

**MEDIA
PLANET**

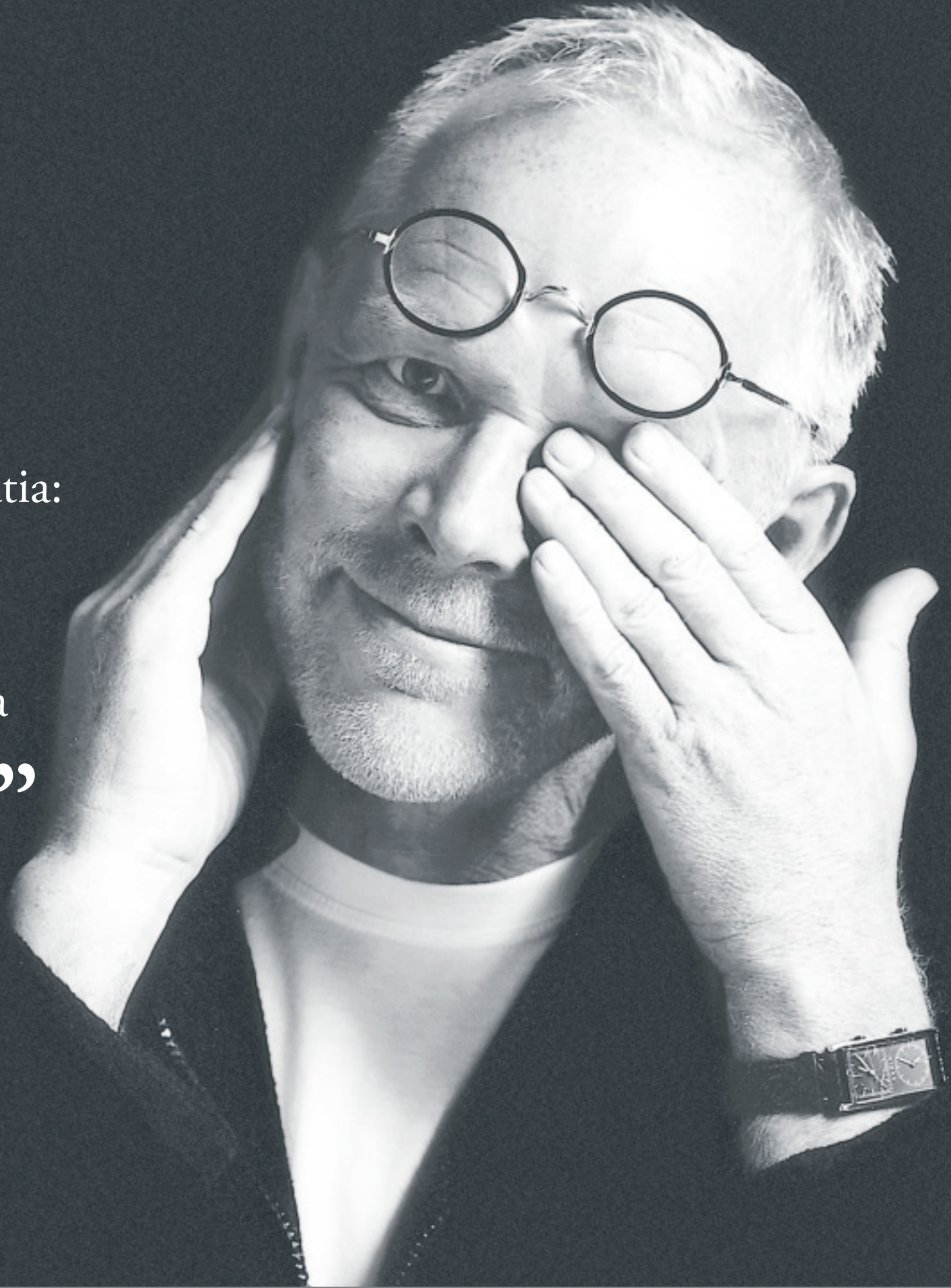
Syyskuu 2007

KULTAISET VUODET

Ristomatti Ratia:

“ Ikä ei riitä
syyksi luopua
unelmista ”

SIVU 4



**TESTAMENTTI-LÄHES
AUKOTON SOPIMUS**

Valtio saa vuosittain 10-15 miljoonaa euroa perintönä henkilöiltä, jotka eivät ole tehneet testamenttia.

Sivu 7

ESTEETÖN KOTI

Ikääntyminen ei aina kohtele silkkihansikkain. Muutokset elämässä muuttavat kodille asetettavia vaatimuksia.

Sivu 9

**SAVUTTOMUUS
PALKITSEE**

Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa tupakointia. Myönteiset vaikutukset näkyvät välittömästi.

Sivu 10

**HYVINVOINTIA
RUOKAVALIOSTA**

Mittarissa 40+ ja olossa kohentamisen varaa. Tiedät kyllä, mitä ja miten, mutta mistä aloittaa?

Sivut 12-13

HORMOONIT HYRRÄÄ...TAAS

Juuri, kun elämä alkaa tasaantua, hormonaaliset muutokset hämmentävät uudelleen. Asiantunteva lääkäri on hyvä apu.

Sivu 14



LOPETA LÄÄKÄRIN AVULLA
www.eroontupakasta.fi

Pfizer



Kirjoittaja: Sosiaali- ja terveysministeri Liisa Hyssälä

Ikääntymisen haasteet

vasta työttömyydestä, tehostuvasta opiskelusta ja palvelurakenteen uudistamisesta. Niiden paino jää kuitenkin menojen kasvupainetta pienemmäksi.

Parantunut terveydentila ja toimintakyky siirtävät hoidon ja hoivan tarvetta kuitenkin elinkaarella myöhäisemmäksi. Ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn paranemisen lisäksi monet muutkin tekijät voivat lieventää väestörakenteen muutoksesta aiheutuvia palvelutarpeita. Lasten määrän supistuminen mahdollistaa lähinnä lasten päivähoitoon käytettyjen voimavarojen siirtämistä ikääntyvien ihmisten palveluihin. Elinolojen parantuminen lieventää kasvavaa palvelutarvetta. Uusia tehokkaampia toiminta- ja hoitotapoja voidaan ottaa käyttöön. Samanaikaisesti uudenlaista kansalaisaktiiviteettia ja yritystoimintaa syntyy ikäihmisten hoivapalveluihin.

Poistuuko työttömyysongelma väestön ikääntymisen myötä kun yhteiskunnassa avautuu eläkkeelle siirtymisten myötä uusia työpaikkoja? Tähän kysymykseen on pakko liittää se havainto, että 15-19 ikävuosien luokassa on tuhansia nuoria, jotka eivät ole töissä tai koulussa. Nuorten syrjäytyminen on ehkäistävä niin, että tulevaisuudessa ei olisi korkeaa työttömyyttä työvoimapolun rinnalla.

Suomessa sosiaaliturvan rahoitus perustuu kotimaisiin työpaikkoihin ja niiden perusteella kerättäviin veroihin ja maksuihin. Siksi globalisaatiokehitystä ei voi olla ottamatta huomioon. Suomessakin olemme nähneet, että työpaikkoja on jo siirtynyt halvemman työvoiman maihin. Globalisaation kehittyminen on kuitenkin väistämätön jatkossakin, sillä kansakunnat ovat aikaisempaa riippuvampia toisistaan.

Sosiaali- ja terveysministeriössä on jo vuosien ajan varauduttu ikääntymiseen. Otettakoon vain kolme esimerkkiä: vuoden 2005 eläkeuudistus, sosiaali- ja terveydenhuollon kansalliset kehittämishankkeet sekä kunta- ja palvelurakennemuutos. Nyt on aloitettu sosiaaliturvan kokonaisuudistustyö, jonka on vastattava ikääntymisen tuomiin suuriin muutoksiin yhteiskunnassa.

Hallitusohjelmassa samoin kuin toukokuussa hyväksytyssä peruspalveluohjelmassa vuosille 2008-2011 on tuotu ikääntymiskehityksen haasteet esille ja samalla on viitotettu ratkaisulinjoja. Näiden lisäksi hallituskauden aikana tullaan arvioimaan ikääntymiseen varautumisen riittävyys niin, että uudistuksiin ryhdytään tarvittaessa. •

KULTAISET VUODET



ON MEDIAPLANETIN TUOTAMATEEMALEHTIJAILMESTYTY TALOUSSANOMIEN YHTEYDESSÄ 8.9.2007 TAVOITTAEN 110 000 LUKIJAA.

KANNEN KUVA:
MARICA ROSENGÅRD

SISÄLTÖ

- Pääkirjoitus2
- Ikä ei riitä syyksi luopua unelmista4
- Testamentti on lähes aukoton sopimus6
- Hautaustestamentti auttaa läheisiä
hautajaisten järjestelyissä7
- Painoasiat hallussa?8
- Asumisoikeusasunto hyvä vaihtoehto
ikäntyvillekin 8-9
- Esteetön koti on ergonominen9
- Savuttomuus palkitsee pitkään 10
- Harakanvarpaat, sibelukset, allit 10-11
- Anna tiedon parantaa 11
- Motivaatiota mittareista 12
- Hyvinvointia ruokavaliosta 12-13
- Hämärää? - Ei välttämättä 12
- Viikko-osakkeista vauhtia vapaa-ajan
matkailuun 14
- Hyödynnä kotipalveluja 14
- Hormonaaliset muutokset 14

MEDIA PLANET

PÄIVÄLEHDEN ULOTTUVUUS JA
AMMATTILEHDEN KESKITTYNEISYYS

HELSINKI • TUKHOLMA • LONTOO • ZÜRICH • MADRID • OSLO
KÖÖPENHAMINA • BERLIINI • AMSTERDAM • MILANO • DUBLIN
TALLINNA • BRYSSSEL • NEW YORK

WWW.MEDIAPLANET.COM

PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ: Jennifer Elliott, jennifer.elliott@mediaplanet.com, 09-56584016

TOIMITTAJAT: Timo Kiiski, Tarja Rannisto, Vesa Tompuri, Miia Taivainen, Tero Elsilä, Nina Mäki-Kihniä, Kirsi Mantua, Johanna Oris

TUOTANTOPÄÄLLIKKÖ: Nora Helanto, nora.helanto@mediaplanet.com, 09-56584019

GRAAFINEN SUUNNITTELU JA TAITTO: Mikko Hänninen, mikko.hanninen@mediaplanet.com, 09-56584019

SIVUNVALMISTUS/REPRO: HEKU, 010 681 700

JAETAAN TALOUSSANOMIEN VÄLISSÄ: 8.9.2007

LISÄTIETOJA SUOMI MEDIAPLANET OY:N TEEMALEHDISTÄ: 09-5658400 Suomi Mediaplanet Oy, Unioninkatu 18, 00130 Helsinki

Eläkeliitto

– enemmän elämältä yhdessä eläen, kokemusta kunnioittaen, tulevaisuutta turvaten.

Eläkeliitto on Suomen suurin eläkeläisjärjestö. Järjestö valvoo ikäihmisten etuja sekä tarjoaa palveluja ja yhdessäolon mahdollisuuksia.

Meitä on 120000 jäsentä, 20 piiriä ja 412 paikallisyhdistystä.

Eläkeliitossa tarjoamme:

- Yhdessäoloa
- Harrastus-, virkistys- ja kulttuuritoimintaa
- Lomia ja matkoja
- Opiskelua
- Liikuntaa
- Sopeutumisvalmennusta mm. leskeksi jääneille ja eronneille
- Edunvalvontaa ja vaikuttamista
- Mahdollisuuden vapaaehtoistoimintaan ja sitä tukeviin koulutuksiin

Virkisty lomakeskuksissamme Perniössä ja Ylitorniossa. Lomakeskuksesta tarjoavat myös ohjelmallisia lomia sekä tuettuja Sinun hyväksesi -lomia.

Tule mukaan toimimaan – yhdessä saamme enemmän elämältä!



Kuva: Milla Huikaneen

www.elakeliitto.fi

Kalevankatu 61, 00180 Helsinki
puhelin (09) 7257 1100

Lomakeskukset:
Lehmiranta (02) 7275 200, Karemajat (016) 571 551

Esteetöntä elämää

Arkipäiväisten asioiden sujuminen varmistaa kodin viihtyvyyden elämän kaikissa vaiheissa. Esteettömyyttä – ja samalla turvallisuutta – monikerroksisissa pientaloissa ja kerrostaloissa edistää hissi.

Hissi nostaa talon käytettävyyttä ja arvoa

– Iäkkäämmille ja liikuntarajoitteisille portaiden nouseminen yksin tai apuvälineiden kanssa on usein mahdotonta, kertoo markkinointipäällikkö Henna Leppänen KONE Hissit Oy:stä. – Hissi hyödyttää muitakin kuin yläkerrosten yksin eläviä vanhuksia, esimerkiksi lapsiperheitä ja tavaroiden kuljettamista.

Hissi on tärkeä osa elinkaariasumista niin pientaloissa kuin kerrostaloisakin. Itsenäisen elämän viettäminen tutussa ympäristössä mahdollisimman pitkään tulisi olla kaikkien perusoikeus.

