

Osa 1: "Ei mitään mutku-juttuja enää!". Olisiko eläkkeellä vihdoinkin aikaa huolehtia itsestä?

[?] = sanan kirjoitusasusta ei voi olla täysin varma, mutta merkitys on ainakin sinne päin.
Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [sana? 00:15:44]

[??] = sanasta ei voinut saada selvää, joten se on täysin epävarma tai sitä ei voitu kirjata ylös lainkaan. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [?? 00:15:44]

[**tekstiä**] = äänet tai litteroimatta jätetyt kohdat merkitään tekstiin hakasulkeisiin, esim. [naurahtaa] tai [haastattelu keskeytyy hetkeksi, kun haastateltava vastaa puhelimeen]

[äänite alkaa]

[musiikkia 00:00:05]

Puhuja 1 [00:00:12]: Hei, tervetuloa kuulolle. Täällä on Aila Kuopiosta ja Anne Kiuruvedeltä. Me keskustellaan tänään eläkeläisen, tai iäkkään ihmisen arkiliikunnasta ja liikkumisesta. Mitä hyötyä ja millä tavalla voi liikkua? Tulkaahan kuulolle. No niin. Terve, Anne, pitkästä aikaa.

Puhuja 2 [00:00:39]: Terve, Aila. Ootko missä?

Puhuja 1 [00:00:41]: Minä oon tällä hetkellä Kuopiossa.

Puhuja 2 [00:00:43]: No niin, hyvä.

Puhuja 1 [00:00:47]: Ja sinä olet kotonasi Kiuruvedellä.

Puhuja 2 [00:00:52]: Kyllä.

Puhuja 1 [00:00:53]: Hei, viimeksi kun nähtiin, niin luvattiin itsellemme asia, että me mietitään vähän liikuntaa. Onhan tässä tullut liikuntaa mietittyäkin, mutta minä ajattelin sinulta kysyä, että minkälainen liikkuja sinä olet aikaisemmin ollut.

Puhuja 2 [00:01:16]: Onpa paha kysymys, kun vastaus ei ole mikään hyvä.

Puhuja 1 [00:01:21]: No, kerrohan.

Puhuja 2 [00:01:23]: Erittäin satunnainen. Kyllä mä osallistuin työelämässä ollessani kaikenlaisiin ryhmiin. Se käytiin se kausi siinä voimisteluryhmässä. Sitten kun se loppui, niin kaksi viikkoa ehkä harrasti ja se jäi siihen. Että jonkinlaista tukea varmaan tarvitsee. Sitten mä ajattelin... Jossain vaiheessa kaikki muutkin kaverit tuntuivat sanovat, että sitten kun mä oon eläkkeellä. No, nyt minä olen eläkkeellä, niin kai minä nyt sitten olen se sit kun - ihminen, että minun pitäisi nyt ruveta.

Puhuja 1 [00:01:53]: Pitäisikö sinun nyt aloittaa se liikkuminen?

Puhuja 2 [00:01:55]: No, minä olen jo pikkuhiljaa aloittanut. Todella hyvältä tuntuu, että ihan harmittaa, ettei aikanaan... Mutta kun sitä oli niitä mut kun -juttuja, että kun minulla ei ole aikaa ja sillä tavalla. Kieltämättä oli ruuhkaisia vuosia. Ja minä ymmärrän kyllä, jos jollakin on sama tilanne päällä ollut. Ei siinä ole ehkä itseään ensimmäisenä ajatellutkaan. Mutta nyt ei ole niitä mut kun -juttuja enää.

Puhuja 1 [00:02:27]: Joo, ei ole muuta kuin aikaa. Mulla on ollut vähän sama homma, että olen liikkujana ollut semmoinen satunnainen ja innostunut. Ja yhtä innostuneesti lopettanut sen äkkiä, että se ei ole tarttunut. Mutta minä olen ollut semmoinen hyötyliikkuja, että jos minä nyt tuon matkan kävelen tuonne, niin se on vähän niin kuin lenkillä kävisi. Ja lapsenahan sitä mentiin pyörällä, potkurilla ja suksella, oltiin mäessä ja kaikkea tämmöistä. Mutta sitten aikuisiässä, niin kyllä se on enemmän jäänyt siihen, että siirrytään paikasta toiseen kävelemällä. Auton olen jättänyt aina kotiin sitten.

Puhuja 2 [00:03:06]: Tuo onkin muuten aika hyvä juttu, minkä kerroit. Nimittäin kaverit sanovat aina sitä, että kun kysyy mikä sun elämässä on tärkeää, niin joku liikuntahan se oli ja terveysasiat ehdottomasti. Sitten kun seurasi niitä, niin jos lyhytkään matka oli, niin autolla

ne sen meni. Ja niin kyllä itsekin. Sitten jos puhutaan, että pitäis ulkoilla, niin kyllä ne nousivat siitä autosta - ja arvaas mitä? Ne etsivät kuule tupakka-askin ja alkoivat tupakoimaan siinä. Sitä mä oon mietinyt, että vaikka me sanotaan, että mitkä meille on tärkeitä elämässä asioita, niin kuin mullekin, niin olenko mä sisäistänyt sen. Mä vaan sanon, kun mä tiedän, että niin pitää vastata.

Puhuja 1 [00:03:50]: Minkälaisia keinoja sinulla on siihen liikkumiseen onnistumiseksi, kun nyt olet aloittanut sen liikunnan? Mitä olet tehnyt, että olet päässyt alkua pidemmälle?

Puhuja 2 [00:04:00]: Erittäin mielelläni vastaan tuohon. Minähän tarvitsin sitä tukea. Ja työelämässä kun olin, niin oikeastaan inhosin kelloa, kun sitä piti koko ajan katsoa, että mitä tehdään minäkin aikana. No, nyt sitten kun olen vähän aikaa ollut kotona ja ei ole tarvinnut katsoa sitä kelloa, niin nyt se on tullut taas tärkeäksi. Nimittäin kellonajat, että mihinkäs aikaan mulla olikaan kuntosali - ja mulla odottaa siellä ohjaaja. Tämmöiset kaikenlaiset sopimukset, ne mulle passaa. Se kyllä rassaa lähteä, tiedätkö että ai niin, nyt pitäisi taas lähteä. Mutta kun sinne pääsee, niin sen jälkeen se tunne, kun sä olet itsesi voittanut ja olet käynyt siellä kuntosalilla... Ja se hiki ja se kaikki, niin se tuntuu ihan kuin olisin tehnyt hirveästi töitä. Siinä on jotakin semmoista erittäin nautinnollista. Ja nämä kelloajat, niin joskus kyllä on näin, että kun ne sanovat, että huomenna tai helatorstaina emme voi tulla, kun on pyhä. Totta kai minä olen iloinen, että minun ei tarvitse katsoa kelloa sinä päivänä. No, sitten ne ilmoittivat, milloin on korvaava aika. Kai sinne on sitten mentävä aika.

Puhuja 1 [00:05:11]: No niin, eli sulla pitää olla aikataulutettu. Se on vähän sama kuin minä. Kun minä olen jollekin kaverille luvannut, että lähdetään lenkille ja nähdään kaupan edessä vaikka kello 18, niin sitä sitten mennään, eikä tule peruttua. Mutta jos menisin yksinäni, niin voisin vaikka keksiä verukkeita. Kuulostaako tutulle?

Puhuja 2 [00:05:32]: Erittäin tuttua. Ja sitten minä olen huomannut semmoisenkin, että ennen kuin tuo kuntosali alkoi minulla, niin sitä ajattelin, että miten pääsen tänne ulos oikein. Ei tullut lähdettyä. Aina oli jotakin muuta. Hyviä, kotimaisia elokuvia näkyy tulevan joka päivä ja muuta. Sitten minä pyysin, kun tuossa lähellä asuu yksi tuttu, niin sillä on koira ja mä tiedän, että ne on töissä, niin että voisinko mä lenkittää teidän koiraa päivällä. Nyt olen sitten lenkittänyt. Ja illalla myös käyn, eli minulle tulee hyvin askeleita ulkona päivisin. Tämäkin on sellainen juttu, että joskus tuntuu, että voi että, pitääkö lähteä, niin sitten kun lähtee sinne, kun mä oon sopinut... Minun pitää pitää sopimuksesta kiinni, niin minä tunnen itseni sillä tavalla eri tavalla tärkeäksi, kun mä sen koiran kanssa liikun. Se on minulle hyvin tärkeä luottamustehtävä. Ja sitten minusta tuntuu, että kun mä liikun silleen, että kukaan ei

