

Toimiva koti

Esteetöntä asumista  
Helsingin Käpylässä

Yhteisöllisyys

Seniorit, olkaa yhdessä  
aktiivisia!

Heikentyneet aistit

Kamppailenko huonon  
kuulon ja näön kanssa?**MEDIA  
PLANET**

N:o 4 / Joulukuu 2010

# KULTAISET VUODET

5

ASKELTA

AKTIIVISEEN  
ELÄMÄÄN

## AIKAA OTTAA ELÄMÄSTÄ ILO IRTTI

**Svante Martin:** ”On helpottavaa olla läsnä tässä ja nyt.”

Soile Penttilä  
Kuntokeskukset  
ovat todellakin  
ikäisiäni varten

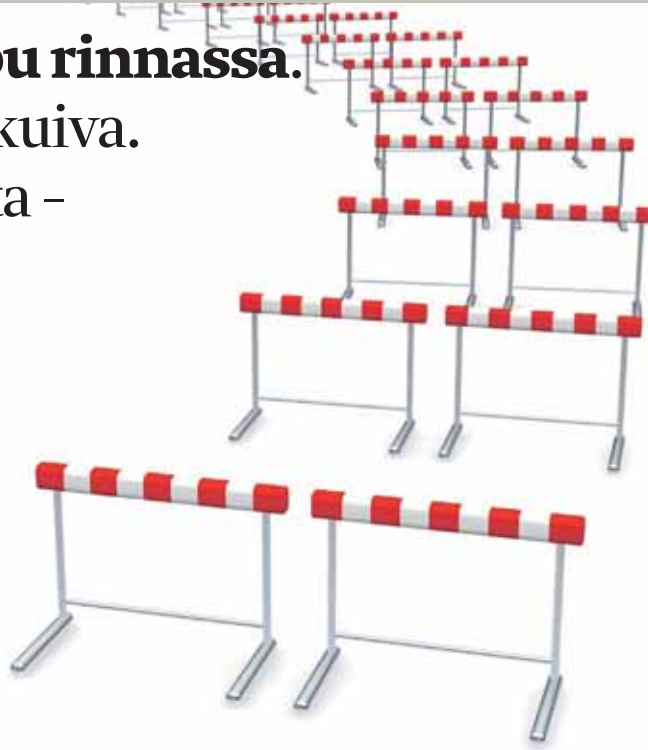


Aira Samulin  
Täytettyäni 80 aloin  
pohtimaan vanhuu-  
den asumistani



## HAASTEITA

Kyyristyin telineisiin numerolappu rinnassa. Hermopaine oli korkea. Suu oli rutikuiva. Edessä olivat aitameri ja sininen rata – jälleen kerran.



## Elämän alku

Olin Lahdessa veteraanien Maailmanmestaruuskilpailuissa valmistautumassa 50-vuotiaiden sarjan 100-metrin aitojen alkuerään. Olin lähtötelineiden takana hiljaa ja hermona. Mielissä pyörivät lukuisat aiemmat kilpailut vuosia sitten. Nytkin kipu oli läsnä. Toisen pohkeen tila ei ollut toivottu, lantion seudulla oli arkuutta aidan ylityksessä, kroppa oli hieman liian kuiva painonpudotuksen jäljiltä. Mutta tunnelma päässä oli kihelmöivä. Samat rituaalit, sama tärinä vaikka vauhti oli toinen. Nyt hymyilyttää, silloin ei.

## Mielen virkistys

1 Vedon lyönnistä tämäkin alkoi. Kuntourheiluni oli muuttunut testiksi. Mutta fiilis oli loistava, kunto pienistä kivuista huolimatta terästä ja mieli jälleen korkealla. Eihän elämältä voi paljon muuta vaatia. En ole ainut liikunnasta innostunut suomalainen viisikymppinen mies. Meitä on monta, joiden muistot ja tarinat urheilumenneisyydestä palaavat kes-

kustelun aiheeksi useammin kuin lähimmäisten ja ystävien kannalta olisi tarpeellista. Kymmeniä vuosia sitten koetut voimakkaat liikunnalliset elämykset voivat olla kiihdyttimenä liikunnan uudelleen löytämiselle tai sen jatkamiselle läpi koko elämän. Aktiivinen liikunta tempaa mukansa. Mieli vaatii lisää hyvää oloa pienen hetkellisen kärsimyksen kautta.

## Sosiaalista urheilua

2 Vanheneminen on keskustelun aiheena usein. Forever young -koulukunta taistelee fyysisiä lainalaisuuksia vastaan voimalla. Ihmisten verkkokalvoille suolletaan plastiikkakirurgiaa ja vitamiinitabletteja. Tämän ajan henki on näyttää potenssia ja botoksia. Nuoruus myy. Kuntoluubumi on iskenyt suureen ikäluokkaan voimalla, joka näkyy. Mutta ei riitä, että olet terve. Pitää olla jaksava, nuorekas ja vauhti päällä.

Fyysinen terveys on tietenkin suuri juttu meille kaikille. Mutta ihmisenä oleminen on muutakin kuin rasvaa, lihasta ja luuta. Elämä on ystäviä, hetkiä, naurua ja itkua. Jos terveyskäsitteemme on vain millimoleja ja rasvaprosentteja tai mara-



**Arto Bryggare**  
EU-vaaliehdokas, kunnanvaltuutettu, entinen kansanedustaja ja kilpaurheilija  
KUVA: Bryggaren oma arkisto

“Ihmisinä olemme muutakin kuin rasvaa, lihasta ja luuta. Elämä on ystäviä, hetkiä, naurua ja itkua.”

tonkilometrejä, olemme hakoteillä. Liikunta ilman mielen rauhaa on aika turhaa. Veteraanien teräskuntoisten kilpailijoiden suurin juttu taitaa sittenkin olla yhdessä tekemisen riemu voiton sijaan. Liikunta on aina parhaimmillaan ihmisen kokoinen kokemus. Mieli rauhoittuu pyörälenkillä, juttu lentää kaveriporukassa pelin jälkeen.

## Hyvät ja huonommat hetket

3 Tässä iässä alkavat turhat kasvukivut elämästä olla poissa. Murheita riittää, onneksi useimmilla meillä myös niiden jakajia. Joku kaipaa nuoruusvuosiaan, minä en. Elämäni tämä hetki on parhain mahdollinen. Kokemusta myötä- ja vastatuulesta riittää. Ja tuo elämän kokemus auttaa laittamaan pyristelyäni oikeaan mittasuhteeseen. Maailma ei kaadu muutamasta unohtamisesta tai vastoinkäymisestä, mutta intoa syöksyä uuteen riittää. Ja fysiikka ei ole esteenä.

Hyvä lukija. Muista vanha viisaus: Elämä on rajaton suuri mahdollisuus. On tärkeää unelmoida ja vieläkin tärkeämpää tavoitella unelmia. Elämä on.



## SUOSITTELEMME



**Hanna Aschan**  
Invalidiliiton vanhuspalvelujen toimialajohtaja

SIVU 11

“Palvelutalo ei tarkoita pelkkää puhtautta ja ruokaa. Alleviivaamme elämyksellistä, hyvää ja merkityksellistä elämää.”

## Kuulo-ongelmista eroon s. 6

1. Heikko kuulo heikentää elämänlaatua. Modernit ratkaisut auttavat arjessa.

## Lasit tilanteen mukaan s. 12

2. Iän karttuessa silmän mukautumiskyky heikkenee – oikeat lasit auttavat heti.

**MEDIA  
PLANET**

Autamme lukijoitamme onnistumaan!

KULTAISET VUODET,  
NRO 4, JOULUKUU 2010

## Julkaisija:

Suomi Mediaplanet Oy  
Unioninkatu 18, 00130 Helsinki

**Toimitusjohtaja:** Sauli Asikainen

**Toimituspäällikkö:**

Päivi Puhtila

**Layout:** Liä Treimann

**Business Developer:**

Heidi Rundt

Vastuussa tästä numerosta

**Projektipäällikkö:**

Katri Hiltunen

**Puhelin:** 09-565 84 018

**E-mail:** katri.hiltunen@mediaplanet.com

**Jaetaan** Helsingin Sanomien liitteenä

14.12.2010

toimitus@mediaplanet.com

www.mediaplanet.com

Mediaplanetin liikeidea on luoda yhteistyökumppaneilleen uusia asiakkaita. Konseptimme perustuu korkealaatuisen toimitukselliseen sisältöön, joka saa lukijamme toimimaan.



Laadukasta hoivaa ja huolenpitoa

Attendo MedOnen hoivakodeissa

Modernit hoivakotimme tarjoavat ympärivuorokautista korkeatasoista hoivaa uusissa ja kodikkaissa tiloissa. Hoivakodeissamme on käytetty runsaasti valoa, avaria tilaratkaisuja ja sisustuksessa rauhallisia värejä. Asunnoissa voi asua yksin tai pariskuntana.

Uusia hoivakoteja on avautumassa mm. Helsinkiin, Harjavaltaan, Turkuun, Lahteen, Tampereelle, Kuopioon, Joensuuhun ja Kotkaan.

Uudiskohteistamme saattaa löytyä koti juuri sinulle tai läheisellesi. Sovi kanssamme tutustumisesta hoivakoteihimme.

Puh. 0207 474 709 tai 0207 474 784

Lisätietoja löydät myös: [www.attendo.fi/hoiva](http://www.attendo.fi/hoiva)

Attendo MedOne



### Kuntoutus- ja peruspaketti - viikon loma sisältä:

#### Peruspaketti:

- 7 vuorokauden majoitus
- kolme lämmintä ateriaa päivässä ja iltapala
- kuljetukset Tallinnan satamasta Villa Benitaan ja takaisin

#### Kuntoutuspaketteihin sisältyy:

- Sairaanhoidajan suorittama alustava terveystarkastus
- Lääkärintarkastus ja siihen pohjautuva henkilökohtainen hoitosuunnitelman laadinta
- Fysioterapeutin suorittama tarkastus, yksilöllisen hoitosuunnitelman laadinta ja viisi fysioterapeuttista hoitokertaa
- Villa Benitan nimikkohieronta (sisältää vesialtaan, 50 minuuttia hierontaa ja virkistävän palautusjuoman)
- Ryhmä- ja henkilökohtaiset terapiat sekä toiminnot
- Hoitohenkilökunnan ympärivuorokautinen päivystys

**Soita ja varaa loma  
tutustumishintaan  
99 eur/vrk**



Viikon lisäksi Villa Benitan lomapaketti kattavat myös kahden tai kolmen viikon virkistys-, kuntoutus- ja hoitopaketit.

### Seitsemän syytä valita ylellinen senioriloma Villa Benitassa

- \* haastavampikaan terveydentila ei ole esteenä mukavalle lomalle
- \* asiantunteva terveyden ja hyvän olon konsultaatio ja yksilöllinen hoito
- \* uudet ja ylelliset, erityisesti iäkkäiden tarpeet huomioiden suunnitellut tilat
- \* korkeatasoinen ja turvallinen suomenkielinen palvelu
- \* moninaiset ajanviettomahdollisuudet niin Villa Benitassa kuin sen lähiympäristössä
- \* jopa kolmanneksen edullisempi kustannus vastaaviin suomalaisiin, ylellistä palvelua tarjoaviin hoitolaitoksiin verrattuna
- \* ekologisista ja puhtaista raaka-aineista valmistettu korkealaatuinen ruoka



## Villa Benita

### Virkistävä ja ylellinen 5 tähden kuntoutus- ja lomakeskus

Tallinnan lähellä sijaitseva Villa Benita on ylellinen ja ainutlaatuinen, iäkkäiden ihmisten hoito- ja lomatarpeiden mukaan suunniteltu seniorikuntoutuskeskus. Uudessa Villa Benitassa palvelu- ja hoitoohjelmat räätälöidään huolellisesti noudattaen jokaisen arvovieraan omia, yksilöllisiä tarpeita.