– Esteetönnän asumisen toteuttaminen on yhteiskunnallinen haaste, Leppänen sanoo. – Suomessa on 50 000 hissitöntä porraskäytävää vähintään 3-kerroksissa taloissa. Hissillisessä talossa iäkkäät ihmiset pystyvät asumaan kotonaan 4-7 vuotta pidempään kuin hissittömässä talossa.

Kiinteistöjen välisessä kilpailussa esteettömyys on muodostumassa tärkeäksi kriteeriksi. Esteetön talo erottuu edukseen ja kiinteistön arvo kasvaa. Kasvava kysyntä heijastuu myös asuntojen neliöhintoihin, jotka voivat parhaassa tapauksessa nousta jopa 20 %.

Leppänen muistuttaa, että nykyteknikalla hissi voidaan asentaa jälki-

käteen lähes kaikenlaisiin rakennuksiin, sekä pien- että kerrostaloihin.

Hissivaraus pientaloon jo suunnitteluvaiheessa

– Vaikka kotihissin tarve ei vielä olisi akuutti, kannattaa varautua tulevaisuuteen jo pientaloa suunniteltaessa, Leppänen korostaa. – Omaan taloon muutetaan usein pysyvästi, jolloin tilojen on oltavia joustavia ja muunneltavia elinkaaren eri vaiheissa.

Pientalossa kotihissin tilantarve on pienimmillään vain 1 m x 1 m. Tilavaraus voidaan tehdä esimerkiksi vaatehuoneeseen tai portaikon keskelle. Esteetön kotiympäristö voidaan luoda myös porraskaiteessa kulkevalla tuolihissillä.

Hissi kuukausimaksulla!

Hissin vaatima investointi on saattanut nostaa hankinnan kynnystä. Nyt hissien – ja kaiken siihen liittyvän huoltoa myöten – saa kiinteillä kuukausierillä ilman alkupääomaa.

– KONE on suunnitellut kaikenkattavat palvelukokonaisuudet sekä pientaloasukkaille että asunto-osakeyhtiöille, Leppänen kertoo. Palveluun sisältyy suunnittelun ja asennuksen lisäksi suunnitelmallinen kunnossapito, joka takaa hissien toimintavarmuuden ja turvallisuuden.

KONE OmaKoti™ -palvelupaket-



ti poistaa suuren taakan pientaloasujan harteilta, sillä asiakkaan vastuulle jää vain sovittu, kiinteä kuukausierä. KONE Total Pak™ on vastaava, kiinteästi kuukausihinnoiteltu palvelu asunto-osakeyhtiöille. Koska vuosittaiset kustannukset ovat ennalta tiedossa, ratkaisu selkeyttää budjetointia ja jakaa kulut tasaisesti eri vuosille.

– Ratkaisullamme hissi saadaan vauvavastomasti ja turvallisesti, Leppänen korostaa. – Esimerkiksi kahden kerroksen kotihissin palvelukokonai-

suuden saa pientaloon alle 400 eurolla kuukaudessa noin seitsemälle vuodelle jaksotettuna. Kotihissin hankintaa voineekin verrata vaikka keittiöremonttiin.

Kerrostalohissi puoleen hintaan

– Hissi merkitsee kerrostaloasunnon tehokasta ja turvallista käyttöä sekä helposti myytäviä tai vuokrattavia huoneistoja. Hissi nostaa kiinteistön arvoa, Leppänen antaa esimerkkejä hissien merkityksestä kiinteistöomistajille.

KONE avustaa asiakasta mahdollisten rahoitustukien haussa. Valtion asuntorahasto (ARA) tukee hissien rakentamista kerrostaloon, jos hanke edistää esteetöntä liikkumista. Avustuksen määrä on enintään 50 % hyväksytyistä hankintakustannuksista. Lisäksi kunnat voivat myöntää hissiavustuksia. Esimerkiksi Helsinki korvaa 10 % hankintakustannuksista. Käytännössä hissihanke voidaan toteuttaa alle puoleen hintaan.

Lisätietoja www.kone.com



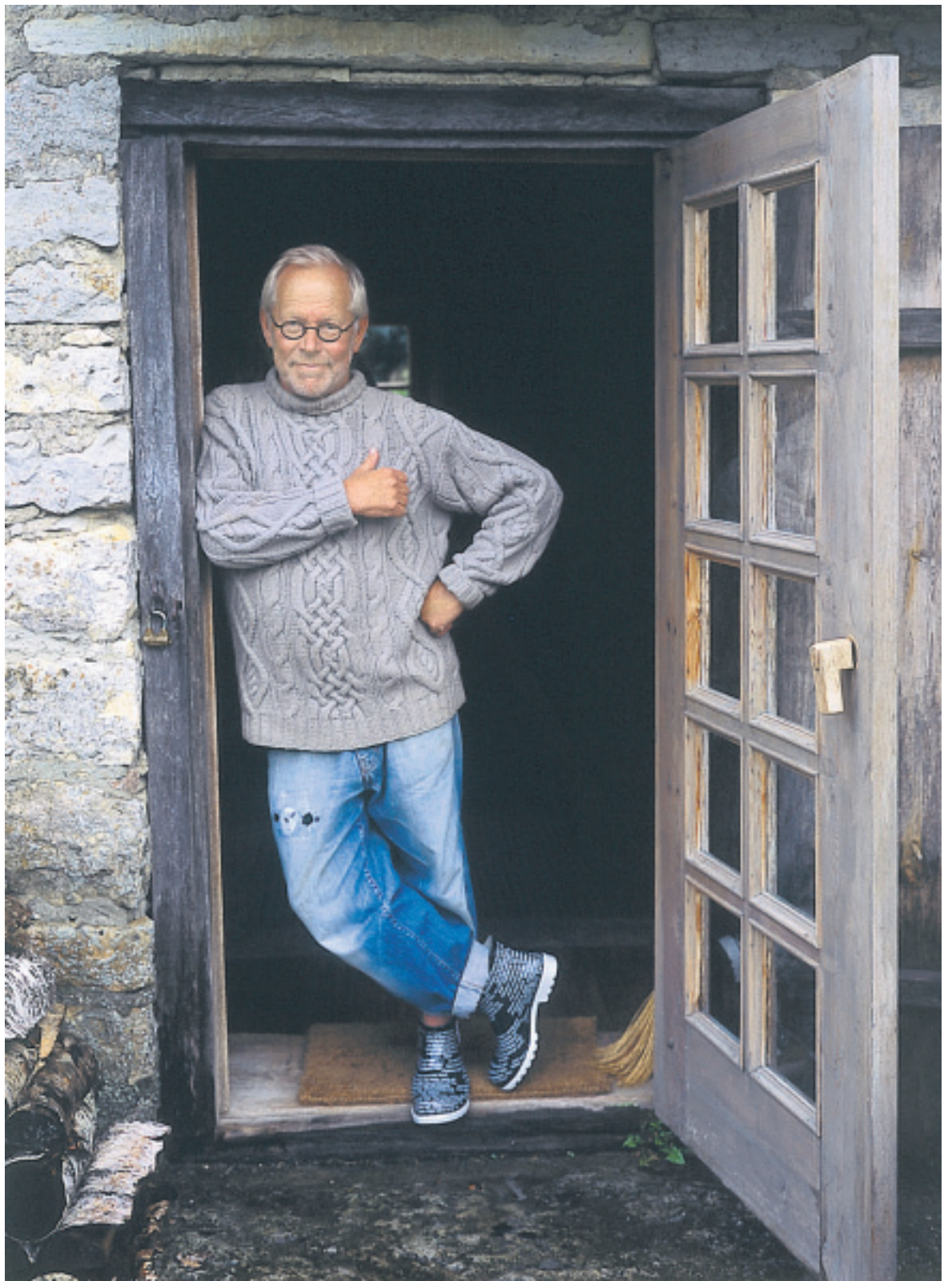
KONEen ratkaisuihin voi tutustua seuraavilla messuilla

- Kiinteistö 07 (3-5.10.2007 Helsingin Messukeskus)
- Apuväline 2007 (8.-10.11.2007 Tampereen Messu- ja Urheilukeskus)

Ikä ei riitä syyksi luopua unelmista

Suunnittelija Ristomatti Ratia, 66, melkein vihaa sanaa eläke. Hän tekee työtään täysillä, eikä näe ikääntymistä syyksi luopua unelmista.

TEKSTI: TIMO KIISKI, KUVA: ANNE SAARENOJA



KATSE TULEVAISUUDESSA. – Yksi toteutumattomista unelmistani on saada kansainvälinen kauppaketju Marimekolle, sanoo Ristomatti Ratia, 66.

Vuosikymmenien mittaisen uran tehneen Ristomatti Ratian suunnitteleminen tuotteiden kirjo on valtava. Mukaan mahtuu lukuisia tuttuja klassikkoja, joista monet ovat edelleen tuotannossa, kuten Marimekon 301- olkalaukku sekä Palaset- sisustuselementtisarja.

Tuotesuunnittelun lähtökohtana on usein sisustus, mitä Ristomatti pitääkin omimpana suunnittelun alueenaan. Monet hänen suunnittelemansa kodit ovat saaneet laajaa kansainvälistä julkisuutta. – Olen elänyt elämää aktiivisesti. Sisustaminen on puoli luontoani, siksi en juuri erittele vapaa-aikaa työstäni. Uudet asiat ja uudet tuotteet pitävät mielen virkeänä, Ristomatti sanoo.



KUVA: MILOS LUZANIN

Järkevästi elämästä nauttien

Ristomatti sanoo, ettei moni nuorempikaan ihminen käsitä, miten hän jaksaa pitää yllä sellaista vauhtia.

– Syön ihan normaalisti, enemmän kalaa kuin lihaa, ja mieluiten kasviksia. Olen ymmärtänyt, ettei kannata mutustella leipää, jos haluaa pitää painoan vähänkin kurissa. En ole himoliikkuja, mutta pyrin taas aloittamaan uintiharrastukseni. Vähän aikaa sitten uin kilometrin päivässä. Nyt uskon, että kilometri joka toinen päivä riittää.

Lisäksi Ristomatti nauttii elämästä hiihtäen ja purjehtien mukavassa seurassa.

Ristomatti Ratiilla on yhä paljon toteutumattomia unelmia. Yksi niistä on saada Marimekolle kansainvälinen kauppaketju. – On tosin äärettömän vaikea tehdä tavaroita, joita voitaisiin myydä samasta kaupasta 50 maassa.

Armi-äidin kolme viisautta

Marimekon luoja Armi Ratia opetti pojalleen Ristomattille aikoinaan kolme tärkeää viisautta.

- On vain yksi velvollisuus: kauneus.
- On vain yksi todellisuus: unelma.
- On vain yksi voima: rakkaus, Ristomatti Ratia luettelee.

– Ja vain haaveista kiinni pitämällä ja niiden eteen työtä tekemällä voi unelmasta tehdä todellisuutta. Jos sinulla ei ole kykyä unelmoida, et ole luova. Ristomatti tunnustaa ikääntymiseen liittyvät realiteetit, mutta kyllä ihminen voi hänen mielestään myös ainakin jonkun verran itse määritellä henkisen ikänsä.

– Sellaiset sanat kuin eläke joutaisivat naftaliiniin, hän nauhahtaa. •

ASU MUKAVASTI, SATSAA ELÄMISEEN

ASUMISOIKEUSASUNTO ON RISKITÖN VAIHTOEHTO
LUE LISÄÄ WWW.ASOKODIT.FI

Asokodit



Syksy tulee. On kirjan aika.

Lukeminen kannattaa aina.
Mukavinta se on oikeilla välineillä.
Nyt saat Cazze-optikolta lukulasit
Neljän vuodenajan uutuuslinseillä,
jotka muuttuvat kunkin vuodenajan
valoisuuden mukaan. Olitpa noja-
tuolissa tai aurinkotuolissa, voit nauttia
lukemisesta kaikkina vuodenaikoina!

Lukuelämyksiä Neljän vuodenajan linseillä!



MUKANA MESSUILLA

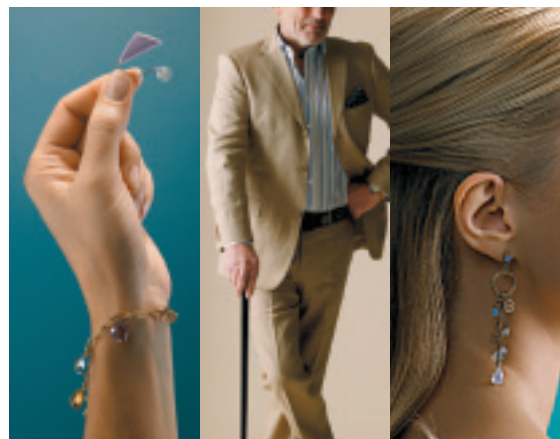
KIRJA

TransitiOons®

Oticon ♦ Delta

Myönnetään!

Delta on liian tyylikäs ollakseen kuulokoje...



... mutta se on!

Kun kuuleminen ei ole ongelma, vaan sanojen epäselvyys

Varsinkin taustamelussa. Tiedäthän - nuo epämukavat hetket kun vain nyökkäät?
Enää ei tarvitse teeskennellä kuulevansa kaiken.

