Oman
Elämänsä
Urheilija

Käytännön työkaluja valmentajalle

Työkalu 1: Miten tunnistaa urheilijan häiriintynyt syömiskäyttäytyminen?

1. Kiinnitä huomiota, miten urheilija suhtautuu ruokaan, energiansaantiin ja painoon

➤ Jatkuva ja pakonomainen ruoan, energiansaannin ja painon tarkkaileminen viittaavat syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Tarkkaile esimerkiksi seuraavia:

- syömisen suunnitteluun kuluu paljon aikaa
- ruokaostosten tekeminen on hidasta ja hankalaa
- pienikin painonnousu ahdistaa urheilijaa
- urheilija rajoittaa merkittävästi energiansaantiaan
- urheilija ylensyö
- urheilijassa on merkkejä oksentamisesta
- runsas ruokapuhe (voi kertoa nälästä)
- kielteinen ruokapuhe (voi kertoa ruokaan liittyvästä ahdistuksesta)
- ruoanlaittaminen ja ruoan tuputtaminen muille lisääntyy

2. Kiinnitä huomiota, miten urheilija suhtautuu kehoonsa ja painoonsa

➤ Tyytymättömyys kehoon ja jatkuva virheiden löytäminen kehosta, sekä painon jatkuva kontrollointi viittaavat syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Tarkkaile esimerkiksi seuraavia:

- urheilija rajoittaa ruokavaliotaan (tai sen tiettyjä osia, esim. hiilihydraatteja) painonnousun pelossa
- laihtuminen saa urheilijassa aikaan suhteetonta onnistumisentunnetta
- urheilija puhuu kehostaan negatiiviseen sävyyn
- urheilija ei suostu punnituksiin, tai ahdistuu niistä
- urheilija kontrolloi painoaan kyseenalaisilla keinoilla

3. Kiinnitä huomiota urheilijan harjoitusohjelman ja ruokavalion noudattamiseen

➤ Raja sopivan ja liian tiukan ruokavalion sekä harjoitusohjelman noudattamisen välillä on pieni. Valmentajana sinulla on kuitenkin kaikista parhaat eväät tunnistaa, onko urheilijan harjoittelu liiallista, vaiko normaalia. Reagoi viimeistään näihin:

- urheilija haluaa samanaikaisesti laihduttaa ja parantaa suorituskykyään
- paino ja ulkonäkö vaikuttavat urheilijan ruoka- ja harjoitusvalintoihin
- urheilija karsii ruokavaliostaan ruokia vailla terveydellistä syytä
- urheilijan tulokset eivät parane, vaikka hän harjoittelee aiempaa enemmän
- urheilijan on vaikea pitää lepopäiviä
- urheilija ylittää valmentajan antamia harjoittelusuosituksia
- urheilija on ärtynyt ja alakuloinen
- urheilija tekee myös muita asioita (mm. läksyt ja kotityöt) ankaran säntillisesti
- et koskaan näe, kun urheilija syö
  - urheilija saattaa esimerkiksi toistuvasti selitellä, että ei ole välipalaa mukana siksi, koska on jo syönyt

4. Kiinnitä huomiota urheilijan suhtautumiseen epäonnistumisiin ja menestyspaineisiin

➤ Syömishäiriöoireilu heikentää urheilijan suorituskykyä ennemmin tai myöhemmin, mikä koettelee urheilijan itsetuntoa. Tarkkaile erityisesti seuraavia:

- urheilusuorituksen epäonnistuminen lähentelee katastrofia, urheilijan tunnereaktio on todella voimakas, eikä urheilija osaa asettaa pettymystä järkevään mittakaavaan
- urheilija on huonotuulinen, kiukkuinen tai itkuinen suorituksen jälkeen
- urheilija on vetäytynyt hiljaisuuteen suorituksen jälkeen, eikä suostu puhumaan suorituksesta
- urheilijan toipuminen pettymyksestä kestää hyvin kauan
- urheilija ei osaa käsitellä menestyspaineita ja asettaa täysin epärealistisia tavoitteita itselleen