Turvallinen ja viihtyisä Villa Benita on arvostettu hoito- ja palvelukeskus, jonka ainutlaatuinen ja yksilöllinen palvelukonsepti tunnetaan hoitoalan ammattilaisten keskuudessa Viron ja Suomen lisäksi erilaisissa Saksassa ja Japanissa. Keskus rakentaa vierailleen kuntoutus- ja hoivapalveluita viikon mittaisesta kuntoutuslomapaketista aina pysyväisäsumiseen saakka.

Ammattitaitoinen, pitkän kokemuksen omaava ja suomen kieltä puhuva hoitohenkilökunta koostuu muun muassa lääkäreistä, sairaanhoitajista, fysioterapeuteista ja toimintaterapeuteista. Keskusten uusissa, senioreille ja liikuntarajoitteisille suunnitelluissa esteettömissä tiloissa on helppo liikkua, sillä vieraiden käytössä on hissien lisäksi erilaisia sähköisiä liikkumisvälineitä, ja esimerkiksi viihtyisä terapiaamme ja sauna on suunniteltu liikuntarajoitteiset vieraat ja asukkaat huomioiden. Rentouttava ja yksilöllisesti laadittu hoitosuunnitelma viihtyisässä ja kodikkaassa Villa Benitassa auttaa arvovieraita rauhoittumaan, virkistymään ja palauttamaan arvokkaita voimia.

### Aktiivinen senioriloma

Kun koet olevasi loman tarpeessa, mutta terveydentilasi ja vireytesi eivät enää riitä nuoruuden rientoihin, on Villa Benita vastaus ajatuksesi ensiluokkaisesta lomasta. Villa Benita on turvallinen ja ylellinen, yksilöllisen täyshoidon tarjoava palvelukeskus vain 26 kilometrin etäisyydellä Tallinnasta.

Villa Benitan ammattitaitoinen ja kunkin arvovieraan tarpeet huomioon ottava henkilökunta tarjoaa räätälöidyt terveydenhuoltopalvelut ja parhaat asiantuntijat. Villa Benitassa vietetyn loman aikana voi rentoutua ja virkistyä fyysisissä hoidoissa, kohentaa terveyttä ja kuntoutua iän ja arjen mukanaan tuomista rasituksista. Villa Benitassa lomaillessa voi samalla tutustua Pohjois-Viron moniin kulttuurihistoriallisesti merkittäviin kohteisiin, idylliseen maalaismaisemaan, ainutlaatuisen kartanoympäristöön ja maaseutuun sekä perinteiseen ja aitoon virolaiseen elämänmenoon.

### Kuntoutusloma

Kun omaishoito alkaa tuntua raskaalta, on aika hemmotella itseään ja läheisiä virkistävällä 5 tähden hoitolomalla Villa Benitassa. Niin hoidettavalle kuin hänen omaishoitajalleen tai läheiselleen laaditaan terveydentilan asettamien vaatimusten mukainen hoito- ja lomasuunnitelma, huomioiden molempien yksilölliset

tarpeet. Lääketieteellisiä hoito- ja kuntoutusohjelmia voi täydentää myös monilla virkistäväillä ja hemmottelevilla lisämausteilla, kuten monipuolisilla liikunta- ja hyvinvointipalveluilla ja Villa Benitan ensiluokkaisilla kauneus-, kampaamo- ja käsihoitopalveluilla.

**Hoidettavalle sekä läheisen hoitajalle tarjomme:** virkistys-, kuntoutus- ja hoitopalvelut \* vaihtelua arkeen \* loma ja virkistäytyminen \* yksilöllinen loma oman kunnon, jaksamisen ja voinnin mukaisesti \* vertaisryhmän seura ja tuki \* itsensä hemmottelu, ylellisistä hoidoista nauttiminen ja hyvällä omallatunnolla myös omasta hyvinvoinnista huolehtiminen \* laatuakaa ja yhdessäoloa.

### Viihtyisää ja kodikasta asumista virkistävistä hetkestä aina pidemmäksi laatuajaksi.

Villa Benitassa voi käydä viikon tai parin mittaisella virkistävällä lomalla tai sen ainutlaatuisesta tunnelmasta ja palveluista voi nauttia asettumalla sinne pysyvästi. Villa Benitassa vieraita odottavat:

- \* **Kodikas ilmapiiri** – viihtyisän asuintilan voi sisustaa mieleisekseen, huoneissa voi niin halutessaan itse esimerkiksi kokata ja sinne voi kutsua vieraita.
- \* **Täysi, yksilöllinen ylläpito** – huolehdimme kaikista kotitöistä ja arkiaskareista.
- \* **Turvallinen ilmapiiri ja hoitopalvelut** – ammattitaitoinen hoitohenkilökunta on vieraiden ja asukkaiden ympärivuorokautisessa palveluksessa.
- \* **Terveellinen ruoka** – Villa Benitan kokkien laatima ja valmistama monipuolinen ruokalista sisältää tuoretta ja ekologisesti valmistettua kotiruokaa, jota on tarjolla kolme kertaa päivässä.
- \* **Virkistys- ja harrastustoiminta** – teatterivierailut, ohjatut retket ja harrastuspiirit tarjoavat aktiivista harrastustoimintaa. Ammattitaitoiset toimintaterapeutit tarjoavat ohjattuja ja yksilöllisesti laadittuja harrastusmahdollisuuksia. Villa Benitan läheisyydessä sijaitsee esimerkiksi kansainväliset mitat täyttävä Niitväljan golfkeskus.
- \* **Yhteisöllisyys ja huolenpito** – juhlapäivät, kuten syntymäpäiväjuhlat ja muut juhlapäivät on mahdollista viettää yhdessä muiden asukkaiden ja ikätovereiden kanssa.

Sitä kaikkea, mitä Villa Benita tarjoaa, on pelkin sanoin vaikea kuvata. Koko rakennus, ilmapiirimme ja tunnelmamme, henkilökunta, asukkaamme ja vieraamme sekä kaunis ympäristö – kaikki yhdessä on niin vaikuttava ja uskomaton, että se pitää omin silmin nähdä ja kokea. Ottakaa yhteyttä niin kerromme Teille mielellämme lisää:

**Villa Benita**  
Puh: +358 40 3503 390  
E-mail: [info@villabenita.ee](mailto:info@villabenita.ee)  
[www.villabenita.ee](http://www.villabenita.ee)



Vuonna 2008 avatussa Villa Benitassa on 120 vuodepaikkaa avarissa yhden ja kahden hengen, suurilla ulkoterasseilla varustetuissa huoneissa. Korkeatasoiset huoneet on varusteltu seniorien tarpeet huomioiden. Kaikkiin tiloihin pääsee esteettömästi pyörätuolilla ja muilla liikkumiseen tarvittavilla apuvälineillä. Villa Benitassa on liikuntasali, fysioterapiahuone, hierontatilat, sauna, parturi-kampaamo ja kauneushoitola. Vieraiden käytössä on myös internet, kirjasto sekä lasten leikinurkkauksella varustettu suuri olohuone.

### Ylellinen loma riippumatta iästä ja terveydentilasta

- Toipumishoidot
- Sairaanhoidopalvelut 24h vuorokaudessa
- 25 kilometrin päässä Tallinnasta, luonnonkaunis sijainti 7 kilometriä meren rannasta
- Ylelliset 1 ja 2 hengen huoneet suurilla parvekkeilla, 120 esteetöntä ja hyvinvarusteltua huonetta. Ravinto ja kahvila avattu joka päivä aamusta iltaan. Koko rakennuksessa langaton internet. Virkistys- ja viihdetoimintaa, terapiat, tutustumiskäynnit
- Niitväljan golfkenttä vain yhden kilometrin päässä



### Apunasi alan parhaat asiantuntijat

Villa Benita tarjoaa aina korkeatasoista hoitoa ja vieraidemme apuna ja käytössä ovat ammattitaitoiset hoitoalan asiantuntijat. Suomea puhuvaan hoitohenkilökuntaan kuuluvat lääkärit, kuntoutuslääkärit, sairaanhoitajat, psykologi ja toimintaterapeutit sekä tarvittaessa myös erikoislääkärit.

#### Ota yhteys ja varaa loma:

Merike Reino 040 3503 390  
[info@villabenita.ee](mailto:info@villabenita.ee)  
[www.villabenita.ee/fi/](http://www.villabenita.ee/fi/)  
Villa Benita,  
Niitvälja, Keilan kunta,  
76616 Harjumaa, Eesti



## INSPIRAATIO

**Kysymys:** Voiko liikunnan harrastaminen parantaa elämänlaatuasi?  
**Vastaus:** Kyllä voi! Soile Penttilä kertoo liikuntaharrastuksen aloittamisen aktivoineen hänen elämänsä.

# Mieli virkeäksi ja kroppa kuntoon!

## NÄIN ONNISTUIN

### AIKUISIÄN LIIKUNTA

Soile Penttilä lähti vakavasta sairaudesta toipuessaan muuttamaan elämäntapojaan. Syöpäleikkauksen jälkeinen kuntoutusprosessi on nyt kestänyt puolisen vuotta, ja Soile on erittäin tyytyväinen.

- Liityin kuntokeskuksen asiakkaaksi ystävän suosituksesta. Koska peruskuntoni oli romahtanut sairauden aikana, kaipasin apua sen radikaaliin kohentamiseen. Personal trainer, jonka sain kuntosalilla avukseni, on ollut minulle erinomainen tuki ja turva.

Personal trainer tekee kattavan henkilökohtaisen suunnitelman liikunnan tavoitteiden mukaisesti. Koska Soile kaipasi peruskunnon kohottamista, eivät rasvanpolto ja laihduttaminen olleet tärkeimpiä kriteerejä kunto-ohjelmaa laadittaessa, vaan painopiste oli kokonaisvaltaisessa kuntoilussa.

- Personal trainer laati minulle ohjelman, jota muokataan tietyin väliajoin, jotta kuntoni kohenee tavoitteiden mukaisesti. Viikko-ohjelmaani kuuluu kaksi käyntiä kuntosalin puolella ja kolme käyntiä ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla.

### Liikuntaa juuri minunlaisilleni

- Ystävänä sai vakuuteltua minulle, että yli 60-vuotias voi liikkua kuntokeskuksessa. Kuntokeskuksista löytyy todellakin myös ikäisilleni suunnattua liikuntaa.

Monet kuntokeskukset tarjoavat yli 50-vuotiaille suunnattua kunto-ohjelmaa. Kuntosalilla ei siis tarvitse kilpailla trendikkään nuorison kanssa - mukaan mahtuvat kaikenikäiset. Liikuntamuotoja on tarjolla kattavasti joka makuun, aina kuntosalilaitteiden lihasjumpasta uintiin ja ryhmäliikuntatunneihin. Soile on käynyt paljon ohjatussa uinnissa, venyttelyssä sekä kehon hallintaa ja voimaa edistävillä tunneilla.

- Aion pian kokeilla zumbaa! Normaalisti käyn erilaisilla peruskuntoa vahvistavilla tunneilla. Aamut ovat minulle parasta kuntosaliaikaa. Vanhempien meistä monista tulee aamuvirkkuja ja työssäkäyvän rytmiin aamuisen liikuntahetki sopii passeliksi.

### Tutustu ja valaistu!

Liikuntaharrastuksen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Vaikka kuntoilua ei olisi hyötyliikunnan lisäksi pitkiin aikoihin harrastanut-



"Harrastuksen pitää tuntua mukavalta ajanvietteeltä, jossa mieli ja keho virkistyvät."

Soile Penttilä  
KUVA: PÄIVI PUHTILA



kaan, peli ei ole vielä lainkaan menetetty.

- Edellinen varsinainen liikuntaharrastukseni loppui parikymppisenä. Sen jälkeen en harrastanut hyötyliikunnan lisäksi juurikaan muuta. Viisikymppisenä kävin tutustumassa kuntokeskukseen, mutta sairastuminen keskeytti harrastuksen. Kuntoutessani heräsi tarve aktiiviseen liikuntaan ja kuntokeskuksesta saan tukea niin muilta ryhmässä liikkujilta kuin asiantuntevalta personal trainerilta. Ammattilaisena hän näkee kehitykseni tason ja neuvo sen mukaisesti.