- Ensimmäinen RITE-kuulokoje (kuuloke korvakäytävässä)
- Pieni ja hienostunut
- 17 väri vaihtoehtoa
- Keinoäly



Koskaan aikaisemmin kuulolaite ei ole ollut näin tyylikäs.
Tulet ihastumaan Deltaan. Ja perheesi sekä ystäväsi ilahtuvat, koska heidän ei tarvitse
jatkuvasti toistaa puhettaan. **Ota meihin yhteyttä ja kysy lisää!**

www.oticon.fi

Oy Oticon Ab PL 408 (Laivalahdenkatu 2b A) 00811 Helsinki (09) 2786 200 info@oticon.fi

Perintösuunnittelu kannattaa.

*Perimyksestä aiheutuvat veroseuraamukset saadaan laillisin keinoin
minimoitua esimerkiksi lahjoituksen, sijoitusvakuutuksen tai testamentin
avulla. Ota yhteyttä ja varaa aika neuvottelua varten.*

Palvelumme kattaa lisäksi

- Hautauspalvelut ja muistotilaisuudet
- Perunkirjoitukset
- Avioehtosopimukset
- Hautausjärjestelyiden ennakkosopimukset
- Ositukset ja perinnönjaot
- Muut asiakirjat
- Testamentit



HOK-ELANNON
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO

- Helsinki** Paasivuorenkatu 5, puh. 010 7666 505, 010 7666 506
Sibeliuksenkatu 1, puh. 010 7666 536
Turunlinnantie 4, puh. 010 7666 590
- Espoo** Revontulentie 1, puh. 010 7666 572
- Vantaa** Unikkotie 3, puh. 010 7666 563
- Kerava** Aleksis Kiven tie 1, puh. 010 7666 551
- Hyvinkää** Prismakeskus, puh. 010 7666 580



HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU

- Helsinki** Paasivuorenkatu 5, puh. 010 7666 500
Sibeliuksenkatu 1, puh. 010 7666 530
Turunlinnantie 4, puh. 010 7666 590
- Espoo** Revontulentie 1, puh. 010 7666 570
- Vantaa** Unikkotie 3, puh. 010 7666 560
- Kerava** Aleksis Kiven tie 1, puh. 010 7666 550
- Hyvinkää** Prismakeskus, puh. 010 7666 580

www.perunkirjoitustoimisto.fi
www.hok-elannonhautauspalvelu.fi
www.hok-elanto.fi



HOK-ELANTO
S-Etukortilla Bonusta ja etuja.

Testamentti on lähes aukoton sopimus

Valtio saa vuosittain 10-15 miljoonaa euroa perintönä henkilöiltä, jotka eivät ole halunneet tai muistaneet testamentata omaisuuttaan eikä perillisiä ole.

TEKSTI: VESA TOMPURI

Aina perintö ei lähiomaisten puuttuessaan päädy valtiolle, jos kunta tai läheisyyskriteerit täyttävä yksityishenkilö päättää anoa oikeutta perintöön. - Testamentti tulee laatia aina, jos haluaa määrätä omaisuuden jaosta muuten kuin perintökaaren määräämin tavoin, sanoo asianajaja **Riitta Leppiniemi** Asianajotoimisto Susiluoto Oy:stä.

Perintöoikeuden lainsäädäntö Suomessa on säilynyt pitkään muuttumattomana. Yksi pääperiaatteista on, että vainajan rintaperilliset jakavat tämän omaisuuden tasasuuruissa suhteissa. Jos testamentti on laadittu, ja sen mukaisesti esimerkiksi yksi lapsista olisi jäämässä vaille perintöä, kyseinen lapsi on siitä huolimatta oikeutettu lakiosaan eli saamaan puolet perintöosasta, joka hänelle testamentin puuttuessa kuuluisi.

- Tästä on keskusteltu poliittisena kysymyksenä paljonkin. On keskusteltu siitä, että lakiosaoikeus poistettaisiin ja annettaisiin testamentin laatijalle täysi päätäntävalta omaisuutensa jaosta. Toinen, lakiosaoikeudesta kiinni pitävä kanta on vahvoilla sekin, Leppiniemi kertoo.

Muuttuivat säädökset tai eivät, testamentin laadinta joka tapauksessa jatkossakin vähentää vainajan omaisuuden jakoon liittyviä epäselvyyksiä. Testamentti kannattaa laadittua asiantuntijalla, koska laadintaan liittyy erittäin tarkkoja ehtoja, joista yhdenkin jäädessä täyttymättä testamentti voi olla mitätön.

Avo- ja aviopuolisilla eri oikeudet

Testamentin laatimatta jättäminen ei välttämättä ole suuri puute lapsia yhdessä hankkineiden elettyä avioliitossa jommankumman kuolemaan saakka.

Avioerojen lisääntyneenä yhä useampi pariskunta on viime vuosina laatinut omaisuuden jakoon liittyvien epäselvyyksien välttämiseksi avioehdon.

- On syytä huomata, että avio-oikeuden poissulkeva avioehtosopimus ei ole täysin aukoton, vaan sen sovittelua voidaan vaatia osituksessa. Sen sijaan testamenttiin otettua määräystä siitä, että perinnönsaajan aviopuolisolla ei ole avio-oikeutta perintönä saatuaan omaisuuteen, ei voi sovittelua. Sen vuoksi kannattaa miettiä testamentin laatimista, vaikka haluaisikin omaisuutensa menevän esi-

merkiksi tasan rintaperillisille. Jollei avioehtosopimuksella tai testamentilla, jakamattomankin kuolinsäntä osuus on avio-oikeuden alaista omaisuutta, toteaa perintöoikeuteen erikoistunut Riitta Leppiniemi, joka on myös Asianajajaliiton puheenjohtaja.

Jos puoliset ovat yhdessä jomman-

kumman kuollessa, leskellä on oikeus säilyttää hallintaoikeus heidän yhteiseen kotiin siinäkin tapauksessa, että vainajan lapset haluaisivat myydä vanhempensa kodin. Tilanne on toinen, jos leski on ollut vainajan avopuoliso; hallintaoikeus ei tule lain perusteella. Jos haluaa taata avopuolisolle kodin hallintaoikeuden, tulee tehdä testamentti. •

Lääkkeistä apua liikalihavuuteen

Lääkehoidosta on hyötyä lihavuuden hoidossa, mutta vain osana elintapojen muutosta.

Jos aiemmat painonpudotusyritykset ovat menneet poskelleen ja edelleen kärsii merkittävästä liikapainosta tai sairastaa lihavuuteen liittyviä sairauksia, olisi hyvä mennä lääkärin juttusille.

Lihavuuden hoitoon on olemas-

sa tehokkaita reseptilääkkeitä, jotka osana elintaparemonttia auttavat saamaan painon kuriin. Vaikka lääkitys ei olekaan yleensä lihavuuden ensisijainen hoitovaihtoehto, lääkäri voi tarjota sitä lisäapuna loppuelämän kestävälle muutokselle.

Lääkehoidon aloittamista suositellaan henkilöille, joiden painoindeksi yli 30 tai yli 27 (kg/m²), jos lihavuuteen liittyy riskitekijöitä tai laihduttamista edellyttäviä sairauksia (esim. diabetes tai korkea verenpaine).

Seuranta ja tukea

Lääkehoidon tulisi kestää terveysalan ammattilaisen ohjauksen ohella tarpeeksi pitkään. Maksimilaihtuminen saavutetaan yleensä 6-9 kuukauden jälkeen, minkä jälkeen lääkityksen ylläpitäminen auttaa painonhallinnassa ja lisälaihtumisessa. Lääkkeen lopettamisen jälkeen paino yleensä aina nousee. Lihavuuden lääkehoidossa tähdätäänkin hoitoon, joka kestää useita vuosia. Lääkkeistä on mahdollista saada Kelan peruskorvaus tietyin kriteerein lääkärinlausunnon perusteella.

On hyvä muistaa, että mistään lihavuuslääkkeestä ei ole hyötyä, jos hoidon lisäksi ei pysyvästi opi muuttamaan elämäntapojaan. Siksi hoitoon pitää aina liittyä elämäntapaohjaus sekä seuranta lääkärin kanssa. •

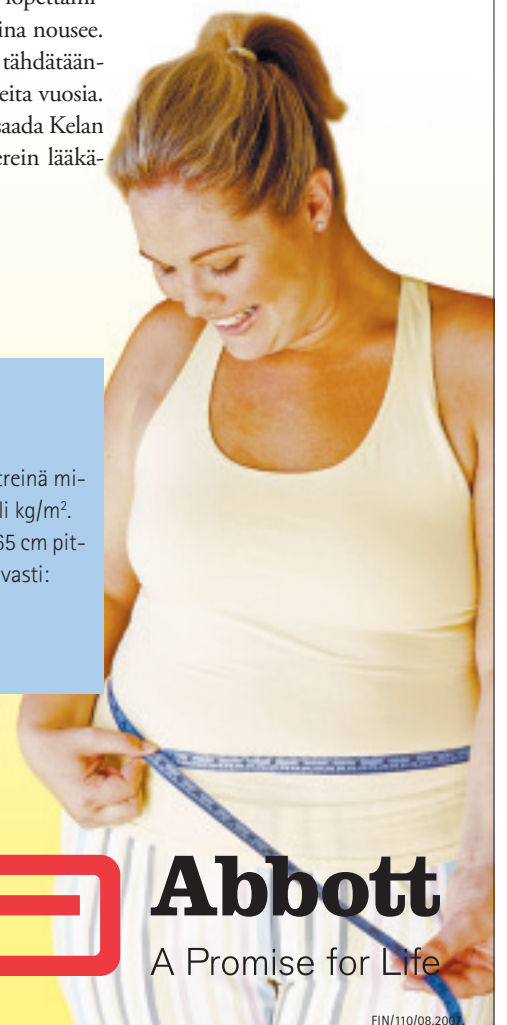
Lihavuuden hoitoon on Suomessa hyväksytty kolme eri lääkevalmistetta:

Mitä tapahtuu?	Haittavaikutuksia	Kenelle?
Sibutramiini (Reductil®)	Lisää kylläisyyden tunnetta. Vaikuttaa aivoissa serotoniini- ja noradrenaliinipitoisuuksiin.	Unettomuus, suun kuivuminen, hikoilu, ummetus, verenpaineen ja sykkeen nousu.
Rimonabantti (Acomplia®)	Vähentää ruokahalua sekä vaikuttaa sokerin ja rasvojen aineenvaihduntaan hillitsemällä endokannabinoidireseptoreita, joita on mm. aivoissa, lihaksissa ja rasvakudoksessa.	Pahoinvointi, ripuli, huijaus, uniongelmat, masennus.
Orlistaatti (Xenical®)	Estää rasvan hajoamista ja imeytymistä suolistossa. Noin 30% syödyistä rasvasta poistuu ulosteen mukana. Epämiellyttävien sivuvaikutusten johdosta "opastaa" kohti vähärasvaisempaa elämää.	Rasvaa syödessä ripuli, ilma- ja vatsavaivat.

Laske painoindeksisi (Body Mass Index):

BMI = paino jaettuna metreinä mitatun pituuden neliöllä, eli kg/m².
Esim. 65 kg painavan ja 165 cm pitkän BMI lasketaan seuraavasti:

$$65 / 1,65^2 = 23,8$$



Abbott
A Promise for Life

Hautaustestamentti auttaa läheisiä hautajaisten järjestelyissä

1990-luvulla Suomen Hautaustoimistojen Liitto ry otti käyttöön hautaustestamentin. Sen avulla suunnitellaan ja sovitaan hautausjärjestelyistä. Vaikka testamentti ei ole juridisesti pätevä, se kuitenkin velvoittaa moraalisesti omaisia toimimaan vainajan toivomusten mukaan. TEKSTI: TARJA RANNISTO

Mitä hautaustestamentissa määrätään?

Usein yksinäisten ihmisten mieltä saattaa painaa huoli siitä, kuka hoitaa heidän hautausjärjestelynsä kun aika koittaa. Erityisesti jos puolisoa tai muita omaisia ei ole jakamassa ajatuksia ja toiveita, on hyvä miettiä hautaustestamentin ja ennakkotilauksen tekemistä.

- Hautaustestamentissa voidaan ottaa kantaa melkein kaikkeen hautajaisiin liittyvään Suomen Hautaustoimistojen Liitto ry:n toiminnanjohtaja **Ritva Kosonen** kertoo. - Halutessaan hautajaiset voidaan suunnitella hyvinkin tarkasti kellojen soitosta hautakiven ja arkun tai uurnan koristeista jopa vaatetukseen asti, mutta jo perusvalintojen tekeminen, kuten kappeli- vai

kirkkotilaisuus, helpottaa läheisten tilannetta.

- Jos testamentin tekijä haluaa etukäteen tilata haluamansa kaltaiset hautajaiset, hän ja hänen valitsema hautaustoimisto tekevät ennakkotilauksopimuksen. Tilajalle avataan tili ja varataan rahaa tietynlaisten hautajaisten järjestämistä varten. Hautaustoimistolle annetaan oikeus nostaa varoja todistettujen kulujen kattamiseksi. Kosonen selventää.