5. Kiinnitä huomiota myös seuraaviin,ei ainoastaan urheilijoita koskeviin häiriintyneen syömiskäyttäytymisen varoitusmerkkeihin:

- nopea painonpudotus
- laihtuminen, josta ei henkilö itse olehuolissaan
- vaatimus saada muun perheenruokavaliosta poikkeavaa ruokaa
- yliterveellinen ruokavalio tai tiettyjenruokaryhmien (esim. hiilihydraatit) välttely
- liiallinen tai pakonomainen liikunta taistressaantuminen, jos ei pääse liikkumaan
- vääristynyt ruumiinkuva
- tiheä punnitseminen
- toistuvat wc-käynnit ruokailun jälkeen
- ummetus, vatsakivut
- kuukautishäiriöt (esim. kuukautistenalkamisen viivästyminen, epäsäännöllinenkierto, kuukautisten poisjäänti)
- viivästynyt puberteetti
- matala verenpaine, hidas syke
- nestetasapainon häiriöt
- heikotus, huimaus, pyörrytys
- sydämentykytys, rytmihäiriöt
- mustelmaherkkyys
- kylmänarkuus, palelu
- kylmät raajat, sinerrys
- kuiva ja kalpea iho, untuvainen lanugokarvoitus kasvoissa ja muuallakehossa
- hampaiden kiillevauriot, väkisinoksentamisen merkit kitalaessa tms.
- masentunut mieliala
- lisääntyvä eristäytyminen

Työkalu 2: Mitä valmentajan tulisi tehdä, jos huomaa urheilijan syömiskäyttäytymisen häiriintyneen?

1. Keskustele urheilijan kanssa

- On hyvin tärkeää ilmaista huolensa urheilijalle, sillä urheilija ei herkästi ota asiaa itse puheeksi
- Varaudu siihen, että urheilija kieltää asian. Älä pelästy urheilijan voimakkaita reaktioita ja jätä asiaa kesken, vaan muista, että ne kuuluvat sairauteen
- Keskustele aina kahden kesken, muiden kuullen asiasta puhuminen voi ahdistaa urheilijaa. Alaikäisen urheilijan kanssa keskusteluun voi ottaa mukaan toisen valmentajan tai muun luotetun aikuisen
- Älä koskaan syyllistä urheilijaa, vaan osoita huolesi empaattisesti, esimerkiksi näin:
  - Onko sinulla kaikki hyvin?
  - Olet ollut vähän masentuneen oloinen viime aikoina. Onko jokin hätänä?
- Muistuta urheilijaa säännöllisesti riittävän syömisen tärkeydestä myös silloin, vaikka hän sanoisi kaiken olevan kunnossa
- Jos urheilija on selvästi liian laiha, ohjaa häntä nostamaan painoaan (tarvittaessa ravitsemusasiantuntijan avulla)
- Muista, että jo se, että osoitat huolesi,kertoo urheilijalle, että välität hänestä,mikä voi saada urheilijan miettimään uudelleen tilannettaan ja toimintatapojaan

2. Ota yhteyttä nuoren urheilijan perheeseen

➤ **Mitä nopeammin oireiluun puututaan, sen parempi se on urheilijan paranemisen kannalta**

3. Ota ravitsemus- ja psyykkinen valmennus osaksi urheilijoiden valmennusta viimeistään nyt

- Helpoin alku on järjestää urheilijoille keskustelu-/luentotilaisuus häiriintyneen syömisen haitoista sekä suorituskykyä ja terveyttä tukevista ruokavalinnoista
- Jatkossa ravitsemus- ja psyykkinen valmennus on hyvä ujuttaa sopivissa kohdissa muun päivittäisvalmennuksen yhteyteen
- Mieti, millaista esimerkkiä ravitsemusasioissa näytät itse urheilijoille
- Mieti, millaista ravitsemustietoa välität urheilijoillesi

4. Auta urheilijaa hakemaan apua ja ohjaa hänet hoitoon

➤ Voit kannustaa urheilijaa itse hakemaan apua, tai ottaa itse yhteyttä hoitaviin tahoihin