Soile kertoo kuntokeskuksen olevan varsin viihtyisä paikka, jotta liikkuminen ei olisi ahdistavaa ja tuntuisi velvoitteelta. Harrastuksen pitää tuntua mukavalta ajanvietteeltä, jossa mieli ja keho virkistyvät.

- Ainahan kuntosalilta löytyy kaiken maailman vempelit, mutta kun personal trainer opettaa käyttämään laitteita oikein, niitä ei tarvitse pelätä. Suosittelem kaikkia käymään ryhmäliikuntatunneilla kuntosaliharjoittelun ohella, koska ryhmässä liikkuminen on mukavan sosiaalista toimintaa. Kun ryhmäliikuntatunteja tarjotaan eri kohderyhmille, kuntokeskuksista

löytyy porukoita, jotka käyvät yhdessä tunneilla.

- Kohderyhmien tunneilla nostetaan esille kävijöille tärkeitä teemoja. Lisäksi kuntokeskuksestani löytyy sauna, suihkut ja onneksi myös uima-allasosasto, joten kuntokeskuksessa voi myös nauttia! Tunneilla soitetaan tunnin teeman mukaista musiikkia. Minä esimerkiksi en halua kuunnella jytää, vaan olen iloinen siitä, että liikkuessani kuulen jazzia, bluesia ja rockia.

### Liikunta piristää

Liikunnan positiiviset vaikutukset ovat ilmeiset. Oman kunnon kohentamisen huomaa helposti arkisessa toiminnassa. Se tuo hyvää oloa ja mieltä.

- Kokonaisolemukseni on positiivinen, koska tiedän pystyväni liikkumaan. Hyvät tunnelmat kumuloituvat! Liikunta ei ole pakonomaista, vaan pidän kuntokeskuksessa käymisestä. Olen myös huomannut, että nykyisin voin kävellä viidenteen kerrokseen hengästyttä, kun ennen hengästyin jo ensimmäisen rappuvälin jälkeen!

MINNA VALTARI

toimitus@mediaplanet.com



**OMAKUNTO.fi**  
Maksat vain siitä mitä valitset

Tule mukaan Foreverin senioriryhmiin.

## SENIORILIIKUNTAA FOREVER-KUNTOKLUBEILLA

Oletko kiinnostunut ylläpitämään henkistä ja fyysistä hyvinvointiasi? Haluatko liittyä samanhenkisten porukkaan, jossa liikutaan ja pidetään hauskaa? Tule mukaan Forever-kuntoklubien senioriryhmiin.

### Forever Töölössä

#### Senioritunnit:

- Voimaa ja kehonhallintaa
- Venyttellen vetreäksi
- Terve selkä
- Kuntosali

#### 50+ -tunnit:

- 50+ Crossing
- 50+ Zumba
- 50+ AquaMove

Mannerheimintie 50  
00260 Helsinki  
puh. (09) 477 7040

### Forever Matinkylässä

#### Senioritunnit:

- Voimaa ja kehonhallintaa
- Kuntojumppa
- Terve selkä
- Kuntosali

Matinkartanontie 1  
02230 Espoo  
puh. (09) 825 60 011



Eläköön hyvä olo.

[www.foreverclub.fi](http://www.foreverclub.fi)

ASKEL  
**1**  
PYSY  
LIIKKEESSÄ



**EI MITÄÄN PAKKOPULLAA!**  
Jokainen löytää itselleen sopivimman lajin kuntoklubilta.

KUVA: SHUTTERSTOCK.COM

**4**  
LIIKUNTA TOP 4

- 1** Zumba on kolumbialaisen Alberto Perezin kehittämä tanssitunti, jolla kunto kohoaa ja tunnelma on huipussaan. Zumbassa latinalaisrytmit, kuten merengue, salsa ja reggaeton, yhdistyvät tanssiaskeliin.
- 2** Pilates on kehonhallintamenetelmä, jolla syvennetään hengitystä ja vahvistetaan keskivartaloa. Siten kehitetään ryhtiä ja vartalonhallintaa. Pilates vaatii tarkkaa keskittymistä ja harjoitteiden puhdasta suorittamista. Pilates sopii kaikille ja tarjoaa aina uusia haasteita.
- 3** Hot jooga on joogasta kehitetty laji, jossa harjoitellaan yli kehon omaan lämpötilaan lämmitetyssä huoneessa. Hot Jooga sopii kaikille ikään, kokoon ja kuntoon katsomatta, koska kaikkiin asentoihin edetään asteittain, kukin kykynsä mukaan.
- 4** Kahvakuulaharjoittelussa käytetään eripainoisia kuulia, joissa on kahvi. Kahvakuulalla voi harjoittaa monipuolisesti peruskuntoa: voimaa, nopeutta ja kestävyyttä.

**Senioriliikunta**  
**- iloa ja virkeyttä elämään**

Senioreille suunnatuilla ryhmäliikuntatunneilla pääset ammattitaitoisen ohjaajan käsiin, joka on laatinut turvallisen, sopivan tasoisen ja innostavan ohjelman. Voit valita niveltävällisen vesiliikunnan, vetreyttävän kuntovoimistelun tai ohjatun kuntosaliharjoittelun. Lisävaihtelua saa seniori pilates tai sisäpyöräilytunneilta. Samalla kortilla voit käydä eri tunneilla. Tarkemman ohjelman saat netistä tai paikan päältä.

**Senioriliikuntaa on tarjolla** Kontulassa, Malmilla, Töölössä, Siltamäessä ja Vuosaarissa.

**Edulliset hinnat**  
5krt 25,00 €, 10 krt 42,00 €, 20 krt 74,00 €.

**Muista myös uinti.** Eläkeläisille 10 krt 24-27,00 €.  
Tuotteet (voimassa vuoden ostopäivästä) ladataan älykortille, hinta 4,00 €.

**Hyvä lahjavinkki**

Kannattaa lähteä liikkeelle. Liikunnasta saatu hyvä olo ja parempi kunto palkitsee varmasti. Ja tapaat myös samanhenkisiä ihmisiä. **Tervetuloa iloiseen joukkoon!**

**FX Liikuntakeskukset** **U Urheiluhallit**

[www.urheiluhallit.fi](http://www.urheiluhallit.fi) Kallio • Kontula • Malmi • Mäkelänrinne • Pasila • Siltamäki • Töölö • Vuosaari

**MEDIA PLANET** KERRO MIELIPITEESI, ME KUUNTELEMME!

OSALLISTU KYSELYYN OSOITTEESSA [WWW.MEDIAPLANET.FI/FEEDBACK](http://WWW.MEDIAPLANET.FI/FEEDBACK)

→ Nauti minibreikistä merellä ja kauniin Tallinnan antimista. Meno-paluumatka kahdelle sisältäen hytin Viking XPRS:llä.

→ Matkaan kuuluu Bistro Buffet -lounas menomatalla ja yöpyminen Tallinnassa kahden hengen huoneessa, sisältäen aamiaisen.

**VOITA MERELLINEN KAUPUNKILOMA**

**VIKING LINE**

[WWW.MEDIAPLANET.COM/FI](http://WWW.MEDIAPLANET.COM/FI) | [TOIMITUS@MEDIAPLANET.COM](mailto:TOIMITUS@MEDIAPLANET.COM) | PUH. 09 - 565 84 010

## AJASSA

# Älä anna heikentyneen kuulon heikentää elämänlaatua

■ **Kysymys:** Miksi huonokuuloisuutta kannattaa hoitaa?

■ **Vastaus:** Heikentyneeseen kuuloon ei pidä tyytyä, sitä voidaan kuntouttaa. Yksilölliset apuvälineet mahdollistavat laadukkaan sosiaalisen elämän jatkumisen ennallaan.

Kuulo heikkenee useimmilla iän myötä yksilöllisesti. Kun toisen puheesta ei saa selvää ja asioiminen kaupassa hankaloituu heikentyneen kuulon vuoksi, on aika tarttua ongelmaan.

Kuulon heikkeneminen voi johtaa sosiaalisten suhteiden vähenemiseen, kun aletaan välttää vuorovai- kutusta vaativia tilanteita. Yksinäisyyden oireet ja syrjäytymisen riski ovat uhka laadukkaalle elämälle, ja molempiin kannattaakin suhtautua vakavasti. Se, että voi hoitaa omia asioitaan vahvistaa oman elämän hallintaa. Siksi oireiden ilmenemiseen kannattaakin Kuuloliiton ylilääkäri LT Mari Havian mielestä reagoida heti. Kaikilla on oikeus hyvään ja aktiiviseen elämään!

Havia painottaa kuulon kuntouttamisen tärkeyttä ja huomauttaa,



ASIAA KUULOSTA. Kuuloliiton ylilääkäri LT Mari Havia.

KUVA: KUULOLIITTO

että apuvälineiden käyttö lisää henkistä hyvinvointia ja vaikuttavat positiivisesti myös fyysiseen toimintakykyyn, kun lähdetään liikkeelle.

- Sopivien kuulokojeiden säännöllinen käyttö estää myös muistisairauksia, kun voidaan pysyä ajassa kiinni ja seurata uutisia sekä osallistua itse aktiiviseen elämään.

Apua haetaan ensin yleis- tai korvalääkäriltä, joka kuulontutkimuksen perusteella antaa tarvittaessa lähetteen jatkotutkimuksiin. Jos apuvälineen tarpeellisuus todetaan, sovitetaan omien tarpeiden mukaisia kuulokojeita.

## Korkealaatuiset kuulokojeet näyttävät iloisilta koruilta

Nykyaikaiset kuulokojeet ovat pieniä ja kauniita, joten pelko valtavasta korvan takana näkyvästä möhkäleestä on turha. Kojeeet räätälöidään yksilöllisesti asiantuntijan avulla.

Kuulokojee rakentuu mikrofonista, kuulokkeesta ja sähköisestä vahvistimesta. Kuullun äänen voimakkuutta voi itse säätää, mutta se voi toimia myös automaattisesti. Havia huomauttaa, että kojeisiin totuttaminen voi viedä hetken ja välineen käytön opettelu voi kestää joitakin kuukausia, mutta luovuttaa ei kannata!

Peli ei ole menetetty silloinkaan, kun kuulo laskee niin, etteivät korvan ulkoiset kojeet enää auta.

- Apuna on tällöin sisäkorvaistute. Implantti koostuu kirurgisella toimenpiteellä asetettavista elektrodeista ja vastaanottimesta sekä ulkoisesta osasta, kertoo Havia.

Muita arkea helpottavia apuvälineitä on saatavilla esimerkiksi kännykän käyttöön. Television kuuntelua helpottaa kauko-ohjaimella säädettävien, langattomien apuvä-

lineiden, kuulokkeiden tai tyyneysilmukan käyttö. Huonokuuloisille suunniteltu hälytinjärjestelmä auttaa kodin hälytysäänten havaitsemisessa.

Kulttuurikärpystä ilahduttaa, että myös teatterissa ja muissa tapahtumissa käyminen onnistuu usein induktiivisen kuuntelemisen avulla.

TARJA RANNISTO

toimitus@mediaplanet.com

## FAKTA KUULOSTA

■ **Eläkeikäisistä joka** kolmannella arvioidaan olevan jonkinasteinen kuulonalenema. Selkeitä kuulovaikeuksia on yli 60 prosentilla 75-vuotiaista.

■ **Kun sisäkorvan** aistinsolut alkavat surkastua, kuulon heikentyminen alkaa korkeilta taajuuksilta. Myöhemmin heikentyminen laajenee puhealueelle.

■ **Kovat äänet voivat** särkeä heikosti kuulevan korvaa kun aistinsolut eivät enää kykene vaimentamaan kovia ääniä.

■ **Kuulotutkimukseen** kannat-

taa hakeutua kun alentunut kuulo vaikeuttaa arjen toimintoja.

■ **Lääkärin määräyksestä** hankittava kuulokojee on maksuton. Kojeeen voi myös hankkia yksityiseltä palveluntuottajalta omalla kustannuksellaan.