Toisaalta voidaan määrätä jäljelle jäävästä omaisuudesta varoja tietynlaisia hautajaisia varten.

Omistaja toivomuksista on hyvä puhua Kososen mukaan hautaustestamentin laatiminen on yleistymässä, koska tietoisuus mahdollisuudesta vaikuttaa

omien hautajaistensa järjestelyihin lisääntyy jatkuvasti mm. median kautta. Kosonen suosittelee järjestelyiden ja toiveiden kertomisesta myös läheisille: - On hyvä esittää toivomuksia ja siten helpottaa omaisten taakkaa. Kuolemasta ja omista hautajaisista saattaa olla vaikea puhua, mutta olisi hyvä sopia edes hautapaikasta ja arkku- tai uurnahautauksesta Kosonen neuvoo. Tilanteissa, joissa kuolema on esimerkiksi sairauden tai korkean iän vuoksi odotettavissa puhuminen aiheesta onkin usein luontevaa. Kososen mukaan varsinkin yllättävän poismenon kohdalla jo perusasiatkin tuntuvat usein suurilta. Tällaisessa tilanteessa helpotusta saattaisi tuoda tieto hautajaistilaisuuden toteutumisesta vainajan tahtomalla tavalla. •

KUVA: HOK-ELANTO

Tärkeintä omien toiveiden toteuttaminen

Hautaustestamentin voi tehdä kuka vain ja missä elämänvaiheessa tahansa. - Ei tarvitse olla sairas tai vanha, valitsee **Pirjo Aaltonen** Viipurin Hautaustoimistosta. - Riittää, kun halutaan ennakkoon esimerkiksi välttää omaisten erimielisyyksiä hautajaisjärjestelyistä. Tavoitteena on yksilöllinen ja oman nä-

köinen tilaisuus, hän jatkaa. Testamentin tavoitteena on selkeyttää ja opastaa, millaisiin järjestelyihin ryhdytään. "Eri-tyisen yksityiskohtaisesti laadittu testamentti, jossa esitetään toiveet musiikkikalalaitteisiin, helpottaa läheisiä, joilla surun hetkellä on muutenkin raskasta" Aaltonen kuvailee empaattisesti

ja muistuttaa lisäksi, että väljät toiveet jättävät puolestaan vapaammat kädet hautausta järjestäville.

Miten hautaustestamentti tehdään?

Hautaustestamenttia suunniteltaessa käydään läpi kaikki hautaukseen liittyvät toivomukset. - Mietitään esimerkiksi halutaanko maahautaus vai tuhkaus ja tahdotaanko viimeiseksi leposijaksi suku-

hauta, selventää **Lina Lehtinen** Hok-Elannon Hautauspalvelusta. Ennakkotilauksopimuksessa testamentille määrätään hänen mukaansa päivän hinta. Asiakas voi joko maksaa sen kerralla kokonaan tai kerryttää kuukausittain tilille. - Tili on asiakkaan hallinnassa testamentin käytäntöön ottamiseen asti. Sen jälkeen nosto-oikeus on hautaustoimistolla, joka vastaa hautausjärjestelyistä, Lehtinen kertoo rauhallisesti. - Tietoisuutta hau-

taustestamentista jaamme muun muassa eläkeläisjärjestöjen ja vakuutusyhtiöiden tilaisuuksissa.

Lehtisen kokemuksen mukaan hautaukseen liittyvät kysymykset kiinnostavat, vaikka hautajaisista puhuminen saatetaan kokea kiusallisena. Omaiset ovat yleensä kuitenkin helpottuneita saadessaan kuulla, että järjestelyistä on jo sovittu. •



Kotihoidolla on osoite

TERVEYSKIRJASTO .fi

Painoasiat hallussa?

Totta ja tarua painosta. Väitteisiin vastaavat lääketieteen tohtori **Kirsi Pietiläinen** HUS:n lihavuustutkimusyksiköstä sekä liikuntatieteellinen johtaja ja terveystieteiden dosentti **Raija Laukkanen**.

1. Kilot tulevat varkain.

KP: Tavallisimmillaan painoa kertyy salakavalasti vuosien myötä. Mitättömältä tuntuva yhden kilon tahti vuodessa on kymmenen kiloa lisäpainoa vuosikymmenessä!

2. Vanhemmiten aineenvaihdunta hidastuu ja lihomiselle ei voi mitään.

KP: Kun vanhenemme, perusaineenvaihdunnan taso voi muuttua, mutta se ei monesti johdu vanhenemisestä, vaan on yksinkertaisesti seurausta perusaktiivisuuden alenemisestä ja arkiliikunnan huomaamattomasta vähenemisestä.

3. Iän mukana kehon muoto muuttuu.

KP: Liikaraskaa voi kertyä vuosien myötä pikkuhiljaa melko näkymättömästi esimerkiksi vatsalihasten alle vatsaontelon sisään, jolloin vyötärön ympärysmittä kasvaa. Keskivartalolihavuus on kaikkein vaarallisinta lihomisen lajia, sen on todettu altistavan erityisesti sydän- ja verisuonisairauksille sekä diabetekselle. Siksi vyötärön ympäryksen tarkkailu onkin tärkeää.

4. Toiset vain ovat lihavia, mutta muut ihon terveitä.

KP: Liikapainon myötä aineenvaihdunta häiriintyy jo varhaisessa vaiheessa, vaikka muutokset eivät vielä tavallisissa kokeissa näy. Kun sairaus (esim. diabetes) puhkeaa, tauti on itänyt jo pitkään.

5. Tehokkaat laihdutuspuurit ovat yhtä toimivia kuin iankaikkinen kituuttaminenkin.

KP: Pysyvään painonmuutokseen pyrkivien ei pitäisi edes harkita kuureja, sillä painonhallinta on elämänmittainen prosessi. Rajulla ja nopealla laihduttamisella on vakavia terveysvaikutuksia. Kuurit tuhoavat lihasta ja luuta, vaikka läskistä pitäisi päästä eroon. Vain ruokavalion muutos yhdistettynä liikuntaan tuo pysyvän tuloksen

TEKSTI: MIIA TAIVAINEN

Jatkuu sivulla 12



Asumisoikeusasunto hyvä vaiht

Asumisoikeusasumisjärjestelmä voi ympäristöministeriön kehittämisjohtaja **Markku Tahvanaisen** mukaan hyvin. Asumismuoto on kysyttyä eikä vaa- jaakäyttöongelmaa ole. Merkittävin uudistus oli pari vuotta sitten poistunut varallisuuspykälä yli 55-vuotiailta.

TEKSTI: TERO ELSILÄ

Syyt varallisuuspykälän poistamiseen ovat yhtä lailla asunto- kuin sosiaalipoliittisia. Väestön ikääntyessä toivotaan omakotitalojen ja isompien asuntojen vapautuvan nuoremmille. Toisaalta vapautuva raha voidaan käyttää oman hoidon järjestämiseen, kertoo kehittämisjohtaja Tahvanainen.

Kysyntä kasvukeskuksissa on kova, mutta halukkuutta rakentamiseen ei ole mm. suhdannetilanteen vuoksi.

Pienissä asunnoissa suurempi vaihtuvuus

Kovasta jonosta huolimatta pienemmissä asunnoissa on vaihtuvuus nopeampaa, kertoo Asokotien viestintäpäällikön **Päivi Karvinen**.

Nuoret parit tarvitsevat perheeseen kasvaessa isomman asunnon. Jotta saisi järjestelmän sisällä isomman asunnon, perhesyiden pitääkin puoltaa tarvetta. Sen vuoksi kannattaa heti aluksi ottaa niin suuri asunto kuin on tarpeen.

Nuorille perheille asumisoikeusasuminen on huokein tapa päästä kiinni riittävän isoon asuntoon. Karvisen mukaan isoimmissa asunnoissa ja varsinkin omakotitaloissa vaihtuvuutta ei ole juuri lainkaan. Syyinä on edullisuus.

Verrattuna vapaiden markkinoiden asumiseen on neliökohtainen vuokra pienempi. Yllättävät putkiremontit eivät rasita kukkaroa, koska raha kerätään perusvastikkeesta. Tämä hou-



kuttelee nyt yhä enemmän vanhempaakin väkeä.

Aivan mahdoton jonotustilanne ei kuitenkaan ole. Esimerkiksi kolmen huoneen ja keittiön yhdistelmään

Enemmän aikaa oikeille asioille:

palkka.fi avuksi palkkaamiseen



Ikääntyessään rakkaat läheisemme tarvitsevat tukea selvitäkseen kotona arjen rutiineista. Apua tarvitaan esimerkiksi siivouksessa, pukemisessa, pesemisessä ja ulkoilussa. Hoiva- ja hoitotyössä voi turvautua ulkopuoliseen apuun. Palkkaamiseen liittyy kuitenkin monia velvoitteita. Älä lan- nistu: palkanlaskennan helpottamiseksi on kehitetty maksuton Palkka.fi -palvelu. Palkka.fi toimii Internetissä, joten sen käyttäminen ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan.

Kotitalousvähennys hoivatyöstä

Kotitalousvähennyksen saa nyt myös oman tai puolison vanhemman kotona teetetystä työstä. Käytä se hyödyk- sesi jotta voit palkata apulaisen käymään läheisesi luona silloin, kun itse et ehdi tai voi. Voit vähentää 30 % maksetusta palkasta sekä palkan sivu- kulut tai 60 % työkorvauksesta, jonka maksat ennakkoperintärekisteriin merkitylle yritykselle. Vähennyksen vuotuinen enimmäismäärä on 2 300 euroa.

Palkka.fi: kotitalousvähennys suoraan verotukseen

Laske palkka tai maksa yrityksen las- ku Palkka.fi:ssä. Palvelun käyttöön tarvitset verkkopankkitunnukset tai sirullisen henkilökortin. Rastita pal- velussa ruutu Haen kotitalousvähennystä ja anna kysytyt tiedot teettämäsi

työstä. Siinä kaikki. Kotitalousvähennys on valmiina seuraavassa veroil- moituksessasi.

Kotitalousvähennyksestä lisää:
www.vero.fi/artikkeli/4968
Palkka.fi löydät osoitteesta:
www.palkka.fi



koehito ikääntyvillekin Esteetön koti on ergonominen

KUVA: ASOKODIT



Asuntoja on Suomessa noin 2,7 miljoonaa, josta 800 000 vuokra-asuntoa ja 33 000 asumisoikeusasuntoa.

pääkaupunkiseudulla pääsisi suhteellisen nopeasti ellei aseta liian kovia vaatimuksia asuinpaikan suhteen.

Monilla veny asunnon saaminen pariinkin vuoteen, mutta silloin usein pidetään tiukasti kiinni asuinpaikasta ja tyylistä. Halutaan vaikkapa rivitaloa.

Turvallinen asumismuoto

On monta syytä, jotka puoltavat asumisoikeusasumista. Pääoma, joka tarvitaan asuntoon kiinni pääsemiseksi on 15 % asunnon alkuperäisestä hankintahinnasta – ei markkinahinnasta. Pääoman saa takaisin indeksikorotet-

tuna asumisoikeudesta luovuttaessa.

Käyttövastikkeen tasausjärjestelmän avulla korjaukset vanhemmissa kohteissa eivät korota perusvastikkeen määrää. Karvisen mukaan se aiheuttaa kritiikkiäkin, kun vanhempia kohteita joudutaan korjaamaan. Toisaalta jokainen kohde joutuu samaan ajallaan.

Asumisoikeustaloista ei asuntoja myöskään myydä, kuten on laita joskus vuokra-asunnoissa. Työn vuoksi toiselta paikkakunnalta hankittava asumisoikeus ei sulje järjestelmän ulkopuolelle vaikka omistaisi asunnon kotipaikkakunnallaan. •

Elämään kuuluu isoja ja pieniä kolhuja, eikä ikääntyminen aina kohtele silkkihansikkain. Muutokset muuttavat meitä ja kodille asetettavia vaatimuksia. Yksi asunto voi silti riittää koko elämäksi, jos sen suunnittelee joustavaksi.

TEKSTI: NINA MÄKI-KIHNIÄ

- Ajatus elämän kaikissa vaiheissa toimivasta asunnosta on täysin realistinen, toteaa esteettömien asuntojen asiantuntija Kirsti Pesola.

Kannattaa vilkaista kriittisesti ympärilleen. Sujuuko kotona työskentely ergonomisesti - kotityöt, etätyöt, läksyt, omaishoito? Entä voiko nykyisessä kodissa asua, jos toimintakyky heikkenee?

- Kukaan ei halua omasta kodista ”pakkopaikkaa”, josta ei pääse omin avuin ulos ja jossa elämä tuntuu yksinäiseltä ja turvattomalta, Pesola huomauttaa.

Elämäntilanteisiin sopeutuvasta

asunnosta voi olla arvaamaton ilo iloa jo ennen ikävuosia. Sairastuminen voi pakottaa muuttamaan pois muuten mieluisasta kodista.

Mitä kiinteämpi ratkaisu, sitä isompi kysymysmerkki

Vain joustavaksi suunniteltu koti sopeutuu muuttuviin olosuhteisiin. Vaikka lähtökohtana on väljyys, Pesola muistuttaa pienistä nikseistä.

Kaiken ei tarvitse olla kiinteää. Jos eteiskomerot asennetaan vasta valmiin lattian päälle, ne voidaan tarvittaessa siirtää. Kevyen lasiseinäkkeen saa helposti pois vaikkapa wc-istui-

men vierestä, toisin kuin lasitiiliseinän. Purettavaksi sopiviin väliseiniin ei sovi asentaa sähköpistorasioita ja -kytkimiä.

Valot, värit, tekniikka

Mitä enemmän asukkailla on ikää, sitä tärkeämpään rooliin nousevat turvallisen liikkuminen sekä kotiympäristön vaivaton käyttö ja hahmottaminen.

“ Kukaan ei halua omasta kodista pakkopaikkaa, josta ei pääse omin avuin ulos. ”

- Tekniikka helpottaa elämää ja tekee asumisesta turvallisempaa, Pesola neuvo.

Monet tekniset ratkaisut ovat hyödyksi kaikille, ei pelkästään ikäihmi-

sille. Liesiin on saatavilla palovaaraa torjuvia turvalaitteita, joista yksi säättää käytössä olevaa aikaa, toinen seuraa jännitettä ja kolmas nopeita lämpötilanmuutoksia. Avain- ja lukitusjärjestelmät voivat sammuttaa sähkölaitteet, kun kotoa lähdetään.

Valontarve alkaa keski-ään lähestyessä voimakkaasti kasvaa. Yleisvaloksi suositellaan häikäisemätöntä, epäsuoraa valaistusta. Tunnelmaa tehdään paikallisvaloilla. Värimaailmakin on tärkeä: kontrastit auttavat hahmottamaan tilaa ja parantavat turvallisuutta.

Useampikerroksisessa pientalossa katse kääntyy portaisiin. Mikäli talo ja ympäristö ovat muuten esteettömiä, voidaan tutustua kotihisseihin.

- Kierreportaat ovat huono ratkaisu, vaikka vievätkin suoravartistia vähemmän tilaa, Pesola korostaa. – Myöhemmin asennettavalle hissille tai tasonostimelle kannattaa suunnitella sijainti valmiiksi.

Hissille varattu tila voi sijaita rakennuksen sisällä esimerkiksi 3-vartisen portaikon keskellä, tai hissien tarvitsemaan tilaan voi ylä- ja alakerassa laittaa ylimääräiset vaatehuoneet. Hissin voi suunnitella myös rakennuksen rungon ulkopuolelle kohtaan, jossa on helposti irrotettava pystysuuntainen ikkunanauha.

- Toki on erittäin tärkeää, että vaikka useampikerroksinen asunto varustettaisiin hissillä, tulee muustakin esteettömästämyydestä pitää huoli, pelkkä hissi ei tee talosta elinkaaren kestäväää, esteetöntä, Pesola huomauttaa. •



Elämä ilman silmälaseja on ihanaa.

Silmän taittovirhekirurgia ei silti sovi ihan jokaiselle. Jos sinä haluat eron haittaavista silmä- tai piilolaseista, kannattaa kysyä silmäkirurgilta maksuton arvio osoitteessa www.medilaser.fi

Suomen suurin yksityinen silmäklinikka tarjoaa huippulaatua edullisesti. Silmälasileikkaus alk. 498,- /silmä.

MEDILASER

Silmäkirurgia

Eira p. 09 - 162 0570 Tampere p. 03 - 2537 800
Espoo p. 09 - 1620 900 Jyväskylä p. 014 - 446 0640
Lahti p. 03 - 878 500 Kuopio p. 017 - 3699 630

www.medilaser.fi

Etsitkö kotia?



Meilahti, Villa Sten Stenbäckinkatu 5, 00330 Helsinki

Korkeatasoisia vuokra-asuntoja senioreille syksyllä valmistuvassa peruskorjatussa talossa arvostetulla alueella. Villa Sten soveltuu erinomaisesti senioreille, jotka haluavat asua laadukkaasti ja turvallisesti palvelujen ollessa helposti saatavilla. Talossa on hoitaja ja henkilökuntaa paikalla arkisin klo 8-16.

Huoneistotyypit ja vuokrat:

1h+kk, 26-38 m², vuokra 1 030 - 1 650€/kk
2h+k, 48-50 m², vuokra 1 660 - 2 050 €/kk

Vuokraan sisältyy Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy:n tarjoama palveluohjaus sekä peruspalvelut; hoitajan vastaanotto, turvapuhelin ja -ranneke, 24 tunnin auttajapalveluvalmius sekä ohjattua yhteistoimintaa.

Saatavilla lisämaksusta myös muita palveluita, esim. lääkäri-, sairaanhoitaja- lääkepalvelut, sii-vous- ja liinavaatepalvelut, ateriapalvelut, asiointi-, kuljetus-, korjaus- ja asennuspalvelut.

SATO-Asuntopalvelu

Elielinaukio 2 F, 00100 Helsinki

Puh. 0201 34 4322 ja 040 525 1911,

Avoinna ma-to klo 9-17, pe klo 8-16, sato.fi



Savuttomuus palkitsee pitkään

Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa tupakointia.

- Vaikka olisi polttanut vuosikymmeniä, tupakoinnin lopettaminen on aina terveydelle hyödyllistä, kannustaa työterveyslääkäri **Oskari Valtola**.

Valtola sanoo tupakoinnin lopettamisen myönteisten vaikutusten näkyvän sekä välittömästi että pidemmällä aikajanelalla:

- Jo parinkymmenen minuutin jälkeen lopettamisesta verenpaine ja syke laskevat, muutaman päivän kuluttua haju- ja makuu-alkavat korjautua ja nikotiini häviää elimistöstä. Jos on kuukauden päivät polttamatta, niin tupakkakäsky alkaa lievitä. Pikkuhiljaa keuhkojen toiminta alkaa parantua.

Kauaskantoiset palkinnot kuulostavat vielä lupaavammilta:

- Vuoden kuluttua lopettamisesta sydäninfarktiin sairastumisen riski puolittuu. Aivoinfarktiriski vähenee tupakoimattomien tasolle 5-15 vu-

odessa ja keuhkosyövän vaara puolittuu kymmenessä vuodessa, Valtola listaa.

Jäljet muistissa

Vaikka tupakasta pääsisi eroon itse tai kuten suurin osa, erilaisten tukkeinojen avulla, jättää riippuvuuden muiston.

- Tupakka aiheuttaa vakavan riippuvuussairauden. Tiedetään, että vielä jopa vuoden kuluttua lopettamisesta nikotiinireseptorit voivat olla aivoissa nälkäisinä.

Valtola kertoo, että pitkään tupakointien aivoissa on nähtävillä suoranaisia riippuvuusratioja, jälkiä, jotka eivät poistu koskaan. Tämä voi tarkoittaa sitä, että lopettajan pitää joka päivä tehdä uusi päätös savuttomuudesta, vaikkei olisi tupakkaa maistanut vuosiin.

- Vaikka lopettaminen voi olla vaikeaa, en tiedä ketään, kuka olisi katunut hyvää päätöstään. Päinvastoin monet jaksavat ihmetellä, miksi alunkuukaan koko sauhutteluun ryhtyivätäkään, Valtola päättää. •

TEKSTI MIIA TAIVAINEN

Harakanvarpaat, sibeluukset, allit...

Vanhemmiten ilmaantuvista uusista tuttavuuksista voi päästä myös eroon. Entistä useampi haluaa vaikuttaa ikääntymisen aiheuttamiin ulkonäkömuutoksiin.

TEKSTI: MIIA TAIVAINEN

Ikääntymisen merkkeihin haetaan apua yhä useammin myös kauneusleikkauksia lievemmistä keinoista. Samaa aikaan, kun esteettisen kirurgian toimenpiteiden määrä on kaksinkertaistunut, ei-kirurgisten hoitojen suosio on kymmenkertaistunut.

- Anti-Aging -ikäklinikallamme kartoitetaan terveyden ja hyvinvoinnin tilanne. Tavoitteena on täysipainoinen loppuelämä, joka ei olisi vanhuuden vaivojen täyttämää, luonnehtii plastiikkakirurgi **Matti Pakkanen** sairaala Siluetista.

Pakkanen kertoo, että Anti-Aging -ohjelma on kysytty varsinkin menneiden liikemiesten parissa.

Plastiikkakirurgi Asko Salmi Plastiikkakirurgisesta sairaala KL:stä on

myös huomannut yksinkertaisempien hoitojen suosion:

- Täysin leikkauskeskeinen ajattelu ikämuutosten suhteen on jo vanhaa aikaista.

Esimerkkinä tulevaisuuden suosikkihoidoista Salmi mainitsee ihoa aktivoivan, vitamiinein terästetyn neulushoidon. Hoito stimuloi elimistön omia prosesseja ja voi parantaa muun muassa ihon pintarakennetta sekä taasoittaa ryppyjä.

Ilmeen nuorennus

- Kun kasvot veltostuvat ihon kimmoisuuden ja ihonalaisen rasvan vähetessä, ilmettä voidaan nostaa ulkonäkökirurgian avulla, Matti Pakkanen kertoo.

Roikkuvat yläluomet ovat tavallisia korjattavia, ne ovat Pakkanen mukaan suorastaan suomalaisen tyyppivika.

Enää kuitenkaan pinkeän sileää ihoa ei piderä kauniina, myös plastiikkakirurgien näkemys kauneudesta on muuttunut.

- Kasvojenkohotusta ei enää tehdä vain kiristämällä ja ottamalla pois, vaan se on monien keinojen yhdistelmä. Tavoitteena on luonnollinen lopputulos, Matti Pakkanen sanoo. Esimerkiksi hävinnyttä volyymiä palautetaan kasvoihin laittamalla kehon omaa rasvaa strategisiin kohtiin.

- Toimenpide tehdään ilman leikkausta. Rasvaa laitetaan esimerkiksi poskipäihin eräänlaisen neulan avulla, Pakkanen kuvailee.

Venynyttä ja roikkuvaa ihoa ei kuitenkaan voi korjata täyttämismetodilla. Tällöin venynyttä ihoa poistetaan sekä ihonalaisia kudoksia siirretään entisille paikoilleen.

- **Tupakan näennäinen rauhoittava vaikutus on vain jo alkaneiden vieroitusoireiden korjaamista.**
- **Tupakointi vie aikaa: 12 vuotta askin päivässä polttava on ollut tästä ajasta kokonaisen vuoden tupakka kädessä.**
- **30 vuotta polttanut on kärytellyt savuna ilmaan rahaa upouuden henkilöauton edestä.**

Lopettaminen kannattaa aina

Tupakoitsijoista valtaosa haluaisi lopettaa. Yksin se on vaikeaa, mutta onneksi apua on saatavilla.

Miksi tupakoinnista luopuminen on niin hankalaa, professori **Kari Reijula** Työterveyslaitokselta?

- Nikotiini on todella addiktiivinen aine. Vaikeusasteeltaan riippuvuus voidaan rinnastaa heroiiniriippuvuuteen. Tupakka addiktoi myös sosiaalisesti.

Lopettaminen onnistuu vain aidosti sitoutumalla, mutta mistä motivaatiota?

- Raha on hyvä kannustin. Askin päivässä polttava säästää lopettaessaan noin 1500 euroa vuodessa, Reijula herättelee.

Lisäksi Reijula muistuttaa, että tupakointi ei istu terveisiin elintapoihin. Se moninkertaistaa riskin sairastua mm. sydän- ja verisuonisairauksiin, astmaan ja syöpiin.

- Tupakkasairauksiin kuolee vuosittain Suomessa ennenaikaisesti 6000 ihmistä. Se on sama kuin joka viikko Oulun koneellinen tippuasi alas, Reijula havainnollistaa.

Oma tahto ei usein riitä

Jos motivaatiota on, niin pääseekö tupakasta siis eroon hammasta purren?

- Melko huonosti, sillä vain kolme sadasta onnistuu lopettamaan tupakoinnin ilman apua, Reijula sanoo.

Jos lopetuspäätös syntyy lääkärin kehoituksesta, 10 prosenttia on vielä vuoden kuluttua polttamatta. Ryhmässä lopettavien onnistumisprosentti on 14.

- Nikotiinikorvaushoito tehoaa viidennekselle ja jopa 30-40 prosenttia löytää avun tehokkaista re-

septilääkkeistä, joissa vaikuttavina aineina ovat esimerkiksi bupropioni (Zyban) tai varenikliini (Champix).

Työpaikalta tukea

Tupakointi on myös sosiaalinen tapa ja työpaikan tupakkaringistä jättäytyminen on vaikeaa. Lopettajien asema helpottuisi, jos työpaikka lähitisi yhdessä kohti savuttomuutta.

- Savuttoman työpaikan ensimmäinen askel on työnantajan sitoutuminen projektiin, Reijula painottaa.

