähän mä nää tiedän, niin se tuntui vähän nöyryyttävältä, ja mä sanoin että mä tiedän tuonkin ja mä oon joskus tainnut saada tuon lapun jossain verenpainekontrollin yhteydessä tai muualla, niin sitten sanottiin että no ota nyt kuitenkin ja lue näitä. Musta tuntu, että taas mä luen näitä lappuja eikä mun elämä siitä muutu eikä mä en nää mun kansantaudit parane. Voi tulla semmoinen tunne, että jos sittenkin nöyrtyy ja antautuu siihen ohjaukseen, vaikka ihan vaikka sillä lailla niinku omaa itseä testaten niin ehkä se kannattaa.

### **Riitta**

Niin kannattaa kokeilla. No onko se elämä muuttunut teillä tylsäksi?

### **Mervi**

No ei todellakaan, päinvastoin.

### **Jarmo**

Joo, ei ollenkaan. Kyllä, se siis oman kunnon ja olon paraneminen on semmoinen palkkio, että se niinku auttaa. Mä oon aika lailla vakuuttunut siitä, että mä en tämmöiseen elintapasysteemiin olisi lähtenytäkään enkä sitä jatkanut, ellen mä olisi huomannut itsessäni niitä muutoksia, että se on se paras motiivi. En muuta elintapoja sen takia, että joku toinen sanoo, että teen näin ja syöt sitä ja älä syö tota. Ellen mä olisi itse

kokeillut ja sitten huomannut ajan kanssa. Se tarvitsee sen ajan, että se ei hetkessä tapahdu. Niin omassa kunnossa, omassa hyvinvoinnissa. Sen kun huomaa, niin se on se konsti, millä niillä sitten parantuu tai paranee se oma olo. No sitten tota tästä ryhmästä, kun me ollaan käyty siellä kuntosalikäynneillä ja vesijumpassa ja muussa, niin tota se kun huomasi, että miten innostuneesti, miten hartaudella nää ihmiset teki näitä liikkeitä ja oli niinku johdonmukaisia siinä. Se vahvisti itselleen, että tää on se kyllä hienoa, että me ei olla enää niinku eilisen teeren poikia. Me ollaan ikäihmisiä ja me tehdään, jaksetaan ja tehdään, niin se vahvisti itselle sitä, että kyllä se on vaan nyt mentävä.

### **Riitta**

Kyllä, ja se ryhmän tuki varmaan siinä sitten juuri tärkeänä. No sitten se, että itse aina korostan sitä, että ne on niitä pieniä askelia, millä niin kuin aloitetaan, että ei tarvitse nyt heti aloittaa välttämättä sitä, että kaksi kertaa viikossa 10 km:n lenkkiä tai se puoli kilo päivässä marjoja, hedelmiä, vihanneksia. Pienin askelin niin onko teillä jotakin sellaisia pieniä askelia, vinkkejä antaa niin kuin kuulijalle, että mitä ne voi olla ne semmoiset pienet aloitukset.

### **Jarmo**

Kyllä se ruokailutottumuksissa olisi se, että jätti tietyt ruoka-aineet vähemmälle. Sokeri, vehnä, rasva, eläinrasvat. Niistä jos pääsee eroon tai ainakin vähemmäksi, niin sen kyllä huomaa omassa olossaan ja meille miehille tietysti, että jättää kaljat pois. Se on hurja iso merkitys. Ne tuo muutosta omaan kuntoon. Ihan varmasti.

### **Riitta**

Kyllä ja sanoit, että jättää pois, mutta jos sekin, että pystyy jotain vähentämään.

### **Jarmo**

Joo joo, silloin iso merkitys.

### **Riitta**

Entäs Merville?

### **Mervi**

Mä sitten aloin tutkia noita reseptejä. Ja sitten täällä katson, että olisi semmoinen resepti, joka kuulostaa herkulliselta tai vaikuttaa herkulliselta. Mutta on myöskin yhtäaikaan terveellinen, ja musta tuli semmoinen reseptien tutkija. Mä koitin sitä kautta, että mä löytäisin mukavia reseptejä, joita olisi kiva tehdä. Niin sitten mä huomasin, että siitä alkoi tulla semmoinen lisää, halusin löytää niitä hyviä terveellisiä reseptejä. Se syöminen alkoi vähän niinku huomaamatta liukua terveellisemmälle puolelle. Sitten se, että kauppareissulla kävi kiertämässä jonkun pienen lenkin. Liitti sitten aina johonkin toiseen asiaan semmoisen liikuntajutun, tai jos kävi mökillä niin katsoa, että voiko sitten siellä reissullakin käydä uimahallissa toisella paikkakunnalla. Alkoi aina joka paikkaan lisäämään sellaisen pienen miellyttävän ja itselle mukavan annoksen sitä aktiivisuutta.