■ **Kuulokojetta** on tärkeää käyttää päivittäin. Se on tärkeä apuväline toimintakyvyn ja sosiaalisen elämän ylläpidossa.

■ **Kojeen käyttö** vaatii totuttelua. Tukea ja opastusta antavat keskussairaalat ja kuulovammaisjärjestöt.

## Kiinnostava keskustelu.

62 desibeliä.

Tarjoamme nyt kaikille asiakkaille **ilmaisen kuulontarkistuksen.**

Tarjouksemme on voimassa vuoden loppuun saakka

**Mihin hukkuivat elämän äänet?**  
Vain muutama desibeli voi merkitä meille niin paljon. Kuuleminen on paljon muutakin kuin vain äänien havaitsemista. Kuuleminen on osa parempaa elämänlaatua. Huonontuneeseen kuuloon ei tarvitse tyytyä, vaan sitä pystytään kuntouttamaan kuulokojeiden avulla.

Uudet kuulokojeet ovat kooltaan pieniä ja modernin näköisiä. Uusissa Siemens-kuulokojeissa hyödynnetään uutta BestSound teknologiaa. BestSound teknologia takaa, että uudet Siemens-kuulokojeet vastaavat jokaisen kuulokojeen käyttäjän tärkeimpiin kuulotarpeisiin tarjoamalla parempaa kuuluvuutta, kuuntelumukavuutta ja yksilöllisyyttä uusien automaattisten äänenkäsittelyominaisuuksien ansiosta.

**Me voimme auttaa sinua kuulemaan paremmin.**  
Kuulonkuntoutukseen erikoistuneiden kuulo- ja lääkäriasemiemme kautta voit hankkia yksityisesti maailman johtavan kuulokojeevalmistajan Siemens-kuulokojeet. Kuulo- ja lääkäriasemiltamme saat kaikki kuulopalvelut, helposti ja nopeasti yhdestä paikasta.

Kuvassa uudella BestSound teknologialla varustetut Siemens Pure 701 kuulokojeet

# SIEMENS

**kuulotekniikka**

Virallinen maahantuoja

Kuulokojeet ja kuuloratkaisut

SIEMENS

Varaa aika ilmaiseen kuulontarkistukseen ja tule tutustumaan uuteen kuulokojemallistoon:

Kuulotekniikka Oy  
Haagan kuulo- ja lääkäriasema  
Kauppalantie 40  
00320 Helsinki  
Puh: 020 7290 500

[www.kuulotekniikka.com](http://www.kuulotekniikka.com)

Kuulotekniikka Oy  
Tampereen kuulo- ja lääkäriasema  
Hämeenkatu 18 A 11  
33200 Tampere  
Puh: 020 7290 370

[www.kuulokauppa.fi](http://www.kuulokauppa.fi)

VINKKI



## KUULEMISEN ARVOISTA

Elämänlaatu heikkenee helposti, jos sosiaalisissa tilanteissa huono kuulo tulee esteeksi osallistumiselle. Nykyaikaiset ratkaisut ja apuvälineet ovat suuri apu sille, joka rohkenee ratkaisuja etsiä.

KUVA: SHUTTERSTOCK.COM

# KENKÄ-RALE

PALVELEVA KENKÄKAUPPA

Me autamme teitä valitsemaan kengät jalkojenne mukaan. Valikoimissa myös laaja erityisjalkinemallisto ja suurimmassa osassa tuotteistamme on tukipohjallisten tai muun apuvälineen käyttömahdollisuus. Kengissämme on laajuudet G-M. Malleja naisille ja miehille!

tuote-esimerkkejä

**pomar**

- Gore-Tex -kalvo
- nauha- / vetoketjukiinnitys
- vaihdettava sisäpohjallinen
- laaja lesti
- pitävä kitkاپohja
- naisten koot



**Ganter**



- soveltuu erityisesti reumaatikoille
- K-laajuus
- irrotettava tukipohjallinen
- joustava etupäällinen, myös erittäin ongelmalliseen jalkaan
- tarra- tai nauhakiinnitys
- koot 35 - 43

TÖÖLÖNTORINKATU 7, HELSINKI, TÖÖLÖNTORIN TAKAKULMA  
PUH. (09) 495 697, AVOINNA Ma 10-17.30, Ti-Pe 9-17.30, La 9-14  
JOULUN poikkeusaukioloajat: 23.12. 9-15, 24.-26.12. suljettu, 31.12. 9-17

[www.kenka-rale.fi](http://www.kenka-rale.fi)

## Hanki joululahjaksi hyvä kuulo!

Soita Danalink (09) 4777 9700

Katso lisätiedot :  
[www.danalink.fi/kampanja](http://www.danalink.fi/kampanja)



Oy Danalink Ab  
Koronakatu 1 B, 02210 Espoo  
Pohjoinen Rautatiekatu 15, 00100 Helsinki

Jokainen päivä on kuulemisen arvoinen.



## KUULO-ONGELMIA?

Apua kuulo-ongelmiin saa myös yksityisesti, JONOTTAMATTA!

Ota yhteyttä palvelevaan ammattilaiseen. Kuulohansa tarjoaa kaikki kuulokojepalvelut samassa paikassa - nopeasti ja jonottamatta.

VÅR AUDIONOM  
BETJÄNAR DIG  
ÄVEN PÅ SVENSKA.

**KUULOHANSA**  
(09) 345 5300  
[www.kuulohansa.fi](http://www.kuulohansa.fi)

NAUTI ELÄMÄSTÄ  
TAAS KAIKILLA  
AISTEILLA!



## Onko ihmisten puheesta vaikea saada selvää? Eikö TV:n ääni oikein kuulu?

län myötä kuulo heikkenee – meillä kaikilla. Hitaasti etenevää kuulon heikentymistä ei aina itse huomaa. Niinpä itsestään huolehtivan aikuisen kannattaa tutkituttaa kuulonsa säännöllisesti. Oticon tarjoaa Sinulle sekä laadukkaat kuulontutkimukset, että kuulokojeet, kuulon apuvälineet ja tarvikkeet.

Varaa aika kuulontutkimukseen: puh (09) 2786 2041

Oticon Oy - Laivalahdenkatu 2 b A - 00880 Helsinki  
Puh. (09) 2786 200 - [www.oticon.fi](http://www.oticon.fi)

**oticon**  
PEOPLE FIRST

AJASSA

# OMA KOTI - TURVALLINEN JA TOIMIVA

**Kysymys:** Hoitopaikkojen tarve kasvaa Suomessa. Yksi ratkaisu edessämme olevaan haasteeseen on tarjota ikään-tyvälle väestölle mahdollisuus asua kotonaan pidempään. Kuinka tämä toteutetaan turvallisesti?

**Vastaus:** Kodin turvallisuuteen liittyviin ratkaisuihin voi tutustua Toimiva koti- näyttelytilassa Koskelassa.

Toimiva koti on Helsingin kaupungin Sosiaaliviraston ylläpitämä informaatiokeskus ja näyttely, joka keskittyy esteettömään ja turvalliseen asumiseen. Helsingin keskustan kupeeseen rakennettussa Toimivassa kodissa on esillä erilaisia kotiympäristöjä, joissa vierailija voi tutustua käytännön arkea helpottaviin tuotteisiin ja ratkaisuihin.

## Yhteinen päämäärä

Väestörakenteemme kehittyminen johtaa tulevaisuudessa todennäköisesti hoitopaikkojen vähenemiseen ja jossain määrin jopa puutteeseen. Ilmiö ei yksinomaan kosketa meitä suomalaisia, vaan on yleinen useissa länsimaissa. Ratkaisuja ongelmiin haetaan siis laajalla rintamalla ja yhä useammin katseet kohdistetaan teknologisiin innovaatioihin.

Toimivan kodin perusajatus on tarjota näyttelyssä kävijöille tietoa ja ideoita esteettömän ja turvallisen

asumisen tuotteista sekä ratkaisuisista. Tätä tietoa tarjotaan esimerkiksi opastettujen kierrosten, luentojen sekä muiden infotilaisuuksien muodossa. Yhteinen nimittäjä on kodin turvallisuuden parantaminen ja ajatus mahdollisuudesta asua pidempään kotona laitoshoidon tai vanhainkodin sijaan.

- Näyttelyssämme on noin 70 yrityksen tuotteita ja ideoita. Ne ovat ratkaisuja, joiden tavoite on tehdä kodista turvallisempi paikka, Toimivan kodin toiminnanjohtaja Tiina Petäjävaara valaisee.

## Perinteisistä vaaroista eroon

Tämän vuoden näyttelyssä on erityisesti esillä laitteita ja ratkaisuja, joiden avulla voidaan esimerkiksi seurata asukkaan liikkumista, kaatumisia ja asunnosta poistumista.

Toisen kävijöitä kiinnostavan kokonaisuuden muodostavat keittiöt ja kylpyhuoneet, jotka ovat perinteisiä vaaravyöhykkeitä kotitapaturmia ajatellen, ja joiden turvallisuuden ja toimivuuden parantamiseen asiakkaat hakevat näyttelystä ideoita.



**Tiina Petäjävaara**  
Toiminnanjohtaja,  
Toimiva koti

Kuva: Fredrik Erkkisson

- Yksi esimerkki on keittiön kaapistojen ratkaisut. Täältä kävijä löytää toimivia ideoita, kuten kevyesti aukeavia keittiölaatikostoja, jotka ovat tarpeeksi lujatekoisia kannatellakseen raskaatkin lautaspinot. Usein raskaat lautaset säilytetään turhan korkealla sijaitsevilla kaapeissa. Käytännöllisyyden lisäksi ergonomisuus on keskeistä. Tilaakin säästyy harkitun suunnittelun ansiosta, Petäjävaara jatkaa.

Toimivassa kodissa voi myös tutustua kylpyhuoneen turvalattioihin, jotka vähentävät huomattavasti liukastumisen vaaraa, vaikka lattia sattuisikin olemaan kostea. Keittiössä sähkötoimiset kaapistot, työ- ja pöytätasot ovat säädettävissä käyttäjän pituuden ja askareen luonteen mukaan. Paloturvallisuutta edistävät älykkäät liesituuletin, jotka vaaratilanteen sattuessa osaavat sammuttaa alkavan tulipalon. Edustettuina ovat myös induktioliedet, jotka vaativat toimiaukseen magnetisoituvan teräsastian. Induktioitaso ei siis kuumene, jos sen päälle putoaa esimerkiksi patalappu.

Markkinoilla on kasvava määrä erilaisia teknisiä ratkaisuja, jotka soveltuvat tukemaan kotona asumista. Kotimaiset innovaatiot ovat Toimivassa kodissa hyvin edustettuja.

FREDRIK ERIKSSON  
toimitus@mediaplanet.com

ASKEL

2

PANOSTA  
ARKEEN

## Kuulokoje voi muuttaa sinunkin elämäsi!

Maailmassa on yli 500 miljoonaa ihmistä, joiden kuulo on heikentynyt. Määrä kasvaa koko ajan.

Widex on korkealaatuisten digitaalikuulokojeiden kehittämisen huippuosaaja. Olemme tehneet työtä yli viisikymmentä vuotta parantaaksemme heikentyneen kuulon omaavien elämänlaatua.

Miksi siis odottaisit? Tee elämäsi muutos tänään!

**WIDEX**<sup>®</sup>  
HIGH DEFINITION HEARING

THE  
NATURAL  
CHOICE

Kuuloliitto ry | Ilkantie 4 | 00400 Helsinki | puh. 09-5803 830 | www.kuuloliitto.fi

Widex Akustik Oy | Uusi Porvoontie 623 | 01120 Västerskog | puh. 09-591 5200 | myynti@widex.fi | www.widex.fi

Kuulo ja Apuvälinepalvelu Oy | Albert Petreliuksenkatu 3 | 01370 Vantaa | puh. 045-232 7570 | www.kuulojaapuvälinepalvelu.fi





# Miten asua itsenäisesti?

**Kodin turvallisuuteen kiinnitetään jatkuvasti enemmän huomiota. Turvallisuutta ja esteettömyyttä parantavia tuotteita on tänä päivänä tarjolla enemmän kuin koskaan aikaisemmin.**

Lähtökohta on parantaa vanhusemme mahdollisuuksia elää pidempään kodeissaan edistämällä kodin turvallisuutta, sekä keventää kasvavaa kodinhoivan tarvetta teknisillä apuvälineillä. Tämä yhtälö synnyttää tällä hetkellä uusia ideoita ja ratkaisuja, joista voidaan povata tulevaisuuden kotien peruskalustoa.