Miksi työnantajan kannattaa tukea kuukausia kestävä hanketta?

- Asia voidaan mitata rahassa: tupakoiva työntekijä maksaa vuodessa 2000 euroa enemmän kuin tupakoimaton. Toistuvien tulehdussairauksien takia tupakoitsijoille tulee sairauspoissaoloja 1,5 kertaa tupakoimattomia enemmän. Myös tupakkaperäisten sairauksien tutkimuksiin ja hoitoihin kuluu työnantajan varoja, Reijula tietää. •

Savuton työpaikka on mahdollisuus

Kun uusi tupakkalaki astui voimaan kesäkuun alusta, SOK-yhtymän hotelleista ja ravintoloista tuli kokonaan savuttomia työpaikkoja. Savuttomuushanke lähti liikkeelle viime syksynä.

- Työnantaja on aktiivisesti sitoutunut projektiin, kiittelee yhtymän hotellien ja ravintoloiden henkilöstön työterveyshuollosta vastaavan S-Työterveyspalveluiden työterveyslääkäri **Kaisu Norbäck**.

Huhtikuun alusta Sokotel on tarjonnut tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettaville tukipakettia, johon kuuluu vähintään neljä henkilökohtaista tapaamista työterveyshoitajan kanssa, nikotiinilaastarit sekä kuuden viikon ajalle Champix-vieroituslääkkeen. Lopettajien onnistumista seurataan vuoden ajan.

- Tupakoitsijat ovat kokeneet tämän erinomaisen positiivisena lopettamisen mahdollisuutena ja pelkästään pääkaupunkiseudulla paketin on hakenut jo lähes 50 henkilöä, Norbäck sanoo.

Tulosta käyttösi opas, jossa on hyviä neuvoja kohti savutonta työpaikkaa:

- www.stm.fi --> julkaisut --> 2006 --> "Tavoitteena savuton työpaikka" Esitteitä 2006:14
- Muista myös www.stumppi.fi, jossa on yleistä tietoa ja tukea lopettajille.
- Lisätietoja mm. lopettamiskeinoista: www.eroontupakasta.fi





KUVA: JOAN KIMBALL

Täysin leikkauskeskeinen ajattelu ikämuutosten suhteen on jo vanhanaikaista.

Reppu ja rinnat

Ennen kuin veltoistunutta vartaloa korjataan kirurgisesti, sitä pitäisi ensin muokata jumppaamalla ja pyrkimällä ideaalipainoon. Tämän jälkeen mietitään esteettisen kirurgian vaihtoehtoja.

- Tyypillisimpiä ovat vatsan alueen ja rintojen korjailu, Asko Salmi selostaa.

Entistä useammat naiset haluavat iän karttuessa korjata löysänä roikkuvan eturepun.

- Tämänäyttävyyden roikkumiseen ei treenaaminen tehoa, sillä ihon elastiteetti ja alla oleva rasva on muuttanut

muotoaan. Venynyt iho ei enää palaudu ennalleen. Leikkauksella poistetaan ylimääräinen iho sekä rasvakudos. Myös miehet muokkauttavat vatsan aluetta esimerkiksi rasvaimulla.

Lisäksi Salmi kertoo rintojen nuorennuksesta:

- Roikkuvia rintoja voidaan kohottaa ja muotoilla uudelleen. Tyhjältä vaikuttavaan rinnan yläosaan voidaan laittaa proteesi.

Toipuminen on yksilöllistä

Asko Salmen mukaan useilla on väärä kuva leikkauksista toipumisesta.

- Vaikka nykytekniikka on tarkkaa ja lopputulokset siistejä, arvet parantuvat nyt ihan samalla vauhdilla kuin sata vuotta sitten. Parantaminen on yksilöllistä. Osa paranee nopeasti, osa hitaasti: toisella voivat yläluomet punoittaa pari kuukautta leikkauksen jälkeen, kun toisella tilanne on normalisoitunut viikoissa.

Lopuksi Salmi muistuttaa halvasta ja tehokkaasta ryppyhoidosta:

- Ikääntyvän ihon paras hoito on lopettaa tupakointi ja välttää aurinkoa. Molemmat vanhentavat armotomasti. •

Anna tiedon parantaa

Kaikkia lääkärin ohjeita ei voi muistaa vastaanotolta.

Tieto löytyy myös internetistä osoitteessa

www.terveyskirjasto.fi

Terveyskirjaston tärkein ominaisuus on tiedon luotettavuus, riippumattomuus ja ajantasaisuus. Terveyskirjaston ydin on jatkuvasti päivittyvä tietokanta: Lääkärikirja Duodecim. Se perustuu lääkäreiden käyttämiin oppikirjoihin, viimeisimpiin hoitosuosituksiin ja tieteellisiin tutkimuksiin. Asiat ilmaistaan yleiskielellä kuitenkin niin, että sisältö aukeaa lukijalle. Sähköisesti toimivan kirjaston etuihin voi laskea myös sen, ettei aukioloaikoja tarvitse tarkistaa erikseen, tiedon saa heti ja sitä voi hakea anonyymistikin.

Terveyskirjastossa käy koko kansa

Suomen laajin terveyttä käsittelevä internetissä julkaistu tietopankki on tullut suosituksi lyhyessä ajassa. Artikkeleita avataan noin 60 000 joka päivä. Luetuimpia aiheiden kärkeen kuuluvat artikkelit diabeteksestä, korvatulehduksista ja sydämen vajaatoiminnasta. Myös hakusanoja, kuten verenpaine, kuume, masennus, astma, huimaus ja syöpä käytetään usein nopeaan tiedon hakuun.

Kiinnostus terveyttä koskevaan tietoon vaihtelee tilanteittain. Herkimmin tietoa haetaan kun itse sairastuu tai joku lähellä sairastaa. Terveyskirjasto on toimiva apu itsehoitossa, monia oireita kun voi nopeasti itsekin lievittää, jos saa vain riittävät ohjeet. Aina ei pelkkä itsehoito riitä, niinpä Terveyskirjastossa annetaan ohjeita myös siitä, milloin on aiheellista kääntyä lääkärin puoleen. Sivuston Käypä hoito –potilasversioissa on tiiviissä muodossa esitetty hoitosuosituksen keskeinen sisältö. Ennen kaikkea niissä selostetaan oireiden tunnistamista ja hoitoon hakeutumista sekä yhdessä lääkärin kanssa tehtäviä hoitovalintoja.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Sitra tarjoavat Terveyskirjaston kaikille suomalaisille vuoden 2007 loppuun asti. Luotettavalle terveystiedolle on valtava kysyntä, yli 300 kuntaa on jo integroinut Terveyskirjaston hakuikkunan omien alueellisten terveyspalvelusivustojensa yhteyteen. •

Lähde: www.terveyskirjasto.fi

Kuntokeskusketju SATS kannustaa aikuisia liikkumaan

SATS haluaa nyt käynnissä olevalla kampanjalla kannustaa yhä useampaa varttunutta liikkumaan, sillä kuntokeskukset tarjoavat erinomaisia liikuntamahdollisuuksia kaiken ikäisille. Liittyjät saavat ikävuosiensa mukaisen kerta-alennuksen jäsenmaksusta sekä liittymismaksun ilmaiseksi.

- Kuntokeskukset mielletään virheellisesti nuorten sekä jo valmiiksi hyväkuntoisten liikuntapaikoiksi, mutta SATS on jo pitkään panostanut etenkin aikuisille ja aloittelijoille sopiviin liikuntamuotoihin, kertoo SATS Finland Oy:n toimitusjohtaja **Mikko Käkelä**.

- Suomen 12 000 SATS-jäsenen keski-ikä on tällä hetkellä 33-vuotta, mutta yhä useampi 40-60 -vuotias haluaa aloittaa liikunnan juuri kuntokeskuksessa. Kätevä sijainti, tasokkaat puitteet ja korkealaatuiset, monipuoliset palvelut ovat tälle kohderyhmälle tärkeitä.

Kuntoilun aloittaminen myös vanhempana tuo terveyshyötyjä

Säännöllinen liikunta auttaa ehkäisemään mm. ylipainoa, aikuisiän diabetesta, verenpainetautiä sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Suomessa 45-64 -vuotiaiden ikäryhmässä painoindeksin keskiarvo on

27 normaalipainon rajojen ollessa 18,5 – 25 välillä ¹. Lisäksi lihasvoima heikkenee 50 ikävuoden jälkeen 1 %:n vuosivauhdilla ². Kuntoilun aloittaminen myös vanhemmalla iällä tuo terveyshyötyjä; lihasvoima ja hapenotto kyky paranevat sekä toimintakyky niin arjessa kuin työelämässä lisääntyvät. Liikunnan on oltava kuitenkin intensiivistä ³; suomalaisten ykkösharrastus kävely ei välttämättä aina ole tarpeeksi kuormittavaa tuottaakseen terveyshyötyjä.

Yritykset tukevat yhä enemmän työntekijöiden liikuntaa

Viime aikoina on keskusteltu paljon työssäjaksamisesta ja työpaikkaliikunnan merkityksestä väestön ikääntymisestä. Yritykset panostavatkin yhä enemmän työntekijöitensä hyvinvointiin maksamalla osan henkilökuntansa liikunnasta tai antamalla heidän käyttä työaikaa kuntoiluun. Haasteena on kuitenkin yksittäisen työntekijän ak-



tivoiminen liikunnan pariin.

- Meillä on hyviä kokemuksia yritysyhteistyön liikuttamisesta ja henkilöstön aktivoimisesta. Pätevä ohjaaja, ryhmän tuki ja muut kuntoilevat työtoverit kannustavat liikkumaan, kertoo Mikko Käkelä.

SATS-kuntokeskuksissa käynnisty-

LÄHTEET:

1 STAKES, 2 UKK-INSTITUUTTI, 3 SUOMEN KUNTOLIIKUNTALIITON MUKAAN INTENSIIVISEN LIKUNNAN KRITEERIT OVAT: LIIKUNTAKERTOJA YLI 3 KERTAA VIIKOSSA VÄHINTÄÄN 30 MINUUTTA KERRALLAAN JA JONKIN VERRAN HENGÄSTYEN. KANSALLISEN LIIKUNTATUTKIMUKSEN 2005 – 2006 SUOMALAISTEN SUOSITUIN LIIKUNTALAJI ON KÄVELYENKKEYLY (HARRASTAJIA V. 2006 1,8 MILJOONAA. KUNTOSALIHARJOITTELU TULEE PYÖRÄILYN, HIIHDON JA UINNIN JÄLKEEN VIIDENNEKSI 524.000 HARRASTAJALLA.)

vät syyskuun puolella välissä uutuuksena aloittelijoiden omat Ilo liikkuu –liikuntaryhmät.

- Liikunnan aloittamiseen aikuisiällä on monella korkea kynnyks. Ilo liikkuu –ryhmät tarjoavat aloittelijoille ja peruskunnoltaan heikommille turvallisen ver-

taisryhmän, johon on helppo tulla mukaan juuri sellaisena kuin on. Ryhmässä aloittaminen on helpompaa, ja ryhmähenki kannustaa jatkamaan kuntoilun parissa, kertoo Mikko Käkelä. •

Lisätietoja liittymisedusta ja Ilo liikkuu –ryhmistä: www.sats.fi.

Teetä hyvään oloon!

Löydä oikea tee jokaiseen hetkeen:

- Sleepy Time Extra rauhallisiin uniin
- Detox A.M. tukkeutuneeseen oloon
- Ginseng Energy energiseen päivään

Aina yhtä herkullinen ja 100% luonnollinen Celestial Seasonings -tee.

CELESTIAL SEASONINGS

www.madalbal.fi info@madalbal.fi

Saatavana luontaistuotekaupoista: Ikivireät, valikoidut Sinunkaupat ja Sokoksen luontaistuotesastot



Jatkuu sivulta 8

6. Liikunnan merkitystä on liioiteltu.

Jos liikkumalla aikoo pudottaa painoa, pitää hukkia hiki päässä tuntikaupalla joka päivä.

RL: Liikunta on avainasemassa, säännöllisellä liikunnan harrastamisella on todettu olevan vahva yhteys pysyvään painonhallintaan.

Tosin pelkästään liikkumalla, ilman ruokavalion muutosta, on vaikea pudottaa painoa. Laskennallisesti paino alenee noin kilon kuukaudessa, jos joka ikinen

päivä kävelee tunnin. Järkevämpää on yhdistää liikunta terveelliseen ruokavalioon siten, että päivittäinen energiamäärä olisi noin 1500-1600 Kcal (min. 1200 Kcal) ja tämän lisäksi liikkuisi vähintään puoli tuntia kohtalaisella teholla. Laskennallisesti tuolloin painoa putoaa vajaan kilon verran viikossa.

Laskelmat perustuvat keskiarvoihin, joihin vaikuttavat kunkin yksilölliset tekijät.

7. Arkiliikunta ei näytä vaikuttavan painoon mitenkään.

RL: Liikkumiseen pitää kiinnittää huomiota. Päivittäin kävelyaskelia pitäisi kertyä

noin 8000-10 000, joka harvalla tulee täyteen itsestään. Istumatyöntekijän on lähdeävä kävelylenkille työpäivän jälkeen, jotta pääsee tavoitteeseen.