### **Riitta**

Tuo olikin hyvä, kun sanoit, että miellyttävän annoksen, että tosiaan miettiä, että eri tilanteissa aina siihen päivään jotakin. Eivät ne tarvitse olla pitkiä, että 10 minuutin hetketkin riittää. Se, että meille on tämmöisissä muutoksissa tärkeää, että me huomioidaan niinku kiittää itseämme, palkita jollakin tavalla itseämme. Ja se mitä Jarmo tuossa sanoit, että se hyvänolon tunne, mikä tuli ja ne muutokset, mitä havaitsin, niin se on varmaan jo semmoinen hirvittävän tärkeä, semmoinen kullanarvoinen tunne, kun

huomaa, että oma vointi paranee. Mutta onko teillä ollut muuten semmoisia? Oletteko te sanallisesti itsellenne tai toisillenne antaneet niin kuin kiitosta tai ollut mitään muita semmoisia, millä te olette vähän itseänne palkinnut näistä muutoksista?

**Mervi**

Kyllä mä jonkun verran ollaan ja kyllä mä oon Jarmoa välillä kehunut, että nythän sä oot tehnyt paremmin ja että mukavaa, kun tehtiin tämmöinen ruoka, koska mä menin vähän niinku siinä etukenossa tässä asiassa. Mutta mulla on ollut vähän vaikea aina itseäni kiittää. Ja se on ollut yksi semmoinen asia, että mä oon vähän ennemmin ajatellut, että vielä voisin enemmän tehdä, että se ei ollut mulle helppo rasti, että mä itseäni palkitsisin, mutta kyllä se hiljalleen on tullut sitä kautta, että mä en tullut armeliaampi itseäni kohtaan, että mä en ole soimannut itseäni, että kun oot tämmöinen tautipesä ja sulle tätä kansantaudin kuormaa on tullut. Mä oon tullut armeliaammaksi, että mä oon yrittänyt kuitenkin. Siitä oon kiitollinen, että mä oon jaksanut yrittää, mutta mun on vaikeampi sillä itseäni kiittää ja kehua. Se ei ole mulle tyyppillistä.

**Riitta**

Sitäkin voi harjoitella.

**Mervi**

Niin kyllä, semmoista itsemyötätuntoa. On sitä tullutkin tän elintapaohjauksen myötä ja etenkin niiden ohjausjaksojen myötä erilaisten eri elämän alojen.

**Riitta**

No mites Jarmo oli? Onko sulla ollut jotain millä olet vielä itseäsi kiittänyt tai palkinnut?

**Jarmo**

Joo. Mitä se sitten olisi. Ehkä se, että on asennoitunut myönteisesti, kun on huomannut, että ei ole niinku ollenkaan vaikeata se, että jättää jotakin ennen miellyttäviä asioita pois. Oon huomannut, että ne on semmosia, jotka ei oookkaan hyödyksi ja hyväksi. Kyllä sitten se, että meillä on molemmilla tämmöisiä pitkäaikaissairauksia. Jotka on rajoittanut henkilökohtaisesti elämää, että kun ne on niinku molemmilla reuma esimerkiksi, niin siinä ymmärtää sen, että toiselle on joskus vaikeaa lähteä liikkeelle. Ei siitä ollenkaan niinku lähe soimaamaan tai muuta, vaan kannustaa sitten kun lähdetään liikkeelle. Se on semmoinen yhteinen juttu, joka vahvistaa toinen toistaan.

**Riitta**

Kyllä. Onko teillä joku semmoinen voimalaus tai motto nyt jatkaa tästä näitä muutoksia mitä olette tehnyt ja huolehtia siitä omasta hyvinvoinnista edelleenkin?

**Jarmo**

No mulle on tärkeä juttu se, että mä oon saanut varmuutta siihen, että mä hallitsen omaa elämääni, omaa terveyttäni. Mä tiedän millä tavalla toimimalla mä pidän langat käsissä ja ja oman omasta kunnosta huolta. Ei niinku passaa hätäntyä vaikka on niinku tosi vahvoja rasitteita tän reuman, joka on aikamoinen hidastaja elämässä. Niin siitä huolimatta nyt on syntynyt varmuutta siitä, että mä pystyn hoitamaan asioita ja omaa kuntoani. Tää projekti on kyllä vahvistanut siinä.

**Riitta**

Joo ja se onkin on hieno kun tulee se tunne että pystyy vaikuttamaan siihen omaan omaan elimistöön ja hyvinvointiin.

**Jarmo**

On, se on tärkeää.

**Riitta**

Entäs Mervillä?

**Mervi**

No mä ajattelin semmoista, että mä osaan nyt ja saan tehdä itselleni hyviä asioita. Siihen mulla on oikeus.

**Riitta**

Kyllä ja kun sanoit silloin alussa, että mikä sulla oli niinku se käynnistäjänä tekijänä siellä diabeteshoitajan luona, että ajattelit tästä elintapaohjauksessa, että tämä on minun tilaisuus, niin nyt sitten koet, että saat, osaat huolehtia omasta hyvinvoinnista. Minä kiitän teitä nyt näistä ajatuksista, kokemuksista, mitä te olette tässä jakaneet. Kiitoksia teille keskustelusta.

**Mervi**

Kiitoksia

**Jarmo**

Kiitos.