Modernien dementiahälytyspalveluiden joissa lyhenteet GPS, GSM, GPRS ja RF ovat keskeisiä lyhenteitä, lisäksi puhutaan esimerkiksi Tablet-tietokoneista, jotka ohjaavat ja valvovat keskitetyksi monia kodin tärkeistä toiminnoista. Yhä useampi uudisrakentaminen huomioi nämä ja monia muita keksintöjä jo piirrospöydällä. Se mikä tänään suunnitellaan vanhuksille, on arkipäivää huomisen sukupolville.

## Kasvava ala

Vastaavasti voidaan katsoa taaksepäin ja todeta, että kaksikymmentä vuotta sitten useat kodin ratkaisut, jotka tänään ovat arkipäivää, koettiin utopistisiksi ja monesti turhiksi. Suhtautuminen muuttuu hitaasti. Tänään näemme, etteivät kodin teknologiset ratkaisut tule vähenemään tulevaisuudessa. Älykkäiden tuotteiden kysyntä ja tarjonta tulee päinvastoin kasvamaan tasaisesti. Meidän kaikkien on hyvä tietää mihin suuntaan kehitys johtaa,

sillä monet uusista keksinnöistä ovat hyvin kehittyneitä ja vaativat usein jonkinlaisen teknisen peruskäsityksen.

## Huomio uusiin ratkaisuihin

Koskelassa sijaitsevan Toimivan kodin periaate on saada vieraansa kiinnittämään huomiota ja tarjota mahdollisuus tutustua uusiin ratkaisuihin. Keskeistä on myös, että Toimiva koti on avoin kaikille, sillä kaikki hyötyvät arjen älykkäistä ratkaisuista, eivät pelkästään vanukset ja liikuntarajoitteiset.

Toimiva koti on Sosiaaliviraston yksikkö, jonka tavoite on arkipäiväistä käsityksemme ja asenteemme kodin apuvälineisiin tilanteessa, jossa yhä useampi tulee valitsemaan näitä elämää helpottavia ratkaisuja koteihinsa.

## Toimiva piha

Asunnonmuutostöiden yhteydessä tulisi tarkastella koko rakennuksen esteettömyyden lisäksi myös liikenne- ja yhteistilojen esteettömyyttä. Esteettömällä pihalla myös liikuntaesteiset, lapset ja vanukset pääsevät kulkemaan tasavertaisina muiden kanssa.

Pihajärjestelyjen tavoitteena on tehdä piha selkeästi hahmotettavaksi.

Tarkoituksenmukaista on välttää sellaisia ratkaisuja, joissa joudutaan käyttämään luiskaa. Oikein suunniteltuna se vie paljon tilaa. Ulkona se edellyttää puhtaana ja kuivana pitoa kattamalla tai lämmittämällä, sillä jäinen tai märkä luiska on liukas ja vaarallinen.

FREDRIK ERIKSSON  
toimitus@mediaplanet.com

4

TURVALATTIA JA HÄLYTYSNAPPI



→ Arviolta kaksi kolmasosaa onnettomuuksista sattuvat omassa kodissa. Jotta koti olisi turvallisempi paikka, on hyvä tiedostaa missä vaaratilanteet syntyvät. Pienillä toimenpiteillä voit tehdä sekä omasta että omaisesi kodista turvallisemman paikan elää.

→ Yli 80 prosenttia vanhusten sairaanhoitoa vaativista onnettomuuksista, johtuvat liukastumisista. Näistä onnettomuuksista suurin osa tapahtuvat kylpyhuoneissa.

→ Eräs tapa ennaltaehkäistä kylpyhuoneessa tapahtuvia liukastumisia on lattiamateriaalin vaihtaminen. Kovien ja liukkaiden klinkkerilattioiden sijaan yhä useampi valitseekin nykyään turvalattian.

→ Jos on vaarana että omaisen liukastuu kylpyhuoneessa, siihen kannattaa asentaa hälytysnappi. Nappia painamalla hälytys lähettää tiedon onnettomuudesta hoitohenkilökunnalle ja omaisille.



**TYYLIKÄÄT RATKAISUT**  
Turvallisessa kodissa ei silti tarvitse tinkiä tyylistä.  
KUVA: TOIMIVA KOTI

## seniozi vuosien vuode

Seniori-kalusteperhe on erittäin toiminnallinen ja täydentävä kokonaisuus. Sävyinä kotoinen koivu, lämmin pyökki ja vähän vahvempi pähkinä sekä puhdas valkoinen.



**KITEEN**  
HUONEKALUTEHDAS OY

FI-82500 KITEE tel. +358 (0)13 22 11 44 fax +358 (0)13 22 11 41 www.kiteenuonekalutehdas.fi

## Pestävät, imukykyiset VUOTEENSUOJAT

tippasuojat, inkohousut, vaipat,  
haavanhoitotuotteet, käsihuuhteet ja käsiineet



## KOTIIN TOIMITETTUNA

Postimyyntiluettelomme osoitteessa [www.fennomedical.fi](http://www.fennomedical.fi)  
tai tilaamalla numerosta 09 276 360

**FENNO MEDICAL OY**

# INSPIRAATIO

## Airan ikioma vanhuudenkoti



**SEURAAVA PROJEKTI**  
Kiireinen Aira suunnittelee mummonmökkin kunnostusta pihapiirissä.  
KUVA: SAMULININ OMA ARKISTO

**Kysymys:** Mitä yksin asuvan vanhuksen tulee huomioida?

**Vastaus:** Aira Samulinin rakennuttamassa mallitalossa on ajateltu niin jokapäiväisestä arjesta selviämistä kuin liikuntamahdollisuuksiakin.

Joitakin vuosia sitten taiteilija Aira Samulin päätti rakentuttaa itselleen modernin mallitalon upean karjalaistalonsa pihalle Hyrsylän Mutkaan. Talo valmistui vuonna 2006. Sen on tarkoitus osoittaa, mitä pitää ottaa huomioon rakentaessa, jotta ikäihminen kykenee elämään yksikseen turvallisesti.

Uusi talo on rakennettu samalle pihalle kuin vanhempi päärakennus. Se toimii näyttelykohteena Hyrsylän Mutkassa käyville ryhmille. Jo ensisilmäyksellä voi todeta, että ratkaisussa on viimeisteltyä ajatusta.

### Modernit ratkaisut

Vaihtoehtona pääoven muutamalle askelmalle on loiva ramppi rullatuolille. Keittiöön astuessa huomaa ensin, että yläkaapistot puutuvat kokonaan. Ratkaisu on sekä tarkoituksenmukainen että esteettinen: epäkäytännöllisten kaappien sijaan Aira on asennuttanut seinään ikkunan, josta avautuu upea näkymä.

Työasennot pysyvät järkevinä, sillä pistorasiat on järjestään sijoitettu sopivalle korkeudelle. Hella on moderni induktiohella, joka ei lämmitä levyjä lainkaan ja näin ollen poistaa tulipalon riskin.

- Kun täytin 80 vuotta,

aloin ajattelemaan, mitä ikäihmiset saattavat tarvita kodissaan elääkseen turvallisesti, Samulin sanoo. Tästä syntyi ajatus talon rakennuttamiselle.

### Tanssi jatkuu!

Samulin on tunnettu palavasta rakkaudestaan tanssiin. Tämä heijastuu myös uudessa rakennuksessa. Hyrsylän Mutkan muiden rakennusten ohella talo on investointi tanssioiden vanhuudenkodiksi. Talosta löytyykin mukavan kokoinen tanssisali peileineen ja joustavine lattioineen. Talossa sijaitsee myös yhdeksän neliötä peittävä uima-allas, jossa voi uida vastavirtaan ja vesijumpata.

- Nämä kaksi tilaa on erotettu toisistaan liukuvilla peiliovilla, jotka samalla muuntavat talon yhdeksi kokonaisuudeksi erilaisia tilaisuuksia silmälläpitäen. Kynnyksiä on turha etsiä tästä talosta.

Reilun kokoinen tanssisali peileineen herättää ihailua ja se onkin varsin luonnollinen valinta emännän rakasta harrastusta ja työtä ajatellen.

### Retretti puutarhaan

Toistaiseksi Samulin asuu muualla. Talo toimiikin ensisijaisesti esittelytilana Hyrsylän Mutkassa vieraileville.

Tällä hetkellä entisöidään ja laajennetaan pihapiirissä sijaitsevaa vanhaa mummonmökkiä. Tämä on projekti, joka sekä täydentää Aira Samulinin tanssijoille suunnittelemaa retrettiä että

pitää hänet jatkossakin keikkaputkessa.

- Minulla on niin paljon juttuja menossa tällä hetkellä, että tuskin ehdin itse Hyrsylässä käymään. 83-vuotiasta Airaa eläkkeelle jääminen ei kiinnosta.

FREDRIK ERIKSSON  
toimitus@mediaplanet.com

### Suomen Apu-Tuote Oy Esteettömästi kotona

*Kodin muuttaminen toimivaksi on mahdollista oikeilla tarvikkeilla ja asiantuntevalla opastuksella. Matala lattia suihkukaapissa lisää turvallisuutta ja mahdollistaa omatoimisen suihkussa käynnin.*

*Esteetön Suihkukaappi:*



*lisää esteettömyydestä:*

Suomen Apu-Tuote Oy  
puh. 010 423 4210  
www.aputuote.fi



# INSPIRAATIO

## Ei laitoksia vaan omia koteja!



**Kysymys:** Hoitokodeissa elämä eletään loppuun saakka. Kuinka asukkaille onnistutaan tarjoamaan aktiivista elämää arjen rutiineilla kuin unelmillakin varustettuna?

**Vastaus:** Nykyajan vanhainkoteissa panostetaan kodinomaiseen asumiseen ja yksilölliseen hoivaan. Perinteinen käsitys hoitokotien laitosmaisuudesta on siis aikansa elänyt.

Hoitokodeissa ei tarvitse pelätä yksin jäämistä, sillä jokaiselle etsitään sopivaa juttu- ja toimintaseuraa. Helsingin Seniorisäätiön toiminnanjohtaja Taina Mäensivu mukaan asukkaan oma ura ja eletty elämä vaikuttavat käyttäytymiseen, vaatimustasoon ja vuorovaikutustaitoihin.

- Joskus asukkaan tilaan liittyy esimerkiksi ahdistuneisuutta, mikä vaikuttaa kanssakäymiseen muiden kanssa. Hoitokodissa olisikin hyvä järjestää jokaiselle asukkaalle omahoitaja, joka oppii tuntemaan vanhuksen tarpeet ja toiveet hyvin.

Ihmisten välinen kontakti ja läsnäolo sekä tutustuttaminen päiväohjelmaan ja rutiineihin helpottavat ryhmään sopeutumisessa. Invalidiliiton vanhuspalvelujen toimialajohtaja Hanna Aschanin mukaan henkilöstön tapaa ottaa asukas vastaan ja olla lähellä



**Hanna Aschan**  
Vanhuspalvelujen toimialajohtaja, Invalidiliitto  
Kuva: Invalidiliitto



**AKTIIVISTA ELÄMÄÄ.** Vanhuuden päivien aktiivinen syke pitää ihmisen vireänä ja onnellisena. Sosiaalinen elämä ja harrastukset ovat tärkeä osa arkea.

KUVA: TAAVIN SENIORIT

auttavat parhaiten sopeutumisen. Tärkeää on antaa aikaa tutustumiseen.