- kouluterveydenhoitaja tai -lääkäri, YTHS, työterveyslääkäri, terveyskeskuslääkäri
- jos oireet eivät vähene 2–3 kk sisällä, voi sairastunut tarvita erikoissairaanhoitoa (esim. julkisen puolen syömishäiriöyksiköt, KELA:n kustantama yksityisen terapeutin antama psykoterapia, psykiatrian poliklinikka, Syömishäiriökeskus)

5. Muokkaa urheilijan harjoitusohjelmaa – keskeytä tarvittaessa harjoittelu

- Jos syömishäiriöoireilu on lievää, kevennä urheilijan harjoitusohjelmaa
- Poista kovatehoinen harjoittelu harjoitusohjelmasta
- Poista pitkät harjoitukset harjoitusohjelmasta
- Keskeytä urheilijan harjoittelu, jos hänen tilansa jatkaa heikkenemistä ja/tai on selvät lääketieteelliset perusteet lopettaa urheilu joksikin aikaa
  - esim. painoindeksi alle 17, väsymisen merkkejä jo lyhyen harjoittelun jälkeen, rytmihäiriöoireilu, pyörtyminen harjoituksissa
  - tällaisten tilanteiden jälkeen konsultoi lääkäriä harjoittelun jatkamisesta
- Muista, että huolesi urheilijan tilanteesta on riittävä peruste harjoittelun kieltämiseen! Olet harjoituksissa kuitenkin vastuussa urheilijasta.

Työkalu 3: Miten valmentaja voi ennaltaehkäistä syömishäiriöiden syntymistä?

1. Kiinnitä huomiota valmennuksen vuorovaikutustilanteisiin ja sanamuotojen valintaan

- Valmenna ihmistä, älä vain urheilijaa
- Muista, että sanoillasi on urheilijalle iso painoarvo
- Jos kehosta ja painosta ei ole välttämätöntä puhua, ei niistä tarvitse puhua
- Älä koskaan puhu kehosta ja painosta halventavaan tai kritisoivaan sävyyn
- Jos paino- ja kehoasioista on tarpeen jutella urheilijan kanssa, tee se aina kahden kesken ja hienotunteisesti. Alaikäisen urheilijan kanssa keskusteluun voi ottaa mukaan toisen valmentajan tai muun luotetun aikuisen
- Vältä aina esimerkiksi seuraavanlaisia sanomisia: ”Hei urheilijat, vaikka nyt on kesäloma, niin ihan joka päivä ei sitten tule syödä jätskiä.” ”Sun ei kyllä kannattaisi syödä hampurilaisia.”

2. Jos urheilijalle on annettava painonhallintaohjeita, anna hänelle järkeviä ohjeita, konsultoi tarvittaessa asiantuntijoita, äläkä missään nimessä jätä urheilijaa asian kanssa yksin

- Älä vaadi urheilijalta nopeaa painonpudotusta, vaan ohjaa häntä kohti järkeviä ja laadukkaita ruokavalintoja
- Älä pidä painoa keskiössä – se kyllä tasoittuu, kun ruoka- ja harjoitusvalinnat ovat järkeviä
- Älä koskaan jätä urheilijaa ilman yksityiskohtaisia ohjeita painonpudotuksesta. Muutoin hän kyllä löytää netistä epäterveitä keinoja, joilla painoa voisi pudottaa
- Huolehdi, että urheilija ymmärtää, mihin erilaisia ravintoaineita ja ruokia tarvitaan
- Perustele laihdutuskehotukset tarkasti, jos niille on oikea tarve
- Muista, ettei parin kilon painonpudotus paranna automaattisesti suorituskykyä
- Vältä rasvaprosentin tarpeetonta mittaamista – mittaa vain, jos siitä on oikeasti lisähyötyä urheilijalle

3. Huolehdi, että joukkueen keskusteluissa painosta ja ruokavaliosta puhutaan järkevään ja rakentavaan sävyyn; tarkista oma asenteesi ja ohjaa keskusteluja tarvittaessa terveempään suuntaan