

Rakentajat kuntoon

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys ry:n kursseilla pyritään pysyvään elämäntapojen muutokseen



Jouni Rantasen ryhti on suora ja mieli virkeä. PHT:n kurssilta saa motivaatiota elämäntaparemonttiin.

– **PYSYVÄÄN** muutokseen -kurssit on tarkoitettu niille, jotka ovat tyytymättömiä omaan kuntoonsa, jaksamiensa tai muuten elämäntapoihinsa, koordinaattori **Marjukka Somiska** PHT:sta kertoo.

Rakentajat ovat vielä tähän asti hakeneet kursseille melko laiskasti, vaikka varmasti raskasta työtä tekevässä siihen olisi tarvetta.

– Miehiä on hakijoista vain 15 prosenttia, Somiska ihmettelee.

Kurssien tarkoituksena on saada aikaan pysyviä muutoksia arjessa. Kyseessä ei siis ole kuntoloma tai laihdutusleiri.

– Ohjauksessa on käytössä psykologinen lähestymistapa. Siinä pyritään pohtimaan omia valintoja ja esteitä elämäntapojen muutokselle.

Raavas rakentaja joogaa

Lavasterakentaja **Jouni Rantasen** on osallistunut kahteen kertaan PHT:n kurssille. Vielä 5 vuotta sitten kurssit olivat hyvin erilaisia kuin nykyään.

– Se oli täyttä sotaa. Silkkää suorittamista, tehtiin fyysistä maksimia. Minulla oli 2. kurssipäivänä reidet niin kipeät, että en päässyt portaita ylös. Ei niitä harjoituksia kai olisi ollut pakko niin kovaa tehdä, mutta minä vedän aina täysillä, Rantasen kertoo.

Nyt toisella kerralla kurssi oli aika erilainen. Siihen liittyi mielen valmennusta ja pehmeämpiä urheilulajeja, kuten pilatesta, kahvakuulatreeniä ja joogaa. Rantasen on nuoruudessaan urheillut paljon, pelannut jalkapalloa, harrastanut ju-jutsua ja painonnostoa.

1. Askel ja PHT ry

- Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry on yleishyödyllinen terveyden edistämisen järjestö, joka järjestää veikkausvaroin tuetuja 1. askel -hyvinvointikursseja aikuisille ja lapsiperheille.
- PHT:n kurssit järjestetään vapaaajalla. Aikuisten kurssi muodostuu 3 jaksosta, joista ensimmäinen kestää 3 vuorokautta ja 2 muuta 2 vuorokautta. Kyseessä ei ole mikään lepolomailu, vaan kurssien ideana on tarkastella omia elämäntapoja ja tehdä aktiivisia liikkeitä niiden muuttamiseksi.

- Kurssipaikkoja on ympäri Suomea ja ne ovat esimerkiksi kylpylöitä tai urheilupuistoja.
- Kerralla voi hakea kolmelle eri kurssille. Valinnoissa painotetaan taloudellisia, sosiaalisia ja terveydellisiä seikkoja, mutta myös hakijan motivaatiolla on painoarvoa.
- Hakuohjeet kurseille: <https://pht.fi/nain-haet/>
- Haku aikuisten kurssille: <https://pht.fi/aikuisille/tayta-hakemus-aikuiset/>
- Päätös valinnasta lähetetään vain myöntävän päätöksen saaneille.

Polven hajottua liikunta jäi ja kunto oli mitä oli.

– Kun tulin 2. kurssille Imatran kylpylään, tajusin olevani käytännössä työkyvytön invalidi. En pystynyt edes menemään kyykkyyh. Joogan ja syvävenyttelyn avulla siihen saatiin korjaus, Rantala kertoo.

Kurssien tarkoituksena on saada aikaan pysyvä elämäntapojen muutos, mutta se ei ole helppoa.

– Yksi pahimmista terveyteeni vaikuttavista tekijöistä on tupakointi. Sain tehtyä päätöksen, etten enää polta sisällä. Ja se on pitänyt.

Entä onko liikunnasta tullut säännöllistä?

– Heti kurssin jälkeen kävin vesijuoksemassa 4 kertaa viikossa, ja lisäksi juoksin ja sauvakävelin. Sitten polvet eivät kestäneetkään vesijuoksua. Arjessa en pysty säännölliseen

liikuntaan. Se johtuu laiskuudesta.

Rantanen sai kuitenkin kursilla henkilökohtaisia jumppaohjeita, miten polvet pidetään paremmassa kunnossa ja ohjeista on ollut myös iloa. Hän kannustaakin rakentajia hakemaan kurssille.

– Sehän on käytännössä ilmaista. Aamupala, lounas ja päivällinen kuluvat hintaan. Saa jumptaa ja retkeillä. Porukka on todella hyvä, samoin ohjaajat. Jos ei oikein ymmärrä fikstusta ruokavaliosta, siihenkin saa reseptejä ja tietoa, Rantanen kehuu.

Kurssin mielenhuolto lisää motivaatiota, mutta tärkeintä Rantaselle oli silti liikuntakyvyn paraneminen.

– Minä en ollut pystynyt juoksemaan vuosikausiin. Kun sitten ensimmäisen kerran pääsin vesijuoksemaan ja polvet nousivat korkealle, oli se fiilis ihan mahtava, hän kertoo. ¶

PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

1

Mahdollisuus pysähtyä

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden irtautua arjesta ja pysähtyä miettimään. Maisemanvaihdos tekee hyvää.

2

Vertaistuki

Vertaistuella on mahtava voima. Vaikka muut osanottajat olisivat mistä tahansa liitosta, ovat ongelmat usein yhteisiä. Voi huomata, että vierustoveri kamppailee ihan samojen asioiden kanssa.

3

Mielen valmennus

Keskustelujen ja pohdinnan kautta etsitään uudenlaisia tapoja käsitellä omaa toimintaa.

**Rakennusliiton
pohjoisen toiminta-alueen
jäsenhankintakilpailu
1.1.-30.6.2020**

**Eniten jäseniä
hankkineet
palkitaan!**

Tarkemmat ohjeet: jasenhankinta.rakennusliitto.net

 Rakennusliitto