### Meillä pärjätään ihan itse

Asukkaiden avun- ja hoidontarpeesta huolehtii ammattitaitoinen henkilökunta. Mäensivu pitää tärkeänä, että sairaanhoitaja ja lääkäripalvelut ovat mahdollisimman kattavasti omassa talossa saatavilla, eikä sairaalaan tarvitse mennä ellei akuutti tilanne vaadi.

- Kaikkia asukkaita on kannustettava pärjäämään itse niin pitkälle kuin mahdollista. Rohkaisuinen omatoimisuuteen on hyvä keino parantaa vanhusten elämänlaatua, tietää Mäensivu.

### Pullantuoksua ja yhteistä aikaa

Hoitokodeissa ei kenenkään tarvitse potea ajanvietteen puutetta, sillä viriketoimintaa on runsaasti. - Palvelutalo ei tarkoita pelkkää puhtautta ja ruokaa. Alleviivaamme juurikin elämyksellistä, hyvää ja ennen kaikkea merkityksellistä elämää, kertoo Aschan.

Asukkaat tarvitsevat Aschanin kokemuksen mukaan paljon palveluita, joista ulkoilu on yksi tärkeimmistä. Myös yhdessä leipominen keittiöhenkilöstön kanssa on toinen suosittu ajanviette. Tärkeintä on osallistuminen sellaiseen toimintaan, johon on taitoja ja kiinnostusta. Siitä muodostuu

arvokas ja merkityksellinen elämä. Lisäksi turvallisuus on ensisijaista, kotona on voitava olla turvassa.

- Tulevaisuudessa vanhusten asumismuoto todennäköisesti muuttuu ja asiat jätetään enemmän omiin hotteisiin. Asuinpaikka valitaan itse ja muutetaan lähelle omaisia. "Kimppakämpät" yleistyvät ja tarvittavat palvelut ostetaan itse jatkuvasti kehittyvästä palvelutarjonnasta, maalaillee Aschan tulevaisuutta.

- Tämä kaikki on positiivista muutosta.

**TARJA RANNISTO**  
toimitus@mediaplanet.com



**Raija Salmimies**  
Psykoterapeutti (VET)

## Seniorit, olkaa yhdessä aktiivisia!

**Moni seniori-ikäinen kokee yksinäisyyden turvatomaksi, ja siksi on tärkeää löytää tekemistä, jossa voi kokea yhteisöllisyyttä muiden samaa elämäntapaa elävien ikätoverien kanssa.**

TtM Raija Salmimies tietää, kuinka aktiivinen ja osallistuva toiminta voi jatkua täysillä vielä vanhuudenpäivillä.

- Silloin on aikaa ja vapaus tehdä juuri niitä asioita, jotka kiinnostavat ja tuntuvat omilta - ja silloin kun itsellään on aikaa ja halua, hän huomauttaa kannustavasti.

### Älä käperry omiin oloihin

Seniorien yhteistyö on parhaimmillaan sosiaalista toimintaa vaihtokauppaperiaatteella: jokainen tarjoaa sitä, mitä osaa ja tahtoo tehdä ja saa vastapalvelukseksi sitä mitä tarvitsee.

Innokas leipoja leipoo toiselle pullaa vastapalveluna vaikkapa esimerkiksi lamppujen vaihdosta, sanoo Salmimies huolehtivasti, ja painottaa yhdessä tekemisen merkitystä laadukkaaseen elämään.

Arjen ilona ja apuna oleminen toisille senioreille tuo iloa myös itselle.

Itse järjestetyt kirpputorit ja yhdessä osallistuminen vaikkapa maalaismarkkinoille myymään omia tuotteitaan on hyvä keino pidentää työikäään.

Salmimies kertoo toisen esimerkin Onnellisuuden ilta -teemapäätymästä, joka vauhditti senioriyleisön innokkaaseen filosofiseen keskusteluun.

- Oman elämän huikeat kokemukset jaetaan ilolla eteenpäin. On hurjan tärkeää, ettei kukaan käperry omiin oloihinsa eikä yksin tarvitse kenenkään jäädä. Kun kotona ei ole enää kuuntelijaa, on tärkeää jakaa arjen ilot ja surut esimerkiksi vertaisryhmässä.

- Senioritapahtumiin on kaikille mahdollista osallistua. Uusia ystävyysyhteistyö on mahdollista solmia vielä vanhakin!

**TARJA RANNISTO**  
toimitus@mediaplanet.com

## TRIVSELSVENSKA

Tätä sociala nätverk, trivsel, fysisk aktivitet och hjärngymnastik på andra språk sägs ge oss äldre bättre livskvalitet och förlänga livet. Allt det här bjuder vi på - på äkta trivselsvenska! Du som är pensionär och vill testa våra recept för ett långt och gott liv, kom med i Svenska pensionärsförbundet! Vi gör det på finlandssvenska - på trivselsvenska!



Svenska pensionärsförbundet rf  
Annegatan 25 A, 3 våningen  
00100 Helsingfors  
Tfn 020 72 88 10  
kansliet@spfpension.fi  
www.spfpension.fi



## APUA!



Pidä huolta läheistäsi ja hanki heille puhelimeen Swing Apunappi hätätilanteiden varalle.

Avunpyyntö paikatiedon kera lähtee yhdellä näppäimellä välittömästi ennalta sovituille auttajille.

[www.apunappi.fi](http://www.apunappi.fi)



## Bertahemmet

Bertahemmet är ett pensionärshem för svenskspråkiga pensionärer i hemtrevlig miljö, med goda förbindelser i Södra Haga, Helsingfors. Helpension, seniorbörande och servicesedel.

För mera information kontakta förståndare Carola Hultin, t. 09-4774 7229.

**Taavin Seniorin Apulaiset**  
Ilona ja apuna elämässä

**Senioriyhteisössä tapahtuu**  
"Pidä yhteyttä"-Skype koulutus  
7.1 klo. 16  
Seniorikino Kino Tapiolassa  
12.1 klo 13  
(aina joka kuukauden 2. ke)  
Seniorikirppis  
15.1 (la) klo 12

**Monipuoliset palvelut seniorille**  
kotiruokaa ja leivonnaisia juhlien/tapahtumien pitopalvelua kauneus- ja fysikaalista hoitoa kotiapua ja pienremonttia

**Joululounaat ja aaton ateriat**

**Taavin Koti & Kahvila**  
Mäntyviita 6, 02110 Espoo  
puh 010-3201710  
info@seniorinapulaiset.fi  
www.seniorinapulaiset.fi

**Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!**

## AJASSA



## PIDÄ HUOLI NÄÖSTÄSI

Työtehoseura tutki näön merkitystä vuonna 2009: silmälasit ja muut näkemistä helpottavat tekijät parantavat työtehoa. Taru Korja ja optikko Maarit Särkkä osallistuivat tutkimukseen.

KUVA: MARKKU KORJA JA OPTISEN ALAN TIEDOTUSKESKUS

# Kun yhden silmälasit ei riitä

**Kysymys:** Silmäni ovat alkaneet väsyä nopeammin. Onkohan niissä jotain vikaa?

**Vastaus:** Aikuisnäkö eli silmän mukautumiskyvyn hidas muutos koskee meitä kaikkia. Näön säännölliset tarkastukset optikkoliikkeessä auttavat löytämään sopivat silmälasit ja korjaamaan asian.

## TAUSTAA

## AIKUISNÄKÖ

Aikuisnäkö alkaa huomaamatta meillä kaikilla noin neli-viisikymppisenä ja muuttuu nopeasti voimakkaaksi - osalla käsi ei yhtäkkiä enää riitä aamulehden lukemiseen. Kehitys johtaa siihen, että lähes jokaisen 67-vuotiaan silmien mykiöt ovat jäykistyneet eivätkä pysty enää mukautamaan näköä lähietäisyydelle. Korjauksen taittovoimakkuus on kuitenkin lopuksi kaikilla suunnilleen sama, +2.75 - +3.0.

Optisen Alan Tiedotuskeskuksen toimitusjohtaja Taru Korja kertoo, että vaikka kaukotaitteisilla henkilöillä aikuisnäkö yleensä ilmenee aiemmin, likinäköisillä lukeminen ei iän myötä aina vaikeudukaan, sillä silmän aiempi taittovirhe tasoittuu:

- Henkilö, jolla on miinuslasilla korjattu kauas näkemisen puutteita, tarvitsee toki edelleen



tähän taittovirheeseen apua. Hän saattaa silti pärjätä mainiosti ilman lukulaseja, kun aikuisnäkö "nollaa" tilanteen. Monet aikuis-

## FAKTA AIKUISNÄÖSTÄ

**1** Aikuisnäkö ei ole sairaus, vaan johtuu silmän linssin eli mykiön joustavuuden väheneemisestä iän myötä. Se huomataan yleensä, kun silmä ei enää tarkenna tavalliselle lukuetaisyydelle (30-40 cm tekstistä). Muita oireita voivat olla jatkuvat päänsäryt tai niskakivut.

**2** Aikuisnäköä eli presbyopiaa (kreikkaa, tarkoittaa vanhaa näköä) korjataan tarvittaessa silmälasilla. Käyttäjän tilanteesta riippuu, mikä linssin pääluokista valitaan ja halutaanko ehkä piilolasit:

**■** Yksitehot voivat olla esimerkiksi pelkästään lähelle tai kauas näkemiseen.

"Kaikilla on useita pareja jalkineita – lasejakin voi olla eri käyttötarkoituksiin."

**Taru Korja**  
Toimitusjohtaja, Optisen Alan Tiedotuskeskus

KUVA: OPTISEN ALAN TIEDOTUSKESKUS

man lukulaseja, kun aikuisnäkö "nollaa" tilanteen. Monet aikuis-

**■** Perus- tai yleismoniteholinssit taas ovat nimensä mukaiset "joka paikan" -lasit.

**■** Sisätila- tai toimistomoniteholinssissä on kapea kauko-osa, eivätkä ne sovellu esimerkiksi autolla ajoon.

**■** Erityistyölasit tai "syväterävät" toimivat hyvin pienellä katselualueella.

**3** Tämän vuoden marraskuussa julkaistavassa Työterveyslaitoksen ja Optisen Alan Tiedotuskeskuksen yhteisessä tutkimuksessa todettiin, että oikein valitut silmälasit kiistatta parantavat työtehoa.

näköiset kuitenkin taistelevat pitkään, ennen kuin tekevät ongelmalle mitään.

- Säännölliset näön tarkastukset helpottavat seurantaa. Optikko osaa tutkimuksen yhteydessä kysyä oikeat kysymykset ja katsoa näön voimakkuuden ja silmän terveydentilan muutokset. Aikuisnäön korjaaminen on arkipäivää, sanoo Korja ja muistuttaa, että tarvittaessa optikko ohjaa aina eteenpäin silmä lääkärielle.

## Tiedä, mitä tarvitset

Jotta aikuisnäköinen ja optikko yhdessä löytävät parhaat ratkaisut, on hyvä jo ennen näön tarkastusta miettiä, mitä silmälasilta vaaditaan ja missä ja mihin niitä käytetään.

Taru Korja vertaa silmälasien kentiin, jopa rintaliiveihin:

- Kaikilla on useita pareja jalkineita, työhön, vapaa-aikaan, urheilun ja säihin. Naisilla on eri rintaliivit arkeen, juhlaan, liikuntaan...silmlasejakin voi olla eri käyttötarkoituksiin.

- Joillakin työ saattaa vaatia linssit, joiden lähi- ja kaukoalueet ovat erilaiset sen mukaan, ollaanko vaikka ulkona projekti-kohteessa tai toimistolla, samoin kuin tehtävän mukaan on yllä haalari tai puku. Välillä voivat olla tarpeen useilla suojapinoiteilla varustetut linssit, mutta

kotona käytettävät lukulasit voivat olla teknisesti yksinkertaisempia. Miksi yrittää yksillä lasilla, Korja kysyy.

Silmälasiä valintaa ei pidä painottaa liikaa ulkonäköön, vaikka näyttävät kehykset luonnollisesti antavat kantajalleen nostetta. Päähuomio tulisi silti keskittää linsseihin, sillä linsseistä päättäminen jopa helpottaa kehyksen valintaa, kun käytettävissä oleva kehysvalikoima pienenee.

