



24

– Jo äitini opetti, että elämä pitää elää, eikä antaa vain mennä ohi, sanoo Milda Valtonen.

2 Tärkeintä elämässä on jakaminen
Rakastettu näyttelijä **Anja Pohjola** paljasti jo pikkutyttönä päiväkirjalleen tulevaisuuden unelmansa. Hän halusi joko slummisareksi tai näyttelijäksi.

12 Lupa unelmoida
Haluatko haikailla kadotettujen unelmin perään vai tehdä niistä totta? Nyt on juuri oikea aika toivottaa tervetulleeksi hyvä elämä.

16 Asenne ratkaisee – aina!
Positiivisuudella, herkkyydellä, lämmöllä, huumorilla ja tunteiden näyttämisellä on tilaa myös miesten maailmassa.

18 Mahdollisuus vai minuuden menetys?
Eläkkeelle jääminen on monille mahdollisuus uudenlaiseen ajankäyttöön. Toisille eläkkeelle jääminen on kriisi, joka murentaa omanarvontuntoa.

24 Evakotyttö ei anna periksi
Kahdesti evakkomatkan kokenut **Milda Valtonen** ei ole antanut elämässään periksi. Kevättalvella hän lähti Intiaan ja Nepaliin, vaikka ei ole koskaan ennen vaeltanut.

28 Päällimmäiseksi paremmat
Kyllä elämä on ihanaa! **Sirpa Peltonen** heläyttää. Hän on tietoisesti opetellut näkemään jokaisessa murheessakin aina vähintään yhden hyvän asian.

34 Tekstiilitaiteilijana olen kuin tutkimusmatkailija
Tekstiilitaiteilija **Nina Nisonen** saa ideat luomistyönsä ympäristöstä ja arjen pienistä havainnoista. Innoitus voi syntyä vaikka haavanlehdistä tai kiinalaisesta posliinista.

40 Kaihileikkaukset Suomessa rutiinia
Kaihi on tyypillinen ikääntyvän ihmisen vaiva, joka on onneksi parannettavissa. Nykytekniikan avulla leikkauksen riskit on saatu minimoitua.

43 Ikänäkö iskee 40 vuodesta eteenpäin
Silmien hyvinvointia edistävät terveelliset elämäntavat.

46 Diabetes riski silmänsairauksille
Silmälääkäri näkee silmään katsomalla paljon muutakin kuin sen, tarvitseeko potilas lukuksia vai ei.

50 Hillitse tulehduksia, elät pitempään
Professori **Ville Valtonen** suosittaa influenssa- sekä pneumokokkrokotuksen ottamista infarkteja ja kansansairauksia ennalta ehkäisevässä tarkoituksessa.

54 Statiineista lihaskipuja enemmän kuin hyötyä?
Tampereen yliopiston dosentti **Teppo Järvinen** on kyseenalaistanut sydäntautien ehkäisevän kolesterolihoidon.

56 Kolesterolilääkitys vaivojen mukaan
Liian korkeiden kolesteroliarvojen määrittämiseen käytettävät statiinit aiheuttavat joillekin potilaille lihasongelmia. Oireiden taustalta voi myös löytyä aivan muita syitä kuin lääkitys.

60 Kuin leuka olisi valunut kurkkuun
Anna-Maija Hiitolan leuka oli niin pahasti väärässä asennossa, että nukkumisen aikana hengitys katkeili. Suuren leikkauksen jälkeen hän on opetellut uudelleen puhumaan ja syömään.



50

Professori Ville Valtonen ottaa influenssa-rokotukset ilmielin. Tässä piikittäjänä HYKS:n infektioکلینikan sairaanhoitaja Birgitta Ahokas.



12

Sanna Mämmi on käynyt rankan elämäntoukoulun, jossa hän mm. menetti työpaikkansa ja koki taloudellisen romahduksen. Jälkeenpäin hän on saanut huomata, miten kriisi on myös aina mahdollisuus uuteen täydempään elämään.

74 Pinnat pitäviksi
Kosteiden tilojen turvallisuutta voi parantaa monilla tavoin, kuten hyvällä valaistuksella sekä liukastamattomilla lattiamaateriaaleilla ja tukikahvoilla.

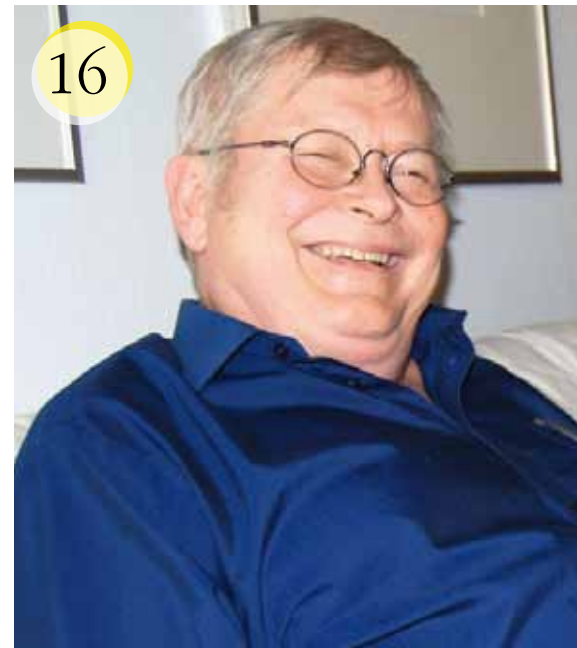
86 Kun henki ei kulje
Muutamassa päivässä alkava hengenahdistus on yleensä peräisin keuhkojen tulehduksesta. Keuhkoahdamatauti on yleinen keuhkosairaus, jossa hengenahdistus kehittyy hitaasti useiden vuosien aikana.

88 Rinta rottingille
Venyttely poistaa rintakehän ja kaulan alueen lihaskäntätyksiä parantaen ryhtiä. Kun rintakehä aukeaa, saavat keuhkot lisää tilaa toimia tehokkaasti, ja hengitys helpottuu.



6

Näyttelijä Anja Pohjola on tehnyt valtaisan määrän vahvoja naisrooleja, joissa hän on päässyt ammentamaan myös omasta elämästään.



16

Rakennusarkkitehti Matti Rahkilan elämänsen pulppuaa iloa ja leikkimielisyyttä, jotka auttavat häntä myös elämään nivelrikkipujien kanssa.

Elämä on luopumista

Ihmisen elämä on yhtä luopumista. Säännöllisin väliajoin. Ja useimmiten se on joka kerta yhtä vaikeaa. Tottumus kun on puoli luontoa, sanoo kansanviisauksin.

Ihmiskaaren alkuvaiheessa on osattava luopua koulusta ja koulun turvallisesta ilmapiiristä. Usein nuoria aikuisia pelottaa tulevaisuus koulun jälkeen, valinta ammatiksi sekä työelämään siirtyminen. Tulee tunne siitä, että miten minun käy. Pärjäänkö ja onnistunko elämässä. Kaikkien kohdalla ei näin käy ja toiset selviävät erilaisten tukitoimenpiteiden tuella.

Myöhemmässä elämässä täytyy taas luopua, kun lapset varttuvat aikuisiksi ja muuttavat pois kotoa. Lasten aikuistuminen ja omilleen muuttaminen on monelle vanhemmalle yllättävän vaikea asia. