

Toivon vertaistarina: Hyvinvointia liikunnasta

Tämä on vertaistarina siitä, miten Toivo palasi hyvinvointiaan tukevan liikunnan pariin. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Harrastin aiemmin aktiivisesti juoksua, hiihtämistä ja kuntosaliharjoittelua. Harrastaminen hiipui pikkuhiljaa masennusjaksojeni yhteydessä viimeisten viiden vuoden aikana, ja painoni nousi 20 kiloa, vähän kerrassaan ja huomaamatta. Vaimoni Tiina huomasi muuttuneen ulkomuotoni lisäksi minun myös hengästyvän ja väsyvän aiempaa helpommin, ja nosti huolensa esille.

Suhtauduin asiaan aluksi vähätellen, mutta kartoitin kuitenkin työterveyshoitajan kehotuksesta tilannetta. Aloitin tämän jälkeen liikuntatottumusteni tavoitteellisen muuttamisen. Tässä isona tukena toimi Liikkumisen viikko-ohjelma ja seurantalomake.

Jo kahden kuukauden kuluttua kävin taas säännöllisesti kuntosalilla ja juoksulenkeillä. Lisäksi innostuimme kaukana asuvan ystäväni Osmanin kanssa vaihtamaan kuulumisia etäkävelylenkeillä lähes viikoittain. Teimme kävelylenkit oman kodin lähellä samalla kun puhuimme puhelimesta. Tiina huomasi energisyyteni lisääntyneen ja ulkomuotoni muuttuneen painon putoamisen myötä ja innostui liikunnan myönteisistä vaikutuksista. Aloitimme yhdessä molemmille uuden harrastuksen, sulkapalloilun.