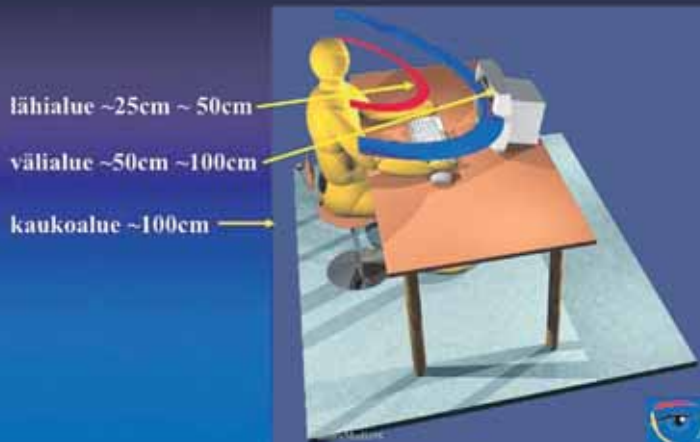
- Voisi kärjistä, että kehyksiä valitsee tulevan käyttäjän lisäksi koko perhe, mutta linssiin uhrautaan vain pakollinen aika. Kuluttajan on hyvä ensisijaisesti vaatia ja saada tietoa itselleen sopivista linsseistä, ja suomalainen optikko osaa kyllä kertoa ja auttaa, kehuu Korja, joka aiemmassa työssään optometriikan lehtorina pitkään koulutti maamme silmälasiammattilaisia.

On hyvä myös miettiä, kuinka paljon rahaa haluaa käyttää. Optikon tutkimuksen perusteella valittuja, käsin hiottuja, käyttäjälle räätälöityjä ja laadukkaita linssejä kaikilla suojapinoiteilla sekä kestäviä ja tyylikkäitä kehyksiä ei saa ilmaiseksi, mutta lukulasit kotikäyttöön voivat löytyä vaikka apteekin tarjoustelineestä.

# INSPIRAATIO

## FAKTA NÄÖSTÄ

### Monta eri katse-etäisyyttä



lähialue ~25cm ~ 50cm

välialue ~50cm ~100cm

kaukoalue ~100cm

### Syväterävät lähityölasit

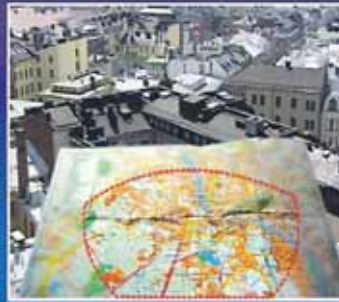
- Lähi- ja välietäisyydet
- Laajempi näköalue
- Ei näkyvää rajaa
- Reuna-alueiden epätarkkuus



### Kaksiteholasit



- Leveä lähialue
- Hyvät yleislaseiksi
- Näkee kauas ja lähelle
- Lukualueen raja näkyy
- Vain kaksi näköaluetta



### Moniteholasit

- Hyvät yleislaseina
- Voimakkuus eri etäisyyksille
- Raja ei näy
- Reunoilla vääristymiä
- Lähikatselu pään asentoa ja silmien suuntausta muuttamalla



## Varaa aika silmätautien erikoislääkärille!

On tärkeää, että silmien terveys tutkitaan säännöllisin välein, jolloin mahdolliset muutokset havaitaan ajoissa ja niihin voidaan reagoida.



Varaa aika lähimmältä Silmäasemalta osoitteesta [www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi) otsikon "silmälääkäripalvelut" alta.



**SILMÄASEMA**

Elämä on näkemisen arvoinen

SILMÄASEMA-MYYMÄLÖISTÄ SAAT TÄYDEN PALVELUN: SILMÄLÄÄKÄRI- JA OPTIKKOPALVELUT, SILMÄLASIT, PILOLINSSIT JA TARVIKKEET.

## UUTUUS!

Ainutlaatuista kosteutta kuiville silmille

**Systeme<sup>®</sup>**  
**ULTRA**

VOITELEVAT SILMÄTIPAT



Käyttöaika 6 kuukautta ensimmäisestä avaamisesta.

- kostuttavampi ja vaivattomampi
- enemmän tippoja pullossa
- vähemmän tiputuskertoja päivässä
- saatavana apteekista
- [www.alcon.fi](http://www.alcon.fi)



Alcon

10/2010

AJASSA



# Laadukkaat yöunet ja rento mieli

**Kysymys:** Mitä fysioakustinen hoito on?

**Vastaus:** Hoidossa käytetään ääniaaltoja, jotka vaikuttavat ihmiskehon eri kudoksiin.

Fysioakustisessa menetelmässä on käytännössä kyse musiikkiterapiamenetelmästä, joka auttaa käyttäjänsä rentoutumaan. Hoidolla on monia positiivisia terveysvaikutuksia, jotka johtuvat juuri rentoutumisesta. Esimerkiksi aineenvaihdunnan on todettu vilkastuvan ja stressitason laskevan.

Menetelmässä musiikin kuunteluun käytetään korvakuulokkeita ja kuutta tuoliin upotettua kaiutinta. Tuoli tuottaa matalataajuisia värähtelyä, mikä resonoi eli aiheuttaa värähtelyä myös ihmiskehossa. Matalat taajuudet tuntuvat miellyttäviltä ja rentouttavilta. Värähtelyn voimakkuus ja sijainti vaihtelevat hoidon aikana. Hoidon muodosta riippuen värähtely joko rentouttaa tai aktivoi kehoa.



LEVOLLISIA UNIA. Fysioakuuttinen hoito lieventää kipuja ja parantaa unenlaatua rentouttamisen kautta. KUVA:SHUTTERSTOCK.COM

**Rauhallista, rentouttavaa**

- Tuolissa istuttaessa kuunnellaan rentouttavaa musiikkia ja se yhdessä tuolin värähtelyn kanssa auttaa rentoutumaan. Rentoutumisen taas tiedetään helpottavan moniakin vaivoja aina unenlaadun paranisesta keskittymiskyvyn ke-

hittymiseen, kuvailee fysioterapeutti Heli Laakkio.

Hoidon aikana kuunneltava musiikki voi vaihdella delfiinien ääntelystä klassiseen musiikkiin. Musiikin tarkoituksena on parantaa keskittymistä hoidon aikana. Tuoliin on asennettu perusohjelmia val-

miiksi, mutta ohjelmia voi myös muokata kunkin tarpeen mukaisesti. Yksi hoitokerta kestää yleensä 20-30 minuuttia.

- Kipupotilaat hyötyvät usein fysioakustisesta hoidosta, koska se vähentää kehon jännittyneisyyttä, rentouttaa ja siten myös vähentää

kipua. Hoidon vaikutukset ovat siis selkeät, toteaa Laakkio.

- Myös unenlaatu kohenee usein fysioakustisen hoidon ansiosta. Nukahtamiseen tarvitaan tiettyä rentoutta ja sitä kehittämään tämä hoitokeino on erittäin hyvä ja paljon käytetty. Fysioakustinen hoito on siis yksi hyvä keino rentoutumiseen ja siten myös unenlaadun parantamiseen.

Jyväskylän yliopistossa tehtiin vuonna 2008 tutkimus fysioakustisen hoidon käytännön vaikutuksista erityisesti ikääntyneille ihmisille. Tutkimus julkaistiin kansainvälisessä lääketieteellisessä Clinical Rehabilitation -julkaisussa samana syksynä. Useimmat tutkimukseen osallistuneet vanhukset kertoivat nauttineensa tuolissa istumisesta, tuolin tarjoamasta rentouttavasta värähtelystä ja musiikista. Monet fysioakustista hoitoa käyttäneet kehuivat jalkasäryn vähentyneen ja kertoivat huomanneensa päivittäisen toimintakyvyn parantuneen sekä verenpaineen laskeneen.

**LÄHTEET:**  
CHENG, SULIN YM. (2008). MATALATAAJUISEN ÄÄNITERAPIAN - FYSIOAKUSTISEN HOIDON -VAIKUTUKSET TOIMINNALLISEEN KYKYYN, VERENKIERTOON JA LUUN METABOLIAAN HEIKKOKUNTOISILLA VANHOILLA MIEHILLÄ JA NAISSILLA. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO, LIIKUNTA- JA TERVEYSTIETEIDEN LAITOS.



**Heli Laakkio**  
Fysioterapeutti

Kuva: Laakkion oma arkisto

MINNA VALTARI

toimitus@mediaplanet.com

**Anna lahja elämälle.**  
Tee se testamentilla.

Lue lisää osoitteesta  
www.lahjoita.fi/testamentti  
tai soita 020 701 2000.

**Punainen Risti**

**Fysioakustinen Menetelmä**  
**Elämää Hyvinvoinnin Aallonharjalla**

Suomalaiset asiantuntijat ovat kehittäneet yhdessä tutkijoiden kanssa fysioakustisen menetelmän, jolla voidaan kohentaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Fysioakustisessa menetelmässä käytetään matalataajuisia äänivärähtelyä, jonka avulla on mahdollista edesauttaa muun muassa rentoutumista tai aktivoida käyttäjän kehoa, ottaen huomioon ihmisen yksilöllisten tarpeet sekä sen hetkisen terveydentilan. Varsinaiset hoito-ohjelmat on suunniteltu siten, että niillä on mahdollista lievittää erilaisia kipuja tai sairauksien oireita. Nämä hoito-ohjelmien lievittävät vaikutukset voidaan tarvittaessa kohdentaa jollekin tietylle kehon osa-alueelle.

Fysioakustinen laitteisto on asennettu joko ergonomisesti muotoiltuun, säädettävään lepotuoliin tai divaaniin, joiden sisään on sijoitettu 4-6 erikoisvalmisteista kaiutinta ja ohjauksyksikkö. Fysioakustinen laitteisto on USA:n lääkintähallituksen (FDA) rekisteröimä hoitoväline, jonka on todettu vilkastuttavan verenkiertoa ja lymfanesteen virtausta, vähentävän lihasjännityksiä, sekä lievittävän kiputiloja. Viimeisimmässä Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden laitoksen tekemässä tutkimuksessa on myös saatu selviä viitteitä siitä, että menetelmällä on positiivisia vaikutuksia osteoporoosin ennaltaehkäisyssä ikääntyneillä ihmisillä. Clinical Rehabilitation julkaisi tutkimuksen Elokuussa 2009.

Fysioakustiset hoidot pääkaupunkiseudulla:  
**Ecocare hyvinvointikeskus**  
Valimotie 8  
01510 Vantaa  
Puh: 010 219 0900  
[www.ecocare.fi](http://www.ecocare.fi)

- kohonnut verenpaine
- lihasjännitys
- kiputilat
- unettomuus
- heikentynyt ääreisverenkierto
- migreeni ja päänsärky
- stressi tai alhainen vireystila
- painon hallinta
- turvotukset
- kolesterolihoidot
- osteoporoosihoidot
- Dementia
- Alzheimer
- Parkinson

[www.fysioakustiikka.com](http://www.fysioakustiikka.com)

Suomen Fysioakustiikka Oy  
Pyyntitie 1  
02230 ESPOO  
Puh: (09) 2709 2400

# AJASSA



## Pahoinvoinnin ei tarvitse olla arkipäivää

**Kysymys:** Onko syöpälääkkeiden aiheuttamaan pahoinvointiin vain totuttava?  
**Vastaus:** Nykylääkkeillä pahoinvointia voi lievittää paljonkin tai siitä voi päästä kokonaan eroon.

Useimmilla syöpälääkkeillä on pahoinvointi haittavaikutusluettelossaan. Aivan kaikki lääkkeet eivät kuitenkaan sitä aiheuta, ja toisiin voi liittyä vaikeakin pahoinvointi.

- Tosiasia kuitenkin on, että esimerkiksi sisplatiini aiheuttaa pahoinvointia lähes kaikille, kertoo keuhkosairauksien erikoislääkäri Eeva-Maija Nieminen.