Hyvä uutinen tässä on kuitenkin se, että päivittäisen liikuntakiintiön voi täyttää erissäkin: reipasta kävelyä vaikka kymmenen minuutin jaksoissa siten, että niistä kertyy vähintään puoli tuntia - 45 minuuttia. •

Lisätieto:

www.keventajat.fi,

www.kiloklubi.fi

www.abbott.fi

Motivaatiota mittareista

Askelmittari

• Mittaa otettujen askeleiden määrää kehon painopisteen pystysuoraan tapahtuvan ylös-alas -liikkeen perusteella.

• Pidetään yleensä vyötäröllä housunkauluksessa.

Aktiivisuusmittari

• Rekisteröi monipuolisesti kehon joka suuntaan tapahtuvaa liikettä, ei vain askeleita.

• Voidaan pitää vyötäröllä, taskussa tai ranteessa.

Sykemittari

• "Personal trainer", joka kulkee aina mukana.

• Nykyiset sykemittarit ovat älykkäitä: ne antavat liikuntaohjelmia ja mitaavat sekä taltioivat mm. liikunnassa kulunutta kalorimäärää.

• Sykemittarin kanssa oppii kuuntelemaan kehoaan ja liikkumaan järkevämmiin.

Mittanauha

• Vyötärönympäryksen mittaus on tärkeää etenkin sairauksille altistavaa keskivartalolihavuutta tarkkaillaessa.

• Naisten riskiraja on 80 cm ja miesten 90-100 cm.

• Vyötärönympäryys mitataan navan kohdalta rauhallisen uloshengityksen vaiheessa, jolloin lihakset ovat rentoina.

Tietoja antoi liikuntatieteellinen johtaja ja terveysliikunnan dosentti Raija Laukkanen, joka toimii myös Kiloklubin asiantuntijana.

TEKSTI: MIIA TAIVAINEN

Hämärää?

- Ei välttämättä

Kun neljäkymmentä ylittyy, monet huomaavat lähinään heikentyneen - ikänäkö alkaa vaivata. Monilla kaukolasi- en käyttäjillä tämä tapahtuu jopa paljon aiemmin.

TEKSTI: MIIA TAIVAINEN

Ikänäön syntymiselle ei voi mitään. Kun vanhenemme, mykiön eli silmän linssin mukautumiskyky vähenee ja lähelle on vaikeampi nähdä. Onneksi näkemistä helpottavat luku- tai moniteholasit.

Pidä näköä silmällä

Nelikymppisestä alkaen silmälääkärillä kannattaisi käydä noin 3-5 vuoden välein. Säännölliset tarkastukset auttavat muun muassa huomaamaan oireetonta etenevän glaukooman (silmapainetaudin). Yli 65-vuotiailla glaukooma on silmänpohjan ikärappemataudin jälkeen yleisin näkövammaisuuden syy. Glaukoomaa voidaan hoitaa lääkityksellä, laser- ja leikkaushoidolla. Myös silmänpohjan ikärappeman havaitseminen ajoissa voi auttaa säilyttämään näkökyvyn pidempään.

Parempaa tekniikkaa

Taittovirheet ja kaihi ovat tyypillisimmät leikkauksella hoidettavat silmäongelmat.

Taittovirheleikkaus tehoaa parhaiten likinäköisille. Vaikka ikänäköä ei voidakaan hoitaa laserleikkauksella, monet kokevat helpotusta päästesään eroon kaukolaseista.

Nykyinen laserleikkaustekniikka on tarkkaa ja menetelmät kehittyneitä. Nyt Suomesakin käytettävä Femtosecond-laser poikkeaa täysin aiemmista laitteista. Sarveiskalvoon ei enää leikata läppää terällä, vaan Femtosecond-laser tekee läpän ilman mekaanista liikettä sarveiskalvolla.

- Uusi teknologia tekee hoidon turvallisemmaksi ja tarkemmaksi. Li-

Hyvinvointia

- se on pienestä kiinni!

Mittarissa 40+ ja olossa kohentamisen varaa. Tiedät kyllä, mitä ja miten pitäisi syödä, mutta mistä aloittaa? Tutkija **Patrik Borg** ehdottaa pieniä muutoksia teoissa ja suurilla ajattelussa.

TEKSTI: KIRSI MANTUA

Ei vähemmän vaan oikeaan aikaan

Kun ihminen aloittaa ryhti liikkeen, hän yleensä vähentää syötävän ruoan määrää, kieltää itseltään herkut, ja aloittaa tolkkuttoman kuntokuurin. UKK Instituutin tutkijan Patrik Borgin kokemuksen mukaan tästä harvoin seuraa pysyvä muutos. Syömi-

sen vähentäminen johtaa nälkään, ja illalla yllättää "outo" makean himo... Kuukauden kuluessa liikuntainnostuskin hiipuu. Kuulostaako tutulta?

Borgin mukaan paljon pienemmät seikat johtavat varmemmin suureen ja pysyvään muutokseen. On vain keskityttävä olennaiseen.



KUVA: MEDILASER



Uusi Femtosecond-laser mahdollistaa entistä tarkemmat ja turvallisemmat taittovirheen korjaukset.

säksi toimenpide on potilaalle miellyttävämpi alhaisen paineen vuoksi, kuvailee sekä Eiran sairaalassa Helsingissä että Medilaserissa Tampereella ja Espoossa leikkauksia tekevä silmäkirurgi **Harri Koskela**.

Näöntarkkuus voi olla normaali jo tuntien kuluttua leikkauksesta.

“ Nelikymppisestä alkaen silmälääkärillä kannattaisi käydä noin 3-5 vuoden välein. ”

Ikä sumentaa

Vanhemmiten silmän linssi sumenee ja näkö heikentyy, kun valon pääsy

verkkokalvolle estyy. Ennenkin tai myöhemmin jokaiselle kehitty harmaakaihi. Sen ainoa hoitomuoto on leikkaus, vaikkakaan kaikilta sitä ei tarvitse leikata. Leikattavat potilaat ovat keskimäärin yli 70-vuotiaita.

Harmaakaihileikkauksessa vioittunut linssi poistetaan ja tilalle laitetaan kirkas muovilinssi.

- Jos silmät ovat muilta osin kunnossa, näkö paranee jo muutaman päivän kuluttua kaihileikkauksesta, Koskela toteaa.

Monesti potilailla on kuitenkin myös muita silmävaivoja, jolloin näköä ei saada ihan täydelliseksi.

- Joka tapauksessa kaihileikkaus parantaa näkökykyä ja siten elämänlaatuakin, Koskela valottaa. •

ruokavaliosta

- Jos siirryt syömään puolet päivän ruokamäärästä ennen klo 16 iltapäivällä, olet jo voiton puolella, Borg rohkaisee.

No pain no gain?

Kulttuurissamme vallitsevan ajattelun mukaan muutoksen on oltava nopea ja rankka. Borgin kokemukset puhuvat toista kieltä.

- Itsensä piinaaminen makeis- tai herkkukollalla harvoin johtaa tuloksiin, mutta perusasioissa on helppo petrata: runsaammin kasviksia päivässä, ei paljoa limuja ja mehuja, täysjyvä- ja kasviöljypohjaisten tuotteiden suosiminen, Borg muistuttaa.

- Keskittymällä muutamaan pieneen muutokseen voit samalla hyväksyä, että omasta ruokavaliosta ei koskaan tule täydellistä – eikä tarvitsekaan tulla.

Täsmätuotteita, monivitaamiineja ja Omega-3:sta
Matkalla kohti parempaa ruokavaliota voi täsmätuotteista olla hyötyä. Hyvän ruokavaliion kuituyhdisteet auttavat ylläpitämään suoliston hyvää bakteerikantaa, mikä on erittäin tärkeää hyvin-

voinnille. Täsmätuotteet, kuten Gefilus ja Rela ovat Borgin mukaan fiksuja valintoja.

Monipuolisesta ruokavaliosta saa kaikki tarvittavat vitamiinit, mineraalit ja muut ravintoaineet, mutta harva meistä syö riittävän monipuolisesti. Monivitaamiineja Borg suositteleekin lähes kaikille. Omega-3:sta voi surutta lisätä ruokavaliioon, mikäli ei viikottain syö kahdesti kalaa.

Hyvinvointi alkaa ajattelusta

Borg painottaa oman ajattelun merkitystä.

- Jos sanot haluavasi elämänmuutoksen, niin parantele ruokavaliotasi, mutta älä suostu tekemään mitään ikävää – se ei ole pysyvää. Aina on pelivaraa mielekkäille, maltillisille muutoksille ja ne tuovat tuloksia, kun kohdistat ne olennaisiin asioihin.

- Aloita vaikka hedelmistä; löydät varmasti itsellesi mieleisiä, lisää niiden syöntiä ensin. Maistele myös vihanneksia, valitse niitä oman makusi mukaan. Vointisi kohenee varmasti, Borg kannustaa. •

KUVA: DANIELE BARIOGLIO



KÄYTTÖAIKA 6 KK
ENSIMMÄISESTÄ AVAAMISESTA!

Ainutlaatuinen apu kosteutta vaativille silmille

Systane™
VOITTELEVAT SILMÄTIPAT

Täysin erilainen vaikutusmekanismi:
liuosmuotoinen Systane™ geeliiytyy silmässä muodostaen suojaavan ja kosteuttavan pinnan.

Lisätietoa pakkauselosteessa.

Pakkaus: 10ml
Saatavana apteekista
ilman reseptiä.



Alcon®
www.alconlabs.com

7/2007

SONY

like.no.other™



Uusi tapa elää tärkeimmät hetket uudelleen.
Suurina ja tarkkoina. Olohuoneessasi.

Uusilla Sony Cyber-shot kameroilla otetut kuvat koet nyt myös teräväpiirtotasoisina taulutelevisiostasi. Sony videokameraista tuttu HD-Out toiminnallisuus nyt myös Cyber-shot digikameroissa. Ensimmäisenä maailmassa. Cyber-shot teräväpiirtokuvista voit nauttia kaikista HD Ready tai Full HD ominaisuuksilla varustetuista TV:stä.



Koe teräväpiirron uusi ulottuvuus. Tule tutustumaan nyt!

Demopisteet löydät osoitteesta www.sony.fi/uusitapa tai lähetä tekstiviesti: SONY (väli) oma postinumero (esim. SONY 00820) numeroon 16163. Saat paluuviestinä sinua lähimmän demopisteen tiedot.

www.sony.fi/uusitapa

Katso myös esittely netissä ja osallistu arvontaan. Palkintoina upeita Sony Cyber-shot W80 digikameroita!

Cyber-shot

Full HD
1080

*Sony, 'Cyber-shot' ja 'like.no.other' ovat rekisteröityjä tavaramerkkejä, jotka omistaa Sony Corporation, Japan. Mainoksessa on myös muita tavaramerkkejä

www.sony.fi/uusitapa

Viikko-osakkeista vauhtia vapaa-ajan matkailuun

Suomalaisten lomanviettotavat ovat muuttuneet ja muuttuvat edelleen. Ihmiset eivät välttämättä halua ympärivuotisesti omistaa vapaa-ajan asuntoa, joka on pahimmassa tapauksessa tyhjillään yli 40 viikkoa vuodessa. Toisaalta sen oman mökin lisäksi halutaan lomanviettoon vaihtelua, jota viikko-osake pystyy tarjoamaan.

Viikko-osake mielletään helpoksi lomanviettotavaksi ja vastapainoksi kiireiselle arjelle. Viikko-osakkeeseen ollaan valmiita sijoittamaan yhä enemmän rahaa ja hankintaa pidetään sijoituksena omaan hyvinvointiin ja lomailuun.

Viikko-osake on vaivaton tapa nauttia lomasta. Loma-aikaa ei tarvitse käyttää pihan hoitoon tai remontti- ja huoltotöihin. Kaikki on aina valmiina lomailijan saapuessa. Kun loma-huoneiston ovi avataan, liinavaatteet ovat järjestyksessä ja takkapuut odottavat sytyttämistä. Huoneiston siivous hoidetaan myös yhtiön puolesta. Lomanviettoa ei tarvitse sitoa välttämättä yhteen paikkaan tai tiettyyn

ajankohtaan, vaan lomanvaihto-organisaatioiden kautta sen voi vaihtaa mieleiseensä lomakohteeseen lähes mistäpäin maailmaa tahansa. Suomalaisista viikko-osakkeiden omistajista 69 prosenttia onkin sitä mieltä, että lomanvaihto-mahdollisuus on tärkein ostopäätökseen vaikuttanut tekijä. Toiseksi tärkein tekijä on lomakohteen taso ja lomailun vaivattomuus.

Ensimmäinen maailmanlaajuinen Pistejärjestelmä lanseerattiin vuonna 1999. Pistejärjestelmän yksinkertainen idea on siinä, että kaikki RCI:hin kuuluvien lomakeskusten huoneistot ja viikot on pisteystetty. Pistejäsen voi pisteillä varata loman kaikkiin RCI:n lomakeskuksiin, joita tällä hetkellä on noin 3 700 ympäri maailmaa.