saa häiritä minua, että minulla on tehtävä tässä, niin se on minun itsetunnolleni erittäin terveellistä. Todella on huomannut, että jalkavoimat ovat nousseet. Ja sitten se hapenotto - todella kiva. Mä jaksan enemmän. Mutta mä tarvitsen sen sopimuksen siihen. Nyt kyllä kesä kun tulee ja niillä on lomat, niin sitten ei kuulemma tarvitse kuikkia sinne, että saavat olla rauhassa.

Puhuja 1 [00:06:52]: Säkin pääset lomalle. Onko sulla ollut joku este, miksi et ole liikkunut vaikka ennemmin?

Puhuja 2 [00:06:57]: No, eikä... Mulla on oikeasti, että tervehän mä olen sillä tavalla. Mutta tietysti ainahan töitä voi syyttää, että ne on harrastusten tiellä, tai näin. Se aina tuntuu, että jotakin muuta pitää tehdä. Ja tuntui siltä, että se ei ole niin tärkeää. Kai minä siihen hyötyliikuntaan luotin. Mutta niinhän se on, että esimerkiksi liikunta kun on tärkeää, niin onhan se ravitsemuskin tärkeää, niin kyllähän sitä söikin aika epäsäännöllisesti. Jotain siinä yritti tehdä, mikä tuntui, että se on tärkeää. Ehkä se oli se suorittaminen. Tarkoitan sillä sitä, että työ piti tehdä kunnolla, vaikka ylityötä ja näin. Siinä jäi itse syrjään. Ehkä vähän perhekin kärsi siitä. Mutta ne oli semmoisia asioita, että mä en osannut sitä ratkaista muuten.

Puhuja 1 [00:08:00]: Mulla on vähän samanlaisia nuo jutut, esteet liikkumiselle, niin kyllä se on ollut mulla asennevamma. Ihan suoraan laiskuus, ettei ole vaan kehdannut lähteä. Mutta niin kuin sanoit, se että kun pääset ulos ja aloitat sen, niin avot. Siinäähän äkkiä puoli tuntia ja tunti menikin, kun kävi jonkun... Ja näki luontoa, kevättä, talvea, vuodenaikoja ja tälle. Se olikin ihan kivaa, että itselleni oikein taputti olkapäätä, että ponneksi lähdin. Olipa kiva, kun kävin. Olipa hyvä, kun lähdin.

Puhuja 2 [00:08:39]: Niin. Tätä minä haluaisin kanssa painottaa, että sen jälkeen kun olet käynyt liikkumassa, uimassa tai kuntosalilla, niin se on niin semmoinen, kuin olisit hoitanut jotain muutakin kuin itseäsi siinä. Se on erittäin uusi tunne minulle. Mä toivon, että kaikki kokevat tuommoisen.

Puhuja 1 [00:08:58]: Joo, kaverin kanssa jaettuna vielä, niin ihan kivaa. Mutta on se kivaa ihan yksinäänkin lähteä välillä. On, on. Varsinkin, jos on isännän kanssa pikkusen ollut sanaharkkaa ja sitten kun lähdet kävelemään, niin voi että on reipas askel. Kyllä tekee hyvää itselle lähteä ulos. Mitä sinulle tulee mieleen semmoisesta, että voiko liikkua vahingossa, että harrastaakin jotain liikuntaa silleen tosiaan, että vähän voisi sanoa, että vahingossa. Vaikka ei mitään asioita tehdä vahingossa, mutta kuitenkin.

Puhuja 2 [00:09:46]: Hyötyliikuntahan tulee tavallaan siinä vahingossa, jos lähtee vaikka kävellen kauppaan, tai näin. Mutta minä kyllä ymmärrän näinkin, että kaikki mikä tapahtuu kodin ulkopuolella, niin on melkein semmosta liikuttaa. Kotonahan on se sohva ja siinä on helppo ruveta istumaan, tai panna ihan pötköllensä. Mutta jos sä meet ulos ja tuonne liikenteeseen, niin siellähän pitää liikkua A-paikasta B-paikkaan. Siellä ei olekaan niitä sohvia. Mä sanon, että se on... Sitä voisi harrastaa enemmän. Toki kotonakin pitää olla ja se on rakas paikka monelle. Mutta se on sillä tavalla vaarallinenkin paikka, jos jätät kotiin vain. Vaikka sitä tuntee olevansa turvassa ja siellä on hyvä olla, mutta sitten se on tämä keho semmoinen juttu, että kyllä siitä pitäisi pitää huolta. Ja se ei ihan istumalla tule.

Puhuja 1 [00:10:41]: Joo. Mulla tuli tuossa mieleen semmoiset vahingossa liikkumiset. No, toki ne pihatyöt ja vähän kauppaan meneminen, mutta tanssiminen. Minä tykkään siitä. Harvoinpa sitä tulee neljäksi tuntia lähdettyä kävelemään, ainakaan minulla. Mutta jos pääsee tansseihin, niin hopsista - sehän neljä tuntia lipsahti ihan huomaamatta. Ja sitten tuommoinen, että joskus harrastin tätä, että ketuttaa lähteä kävelemään, niin jäin bussista kuule pysäkkiä aikaisemmin pois, niin joudun kävelemään puoli kilometriä, tai kilometrin pidempään. Vähän tuli vahingossa silleen, kun oli pakko kävellä kotiin. Semmoinen. Ja sitten... No, on mullakin iso jumppapallo kotona, että piti sisäisiä vatsalihaksia harrastaa, että minä katson TV:tä siitä. No, se jäi harrastukseksi. Ei se vahingossa se jumppapallo ole koskaan minun pyllyn alle mennyt ennen, eikä nyt.

Puhuja 2 [00:11:46]: Jumppapalloja. Mulla on aika uudet sukset ja latu menee melko läheltä, mutta se on hiihtämistä vaille valmista.

Puhuja 1 [00:11:58]: Onko sukset jäänyt uudeksi?

Puhuja 2 [00:12:00]: On. Kuitenkin on takana se ajatus, että rupean ja aloitan tuonkin. Mutta sitten, että jos minulla on liikaa niitä kodin ulkopuolella niitä menoja ihan, että kuntosalia, koiran ulkoilutusta ja tällamoista, niin siinä minä olen huomannut senkin varran, että pitää kuunnella itseään, ettei liikaa ota niitä. Se menee kuule suorittamiseksi.

Puhuja 1 [00:12:18]: Se menee suorittamiseksi.

Puhuja 2 [00:12:21]: Niin. Siitä häviää se...

Puhuja 1 [00:12:23]: Siitä häviää liikunnan ilo. Tavan ihmiselle.

Puhuja 2 [00:12:29]: On paljonkin, mitä voisi harrastaa. Tarjolla on. Kaikenlaisia järjestöt ja yhdistykset tuolla tarjoavat kaikenlaista. Ne ovat edullisia ja niissä on porukkaa. Kaikkia saatais kiinnostaakin, monenlainen askare. Mutta pitää olla armollinen itselleen, että tänä talvena tätä ja ensi talvena menen toisenlaiselle kurssille. Se pitää vaan päättää. Ei voi olla koko ajan Martoissa. Se on niinkun näin.

Puhuja 1 [00:13:04]: Mutta jos Marttoihinkin kävelee, niin se on jo vähän hyötyliikuntaa.

Puhuja 2 [00:13:10]: Joo, kyllä. Mutta jotakin, vaikka puutyötä tai muuta. Ihan voi mennä mihin tahansa.

Puhuja 1 [00:13:10]: Kyllä. Pääasia, että menee liikkumalla. No, mutta hei, liikunnan hyödyistä hirveästi puhutaan. Mikäpä sinulle äkkipäätään tulee mieleen - mitä hyötyä sinä siitä liikunnasta saat? Jos sinä nyt sen tiivistät siihen?