- Tavallisimmin juuri keuhkosyövän hoidossa yhdistetään ns. platinavalmiste (sisplatiini tai karboplatiini) toiseen solunsalpaajaan, joka ei sisällä platinaa. Solunsalpaajilla on useita haittavaikutuksia, koska niiden tarkoituksena on joko estää syöpäsolujen jakaantuminen tai tuhota syöpäsolu.

### Pahasta olostä pääsee eroon

Pahoinvointilääkitys on kehittynyt viimeisten vuosikymmenten aikana huomasti. Viime vuosina käyttöön on tullut myös aivan uutta lääkitystä.

- Solunsalpaajat jaetaan voimakkaasti, keskivaikeasti ja lievästi pahoinvointia aiheuttaviin. Sisplatiinipitoinen hoito on juuri voimakasta pahoinvointia aiheuttavaa. Tällaisen hoidon yhteydessä suositellaan aina käytettäväksi pahoinvointilääkitystä ennaltaehkäisevänä. On myös syytä käyttää nykyaikaista tehokasta - joskin kalliimpaa - lääkitystä yhdistettynä vanhaan, mutta edelleen käyttökelpoiseen metoklopramiidiin, jota voi käyttää sekä solun-

salpaajahoidon aikana että sen jälkeen. Uusien lääkkeen teho jatkuu pitkään hoidon jälkeenkin.

Käyttämällä kaikkia pahoinvointiin vaikuttavia lääkkeitä hoitosuosituksen mukaisesti voidaan suurimmalla osalla potilaita estää vaikea pahoinvointi ja joidenkin potilaiden kohdalla poistaa pahoinvointi kokonaan.

PÄIVI PUHTILA  
toimitus@mediaplanet.com



### KOTIKONSTEJA



**Eeva-Maija Nieminen**  
Keuhkosairauksien erikoislääkäri  
Kuva: Niemisen oma arkisto

**Pahoinvointia voi helpottaa potilas itse lääkityksen ohella. Kotikonsteja on jonkin verran, mutta lääkkeiden merkitys on niitä tärkeämpi.**

→ Potilasta neuvotaan syömään usein ja vähän, jotta mahalaukku ei tyhjenisi koskaan täysin.

→ Ruokailutilanteista kannattaa tehdä viihtyisiä, kattamalla kauniisti ja vaikka laittamalla kukka pöytään.

→ Ruoka tulisi pureskella hyvin. Jotkut hajut voivat aiheuttaa pahoinvointia, niin että ruokahuu menee ruuan tuoksusta. Silloin voi yrittää syödä kylmiä ruokia, esimerkiksi voileipiä, hedelmäsalaattia tms. Yleensä ei kannata laittaa pöytään mitään sellaista, mikä tuo kuvotuksen tunteen potilaalle.

→ Ruuan jälkeen on hyvä levätä. Raitis ilma ja liikunta tekevät myös hyvää.

→ Mikäli pahoinvointi tulee esille jo ennakoivasti, esimerkiksi vain hoitopaikkaa lähestyttäessä tai sitä vain ajatellessa, voi rauhoittavista lääkkeistä olla apua.

ELÄMÄNLAATU NOUSUUN  
Pahoinvoinnin kanssa ei tarvitse oppia elämään.  
KUVA: SHUTTERSTOCK.COM

## Saatko solunsalpaajahoitoa? Pelkäätkö solunsalpaajan aiheuttavan pahoinvointia?



**Kuvotus.fi**

Tietoa ja ohjeita solunsalpaajahoitoon liittyvän pahoinvoinnin ennaltaehkäisystä.

Kuvotus.fi-sivustoa on tukenut



Aineisto on toteutettu yhteistyössä



Solunsalpaajien aiheuttamaa pahoinvointia voidaan ehkäistä. Keskustele lääkärin tai hoitajan kanssa eri vaihtoehdoista jo ennen solunsalpaajahoidon aloittamista. Muistathan kertoa myös voinnistasi solunsalpaajahoidon aikana – mitä rehellisemmin ja yksityiskohtaisemmin kerrot tuntemuksistasi ja hoitoon mahdollisesti liittyvistä haittavaikutuksista, sitä paremmin hoitohenkilökunta pystyy auttamaan sinua.

## HENKILÖKOHTAINEN NÄKÖKULMA

Piti oikein kysyä mammalta (vaimo), että onks tosi? Tässä olen treenannut kolme-neljäkymppisten kavereiden kanssa salilla ja samaistunut heihin. Mitä nyt joskus tuntuu, ettei oikein aina palaudu heti, ainakaan seuraavaksi päiväksi, mutta, mutta...

62v!

**O**nneksi olen harrastanut liikuntaa lapsesta saakka ja tunnen olevani suhteellisen hyvässä kunnossa.

Viimeiset kolmekymmentä vuotta olen käynyt kuntosalilla, mutta nyt treeniohjelma tulee muuttumaan lihas- kasvattamisesta kestävyystreeniin, tai ainakin pitäisi. Sanotaan, että omaa kehoaan olisi kuunneltava, mutta sitä minun on oikein opeteltava ja hartaasti.

**Työ**

Tuntuu siltä, että vasta eilen olin vielä se nuori juuri valmistunut näyttelijä, jolle vanhempi eläkkeelle siirtyvä kollega tokaisi: "Voi sinua, et tiedä vielä mikä sinua odottaa". Muistan ihmetelleeni hänen asennettaan ja päätin, ettei minusta ainakaan tule tuollaista katkeraa ja pettyntä näyttelijää.

Nyt eläkeikää lähestyessäni huomaa asennoituvani samalla tavalla nuoriin näyttelijöihin. Joudun kysymään itseltäni, että olenko pettynyt ja katkera. Vastaus on kyllä, jos olisin takertunut silloisiin unelmiin ja haaveisiin. Työelämä on kuitenkin tarjonnut monenlaisia haasteita ja mahdollisuuksia, joihin olen pyrkinyt vastaamaan parhaani mukaan. Nyt vanhempana uskallan tunnustaa ilman katkeruutta, että se riittää. Ainakin minulle.

Olen toiminut freelancer-näyttelijänä yli kaksikymmentä vuotta. Valinta ei ole taannut taloudellista turvaa, mutta olen toisaalta voinut työskennellä sekä ruotsin- että suomenkielisissä produktioissa, tehdä televisio- ja filmitöitä kotimaassa ja muissa Pohjoismaissa. On ollut tosi hauskaa ja mielenkiintoista tavata erilaisia ihmisiä ja yhteisöjä - tutustua heidän työtapoihin.

**Koti**

Muutimme metsän keskelle maale 22 vuotta sitten, koska halusin saada lapsille - ja tietysti myös itselleni - rauhallisen kasvuympäristön. Valintaani vaikutti myös tarve asua kylässä, jossa voin puhua omaa äidinkieltäni. Tämä ratkaisu on ollut näin jälkikäteen ajeltuna todella onnistunut. Olen viihtynyt tässä maisemassa äärettömän hyvin ja tarvittaessa kaupungin rientoihin pääsee 40 minuutissa.

Liikunnan lisäksi toinen vapaa-ajan intohimoni on maalaaminen. Olen rakentanut sitä varten itselleni työhuoneen, jossa voin rauhassa keskittyä kuvien tekemiseen musiikkia kuunnellen. Lapsenlapseni Uuno ja Nuutti hiipivät sinne mielellään ja ilmoittavat halustaan tulla piirtelemään: "Lapsetkin voisivat maalata."

On myös mielenkiintoista seurata luonnon muutoksia, vuoden-



## NÄKÖKULMA

"Sanotaan, että omaa kehoaan olisi kuunneltava, mutta sitä minun on opeteltava ja hartaasti. Tun- tuu, että vasta eilen olin vielä se nuori juuri valmistunut näyttelijä."



Svante Martin  
Näyttelijä

aikojen vaihteluja, muuttolintujen saapumisia ja lähtemisiä sekä erilaisten villieläimien reittejä pihapiiriin läpi. Luonnon aika on hidas ja se on antanut toisenlaisen perspektiivin työn minuuttiaika- taululle. Koska työni vaatii keskittymistä, stressiä roolitekstien oppimisesta, kiirettä ja matkustamista, tuntuu hyvältä, että minulla on paikka, jossa saan olla aivan rauhassa. Tosin metsässä ei taida olla hiljaista kuin keskellä talvea. Linnut pitävät kyllä huolen metelistä, varsinkin kun asuu niiden muuttoreitillä.

Metsän keskellä mieli rauhoittuu ja iän tuoma kokemus elämästä ja omasta rikkinaisyydestään auttaa samaistumaan paremmin muihin. Ei tarvitse olla koko ajan näkyvillä, vaan rauhassa tässä ja nyt. On vapauttava tunne, että alkaa olemaan sinut itsensä kanssa ja uskaltaa näyttää omia pelkojaan ja tunteitaan, myös työtilanteessa.

Kaikkien elämä on yllättänyt monesti. Nyt uuteen vaiheeseen siirtyessäni en usko arkipäiväni paljonkaan muuttuvan. Töitä voin tehdä edelleenkin, jos niitä on tarjolla, ja matkustaa Kreikkaan ker- ran vuodessa! Ohjaan vuosittain kylässämme revyyä ja sitähan voi jatkaa niin kauan, kuin jaksan ja tekijöitä sekä yleisöä riittää. Se nyt vain on erona entiseen, että tiedossa on ensimmäistä kertaa säännölliset kuukausitulot.

## Iloinen opiskelija Espoosta

■ **Kysymys:** Miksi seniorin kannattaisi opiskella?

■ **Vastaus:** Uudet haasteet pitävät mielen virkeänä!

Uuden oppiminen kursseja käymällä on mukava tapa viettää eläkepäiviä.

- Olen käynyt erilaisia kädentaitojen kursseja eläkkeelle jäätyäni. Kurssit ovat kivoja, koska niillä oppii aina jotain uutta, sanoo Alli Koskela.

- Kesät vietämme miehen kanssa mökillä Pohjois-Savossa. Silloin hoidan puutarhaani eli kädet pysyvät mullassa ja aikaa käsitoille ei riitä. Talvella sitten on kiva käydä opettelemassa uusia asioita ja tutustua muihin samanhenkisiin ihmisiin.

**Sisältöä päivään**

- Koska eläkeläisen tulee oltua paljon kotona, on antoisaa päästä muutaman kerran viikossa ryhmässä seuraamaan toisten edistymistä, Alli kertoo.

- Olen myös saanut houkutelua tuttavani mukaan käsityökurseille. Pitsinnypläys on yksi suosikeistani. Haluan tehdä kotiin kaikkea kaunista ja lapsille sekä lapsenlapsille on kiva antaa itse tehtyjä käsitöitä.

Kursseilla käy paljon eläkeläisiä, mutta nuorempaakin väkeä on mukana.

- Uusien asioiden opetteleminen pitää mielen virkeänä ja panee aivot raksuttamaan. Haluan nimittäin tehdä muutakin kuin katsoa televisiota. Toiset tekevät sanaristikkoita ja toiset opettelevat uusia kieliä. Minä opettelen erilaisia kädentaitoja.

Minna Valtari

toimitus@mediaplanet.com

## INSPIRAATIO

## VINKKI



## MUUTAKIN KUIN TV

✿ Alli Koskela Espoosta ei lepäile laakerillaan, vaan viettää aktiivisia eläkepäiviä. Kädentaidot pysyvät yllä ja uusiakin tulee opeteltua.

Kuva: Koskelan oma arkisto

Espoon kaupungin  
TYÖVÄENOPISTO

- Suomen toiseksi suurin aikuiskoulutusta järjestävä opisto vapaan sivistystyön koulutusosalalla
- Kurseillakävijöitä 55 000 vuosittain
- Opetusta viidessä eri aluekeskuksessa eri puolilla Espoota
- Erilaisia kursseja 2 900 vuodessa, myös kursseja ikäihmisille
- Ilmoittautumiset kevään kursseille 7.12.2010 klo 11 alkaen, www.ilmonet.fi tai p. 09 8165 0000
- Opinto-ohjelma verkossa: www.espoo.fi/tyovaenopisto