



■ **Hannu Lähteenmäki on harrastanut suunnistusta nelisenkymmentä vuotta. – Suunnistus sopii iästä riippumatta kenelle tahansa. Harrastus ei ole kiinni edes vuodenajasta, sillä lajia voi harrastaa niin kesällä kuin talvellakin ja suunnistus on todellista aivojumppaa!**



46

■ **Kirsti Stång tekee taidetta käytetyistä tulitikuista.**

- 8 MUISTISAIRAUUS on näyttelijä Kati Outiselle läheinen aihe.
- 12 HOITOVIRHE muutti Suoma Forsströmin elämän. Hänen kädestään tuli toimintakyvytön.
- 15 ASUINYMPÄRISTÖLLÄ on merkitystä ikäihmisen toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.
- 18 TASAVERTAINEN ja kunnioittava suhtautuminen on tärkeää muistisairaana kohtaamisessa, toteaa europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen.
- 20 MUISTISAIRAIDEN hoito ja tulevaisuus askarruttavat itsekkin sairasta Juha Lehtistä.
- 22 AIVOVERENKIERTOHAIRIÖ laitto Anja Ollikaisen elämän uusiksi.
- 26 VALTAOSA aivoverenkiertohäiriöistä on ehkäistävissä.
- 31 SUOMESSA aivoverenkiertohäiriöiden hoito on maailman parasta.

- 33 IKÄÄNTYNEELLÄ alkoholiriippuvuus syntyy nopeammin kuin työikäisellä.
- 37 TIPATTOMAN kuukauden positiiviset vaikutukset voivat yllättää.
- 38 SENIORIN migreeni jää usein huomiotta.
- 42 PSYKKINEN hyvinvointi on ihmisen elinikäisen terveyden kolmas osatekijä yhdessä fyysisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin kanssa.
- 46 KÄYTETYISTÄ tulitikuista syntyy taidetta Kirsti Stångin käsissä.
- 50 JOKAISELLE vanhukselle yhtä hyvä huolto, toteaa tavoitteeksi sosiaali- ja terveysministeriön koti- ja omaishoidon uudistuksen asiantuntija Harriet Finne-Soveri.
- 54 200 000 ihmistä sairastaa erilaisia muistisairauksia Suomessa.
- 58 VATSAN hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota.
- 62 KOTI tulevia vuosia ajatellen. Tilan ja valaistuksen lisäämisellä pääsee alkuun.
- 66 LUONTO on auttanut monin tavoin Pekka Saarta, sen jälkeen, kun hän kolme vuotta sitten sairastui paksusuolensyöpään.
- 68 HYVÄ hengitys hoitaa. Moni hengittää liikaa ja pinnallisesti.
- 72 DIGITAIIDOISTA apua ja iloa arkeen!
- 76 SIRKKA Järvensivu on nähnyt kehityksen kosmoskynästä tietokoneeseen.
- 78 SOMEVAARIA seuraa twitterissä myös presidenttipari.
- 82 KUN askel hidastuu, korvaa suunnistuksen aivotyö vauhtia!
- 86 UUSI Hilda-sovellus vie musiik- kimatkalle nuoruuteen ja herättelee muistoja.
- 90 AIVOVAMMAVIKOLLA jaetaan tietoa aivovammoista.
- 92 HIUSTENLÄHTÖ kuriin luonnollisesti.
- 98 RISTIKKOJA ratkomaan!

Seniורי55+ Terveys

7. vuosikerta

Päätoimittaja:

Juha Ahola
juha.ahola@karprint.fi

Toimussuhteeri:

Mari Ahola-Aalto
Puh. 09-41397 369
mari.ahola-aalto@karprint.fi

Ilmoitusmyynti:

Sirpa Hornaeus
Puh. 040-7538555
sirpa.hornaeus@karprint.fi

Toimituksen osoite:

Vanha Turuntie 371,
03150 Huhmari
Puh. 09-41397 300

Kustantaja:

Karprint Oy, Huhmari
ISSN 2242-0614 (painettu)
ISSN 2489-8635 (verkkojulkaisu)

Tilaukset:

tilaukset@karprint.fi
Puh. 09-413 97 300

Tilauhinnat:

Kestotilaus,
8 numeroa 54 €
Määräaikaistilaus,
8 numeroa 58 €

Lehden tilaajaosoitteista
voidaan käyttää
suoramarkkinoinnissa.

Kannen kuva:
Tarja Pitkänen

Seuraava numero ilmestyy
joulukuun puolivälissä.