Puhuja 2 [00:13:32]: No, se on ihan oikeasti mikä minut yllätti, niin on tämä lihasten merkitys. Tosiaankin, kun on isoja mäkiä ja on nyt liikkunut, niin ensimmäisen kerran kun minä sitä mäkeä nousin ylös, niin kyllä minä katselin ympärilleni sen koiran kanssa, että kuolenko minä tänne, että tulkaa hakemaan. Tuntui, että minä en jaksa. Minä en pääse sinne mäen ylös. Nyt jo menee niin, että minä olen jossain mäen laella ja sitten tajuaa, että sehän meni hyvin. Se on ihan ihmeellistä, miten jalkoihin tuli voimaa. Ja minullakin on sellainen tausta, että minä en todellakaan liikkunut paljon silloin, kun oli ne ruuhkavuodet ja työelämässä kun olin. Sitten oli vielä istumatyötä, niin tiedätkö, minulla on melkoinen otettava takaisin, että pääsen tästä emännänkyhmystä ja pienestä ylipainosta pois. Olis pitänyt koko elämän ajan harrastaa, niin kuinka hyvä olis ollutkaan.

Puhuja 1 [00:14:27]: Niin, nyt ei voi sitä harmitella, kun pitää mennä vaan eteenpäin. Eli kun sinä lähdit kävelemään, niin tuli lihasvoimaa ja sun hengitys parani. Eli sinä otat happea paremmin. Siinä on varmaan hyöty. No, sitten sulle tietysti ruoka maistuu paremmin ja unta on paremmin. Kun olet nukkunut hyvin, niin jaksat liikua.

Puhuja 2 [00:14:51]: Mistäs tiesit?

Puhuja 1 [00:14:53]: Mistäs? Tulipahan vaan mieleen. Joo, että nämä hyödythän siinä tulevat. Onko tämä vähän kuin panisi rahaa pankkiin? Kun liikkuu itselleen, niin pysyy terveenä. Ja sitten, kun ollaan vielä vanhempia kuin nyt, ihan oikeasti silleen eläkeläisiä, niin pysytään paremmin seisaallaan. Ei tulis kaatumisia. Ja taas on pantu itseemme rahaa, tai siis aikaa, että on hoidettu terveyttä, niin pysytäänkin sitten terveempänä, jaloillaan ja ilman lääkkeitä, kun harrastetaan liikuntaa. Ja hyvää mieltä. Ja sit se nukuttaa ja tosiaan ruoka maistuu, aineenvaihdunta toimii, lihakset on hyvässä kunnossa ja kaikkea. Tämä on vähän, kuin tekisi talletuksia itselleen.

Puhuja 2 [00:15:45]: Se on juuri sitä. Ja tiedätkö, silloin pitäisi muistaa se, että miksi minä olen näin hyvässä kunnossa. Antaa sille oivallukselle arvoa, että minä todellakin liikunnalla olen tämän saanut. Ei voi ajatella, että mitä minä lähdän liikkumaan, kun olen näin hyvässä kunnossa. Jos sen lopettaa, niin sitten tulee sitä romahdusta.

Puhuja 1 [00:16:03]: Joo.

Puhuja 2 [00:16:05]: Pitäisi muistaa, että tämä on just sen ansiota. Tuossa tunnen yhden kaverin ja hän eli 104-vuotiaaksi. Äskettäin kuoli. Tiedätkö mitä? Minä ymmärsin hänestä sillä tavalla, että hän ei niinkään... Kyllä hän liikkui, mutta hän venytteli aina. Joka ikinen aamu venytteli. Minä olen ruvennut nyt sitä miettimään, että olisko siinä kanssa semmonen, että lihashan liikkuu siinä. Eihän mun tarvitse välttämättä... Hyvä, jos menen ulos venyttelemään, saan hapen siinä, mutta ei tarvitse välttämättä muuta kuin oikoa jäseniään ja verryttelee.

Puhuja 1 [00:16:45]: Kyllä.

Puhuja 2 [00:16:46]: Niitä venytysliikkeitä, niin sehän liikuttaa myös niitä lihaksia.

Puhuja 1 [00:16:55]: Joo ja venyttää just elimistöä, niin että happi kulkee paremmin ja kaikkea. Jos ei mitään muuta, niin tuolijumppaa. Nouse ylös, mene istumaan. Nouse ylös, mene istumaan. Pyörittele jalkojasi. Venyttele. Ihan voi kotonakin tehdä. Onko sulla muuten

hula-hula-vannetta? No, kuule, se se on kuulemma nykyään ihan hirveän hyvää liikuntaa kotioiloissa. Voit televisiota katsoa ja tehdä sitä.

Puhuja 2 [00:17:23]: No, sanotaan näin, että olen kerran yrittänyt yhdessä ryhmässä. Meillä oli joka kerta erilainen apukeppi, millä piti liikkua, niin kyllähän se hulavanne tipahti.

Puhuja 1 [00:17:37]: Ei se haittaa. Minä voin sulle luvata, että minäkin rupesin sitä harjoittelemaan ja nyt se pysyy. Minä jo saan 150 kierrosta ainakin kerralla, mutta ekalla kerralla sain kaksi.

Puhuja 2 [00:17:52]: No niin, tuo oli kyllä aika kannustava puhe.

Puhuja 1 [00:17:55]: Pannaanpa haasteeksi, että alat kuule hula-vannetta... Puolitoista kiloa, vai onko se mulla kilo kaksisataa, niin se vanne pysyy ihan hyvin. Minä olen semmoisella harjoitellut. Ihan hyvää tekee lantiolle se, jos ei kehtaa mitään muuta lenkille lähteä tuiskulla, niin pyörittää sitä. Mutta sitä pitäis kuulemma pyörittää joka päivä. Semmoista. Hei, Anne, olipa kiva kuulla sinusta pitkästä aikaa. Mikä pannaan seuraavaksi haasteeksi?

Puhuja 2 [00:18:19]: Mites me haastettais itsemme? Mä voisin sen hula-vanteen, kun sehän on melko kevyt, niin sitä tietysti kannattais... Ja yrittää sillä. Se saattais tähän, kun vähän tämmöinen vyötärö on mullakin jossakin täällä, että se voisi siihen sitten olla ihan semmoista täsmähoitoa. Joo, mutta ihan hirveän hyvä on tämä, että lopettaa itselleen sen valehtelemisen, että minä en pysty. Kyllä minä voin sitä hula-vannettakin kokeilla.

Puhuja 1 [00:18:51]: Joo, lopetetaanpa itselle valehtelu. Lähdetäänpä liikkumaan ja aloitetaan jonkunnäköiset luontokävelyt, tai jotkut sitten. Minunkin pitää vähän enemmän oikeasti liikkua, kävellä ja tälleesti. Monipuolisesti liikutaan, mutta ei tehdä siitä stressiä eikä painetta, vaan otetaan ilolla.

Puhuja 2 [00:19:16]: Niin. Näinhän me kerran ajateltiin, että jos huolehdit itsestäsi koko elämänsäajan ajan, mitä tässä on vähän surkuteltu, kun ei tullut aikanaan ihan niin täysillä oltua mukana, niin on elämästä nauttiminen sitten ikääntyneenä antoisampaa. Koska niitä voimavaroja on. Se on ihan tosi. Ja sitten varmaan se palkkapäivä on sieltä, kun jos rahaa on pantunut näinikästi pankkiin, niin silloin kun tarvitsee jostain sairauden syystä apua,

niinkun itse ottaa jaloilleen kuitenkin ja voi jopa kävellä, niin eihän sitä tarvitse niin kauheasti sitä apuakaan. Ja sitten on kiitollinen siitä.

Puhuja 1 [00:19:52]: Joo, joo. Näin. Mutta mitäpä niillä rahoilla tekee, jos terveys on mennyt? Elikkä pidetäänpä mielessä se, että lähdetäänpä lenkille. Ei mitään. Hei, palataanpa taas ja soittaa tirrautellaan. Kiva, heippa.

[musiikkia 00:20:05]

[äänite päättyy]