RCI:n jäsenmäärä kaikkiaan vuoden 2006 loppuun mennessä Suomessa oli 25 000 jäsentä, jotka tekivät noin 10 000 vaihtoa, varasivat 11 000 lentoa ja 1 300 autonvuokrausta RCI:n kautta. •

Lähde: Suomen Viikko-osakeyhdistys

Hyödynnä kotipalveluja

Ikääntyneille on tarjolla monenlaisia kotona asumista tukevia palveluja. Niiden avulla voi helpottaa arkea ja näin säästää voimia ja aikaa itselle. Kun saa apua arjen tavallisiin askareisiin, niin kotona on myös mahdollista asua pidempään.

Erityisesti ikääntyneille suunnattu kotipalvelutarjonta on lisääntynyt viime vuosina hurjasti. – Uusia yrityksiä on tullut alalle paljon, tietää alalla vuodesta 1990 ollut Nina Kajavo Lektor Oy:stä. Kajavon mukaan kotipalveluiden kysyntä kasvaa koko ajan ja myös iäkkäät sekä heidän omaisensa hyödyntävät kotipalveluja selvästi aiempaa enemmän.

Lektorin palvelutarjontaan kuuluvat kaikki kotitaloustöihin liittyvät työt sekä asiointiapu esimerkiksi pankissa tai kaupassa. Kajavon mukaan siivouspalveluita kysytään selkeästi eniten. – Joka toinen viikko tapahtuva mattojen ulosvientti, imurointi, petivaatteiden vaihto ja pölyjen pyyhkiminen on eniten kysytty palvelu.

Yritysten kirjo ja palvelutarjonta on laaja. Kotiin on mahdollista saada muun muassa jalkahoitoa, kampaamopalveluita, ulkoiluapua tai puutarhanhoitoa sekä kotisairaanhoidon piiriin kuuluvia palveluja. Myös kunnilla on monenlaista iäkkäille suunnattua virkistystoimintaa sekä monia iäkkään kotona asumista helpottavia palveluja. Niistä saa parhaiten tietoa kuntien omilta internetsivuilta.

Oikeus kotitalousvähennykseen

- Kotitalousvähennys tiedetään jo aika hyvin, mutta usein iäkkään ihmisen laskutusasiat hoituvat lasten kautta, Kajavo kertoo. Kotitalousvähennykseen oikeuttaa tavanomainen yksityisellä tai järjestöillä teetetty kotitalous-, hoiva- tai hoitotyö eli työ, jota normaalisti tehdään kodin ja siellä asuvien henkilöiden hyväksi. Myös asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöt kuuluvat kotitalousvähennyksen piiriin.

TEKSTI: JOHANNA ORIS



Hormonaaliset muutokset

Taas hyrrää ja hämmentää – niin naista kuin miestäkin

Juuri, kun elämä muutoin alkaa tasaantua, hormonaaliset muutokset hämmentävät uudelleen. Asiantunteva lääkäri on hyvä tuki tässäkin elämän vaiheessa.

TEKSTI: KIRSI MANTUA

- Vaihdevuosi-ikä on noin 51 vuotta länsimaisilla naisilla, mutta yksilölliset erot ovat suuria. Estrogeenin tuotanto vähenee munasarjojen toiminnan hiipuessa, ja lopulta kuukautiset loppuvat. Jo noin 40 vuoden iän jälkeen kuukautiskierto voi muuttua, kertoo Helsingin Lääkärikeskuksen vastaanottava gynecologi, HYKS:n dosentti **Tomi Mikkola**.

- Miehillä muutokset ovat hitaampia; testosteronitaso alkaa laskea 1-2 % vuodessa noin 40 ikävuoden jälkeen, kertoo Turun yliopiston tutkija **Juuso Mäkinen**.

- Vaikutukset ilmenevät, kun sukuhormonitaso laskee 'normaalin' alapuolelle, vaikka tässäkin on henkilökohtaisia eroja. Joillakin miehillä vaikutuksia ei juuri ole havaittavissa. Yleisiä oireita ovat seksuaalisuuteen liittyvät oireet; libidon lasku ja seksuaalitoimintojen heikkeminen.

Mielialan vaihtelut liittyvät usein hormonitoiminnan muutoksiin. Heilahteluihin vaikuttavat kuitenkin myös muut tekijät.

- 50 ikävuoden molemmin puolin elä-

mässä on usein muitakin suuria muutoksia; lapset muuttavat pois ja tietty vaihe elämästä on takanapäin, dosentti Mikkola kuvailee.

- Silloin tällöin jokaista masentaa ja on voimaton olo, oireita ei pidä hakemalla hakea. Jos tällaisia oireita on, hoitavan lääkärin pitäisi huomioida myös hormonitason muutoksen mahdollisuus, tutkija Mäkinen toteaa.

Hormonihoidosta apua moneen oireeseen

- Jos oireet todetusti ovat hormonaalisia, voi testosteronin korvaushoidosta olla hyötyä, ja siitä on moni suomalainenkin mies saanut apua, Mäkinen vakuuttaa.

- Naisten vaihdevuosioreisiin hormonihoido on ainoa tutkitusti tehokas hoito, erityisesti kun puhutaan kuumista aalloista, kertoo Mikkola. Unilääkkeiden sijaan unen laatuun voi auttaa hormonihoido, jottei tarvitse herätä yöllä vesilammikosta hikoilun vuoksi.

Testosteronin vaikutusta valtimokovettumataudin riskitekijöihin ja

esiasteisiin on tutkittu Turussa ikääntyvä mies –projektissa.

- On havaittu, että mitä korkeampi testosteronitaso, sitä vähäisempi valtimokovettumataudin kehitys, Mäkinen kertoo.

- Toisaalta hormonikorvaushoito ei ole autuaaksitekevä asia, muistuttaa tutkija Mäkinen.

Ongelma miesten hormonikorvaushoidossa on se, että kaikkia testosteronin vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistöön ei vielä täysin tunneta.

- Jos miehellä on vaikea eturauhasen liikakasvu, vaikea sepelvaltimotauti tai eturauhassyöpä niin hormonihoido ei tule kysymykseenkään, kuten jos naisella on rintasyöpä, ei perinteinen vaihdevuosihoito tule kysymykseen.

Estrogeenilla on naisia sydän- ja verisuonisairauksilta suojaava vaikutus.

- Viimeisimpien tutkimusten mukaan, mikäli heti vaihdevuosien alettua aloitetaan hormonihoido, sillä on tällaista suojavaikutusta. Tätä etua ei ole, jos hoito aloitetaan vasta 60 ikävuoden jälkeen, korostaa dosentti Mikkola.

- Kielteistä vaihdevuosissa sairauksien riski kasvaa. Yksilöllinen riskiarvio on kaiken a ja o. Hoidot ovat aina henkilökohtainen päätös, mutta niitä pohtiessa on hyvä olla asiantuntevaa apua, Mikkola korostaa. •

Lakisääteinen ilmoittaminen hoituu palkka.fi-palvelun kautta lähes automaattisesti.

palkka.fi

Maksuton palvelu!

• pienyrityksille • kotitalouksille • erilaisille yhdistyksille • urheiluseuroille ja järjestöille
Käytä **palkka.fi**-palvelua, kun lasket palkkoja.

palkka.fi
YRITTÄJILLE

palkka.fi
KOTI-
TALOUKSILLE

PALVELUN TARJOAVAT: TAPATURMAVAKUUTUSYHTIÖT: Fennia • If • Lähivakuutus • Pohjantähti • Pohjola • Tapiola • Turva • Veritas
TYÖELÄKEVAKUUTUSYHTIÖT: Eläke-Fennia • Eläke-Tapiola • Etera • Ilmarinen • Pensions-Alandia • Varma • Veritas
VEROHALLINTO • KELA

Palkka.fi:llä kotitalousvähennys suoraan veroilmoitukseen!

Uutuus!



**Huomaamaton
ja varma suoja
lievään
virtsankarkailuun**

**Vuokkoset
Lady Fresh**



Vuokkoset Lady Fresh – vihdoin uudenlainen suoja lievään virtsankarkailuun: yhtä huomaamaton kuin ohut terveysside, mutta moninkertaisesti imukykyisempi. Suoja imee lähes kaksi desilitraa nestettä ja silti pinta jää kuivan tuntuiseksi. Odor System -tuoksulukko estää ikävät tuoksut. **Huoleton tuote päivittäiseen hygieniaan!**



Tilaa ilmainen näyte!
Normal Extra Mini

Nimi

Lähiosoite

Postitoimipaikka

Lady Fresh by Vuokkoset

Lähetä osoitteella: Delipap Oy, Teollisuustie 19, 02880 Veikkola
merkillä "Lady Fresh"
Lue lisää: www.vuokkoset.fi

Jokapäiväiseen vatsanhallintaan

Suomalainen innovaatio - maidoton ja kolesteroliton Yosa -yhdistää puhtaan, kotimaisen kauran, raikkaat marjat ja hedelmät sekä vatsaa hellivät hyötybakteerit.



Lapsille,
aikuisille,
koko perheelle.
Myös monille
allergikoille.

Aamuun,
päivään ja
iltaan.

Terveysvaikutteisuus perustuu klinisiin tutkimuksiin: Päivittäin nautittuna Yosan probioottiset (terveysvaikutteiset) bakteerit yhdessä kauran liukoisen kuidun kanssa tasapainottavat vatsan toimintaa ja tehostavat suoliston luontaista vastustuskykyä.



www.bioferme.fi



Ovestin®

Etteivät mukavat asiat muuttuisi sietämättömiksi.

Ovestin on tehokas, edullinen ja reseptivapaa paikallishoito vaihdevuosien aiheuttamiin kiusallisiin intiimivaivoihin.

Estrogeenin väheneminen saattaa aiheuttaa kutinaa, kuivuutta ja kirvelyä. Ovestin sisältää naisen luonnollista estrogeenia, joka vahvistaa ja kosteuttaa emättimen limakalvoa sekä lieventää virtsateiden kirvelyä.

Ovestin-emätinvoide 15 g (30 kerta-annosta).

Saatavana myös Ovestin-emätinpuikot, 15 kpl ja 30 kpl. Tutustu pakkausselosteeseen.

Apteekista ilman reseptiä.

Jo pieni annos kahdesti viikossa riittää.



Markkinoija ja lisätietoja: Oy Organon Ab,
PL 101, 00241 Helsinki, puh. (09) 7257 9500
www.organon.fi, www.menopaussi.info

Fm.07.Ove.02 Syyskuu 2007

Vaihda ikuinen tasapainoilu kilojen kanssa painonhallintaan.

Ota avuksi Omronin uutuudet
kehonkoostumusmittari ja askelmittari,
niin verenpaineesikin laskee!
Terveystilan seurannan saat nyt
kätevästi omalle tietokoneellesi.



PC-yhteensopiva,
mukana USB-kaapeli
ja tietokoneohjelma



Omron M10-IT

Olkavarsiverenpainemittari

- Hälyttää kohonneesta aamuverenpaineesta.
- Kahden käyttäjän muisti, 84 mittaus- ja käyttäjä + vierastila.
- Keskiarvolaskenta aamu- ja iltamittauksille.
- Helppokäyttöinen tietokoneliitäntä.
- Ilmaisee epäsäännöllisen sykkeen.
- Näyttää mittaustuloksen vain, jos se on luotettava.
- Ainutlaatuinen Comfort-mansetti kattaa koot M-L (olkavarren ympärys 22-42 cm).
- Omron-intelligensse teknologia tekee mittauksesta nopean ja miellyttävän.
- Kliinisesti validoitu.
- **Jälleenmyynti: Instrumentarium**



Uutuus!

Omron Walking style Pro

Askelmittari

- Laskee askeleet ja aerobiset askeleet.
- Mittaa välimatkan, ajan ja energiankulutuksen.
- Muisti: mittarin näytöllä 7 pv, tietokoneelle siirrettäessä 41 pv.
- Pieni, kevyt ja tyylikäs.
- Helppo käyttää.
- Toimii luotettavasti taskussa, laukussa tai vyötäröllä.
- Kiihtyvyyssanturitekniikalla varustettu askelmittari.
- Helppo liittää tietokoneen USB-väylään.
- Monipuolinen ja selkeä tietokoneohjelma.



Uutuus!

Omron M3-I

Olkavarsiverenpainemittari

- Suuri näyttö
- 42 mittauksen muisti
- Keskiarvotoiminto
- Mittari havaitsee epäsäännöllisen sykkeen ja näyttää mittaustuloksen vain, jos se on luotettava
- Päivämäärä ja kellonaika
- Ilmoittaa, jos verenpaine on suositustason ulkopuolella



Omron BF500

Kehonkoostumusmittari

- Mittaa kehon painon, painoindeksin, rasvaprosentin, sisäelinten rasvaprosentin, luustolihasprosentin ja lepopainevaihdunnan määrän
- Muistipaikat 4 henkilölle sekä vierastila.
- 90 päivän muisti
- Näyttöyksikköä on helppo käyttää ja lukea



Uutuus!

A Good Sense of Health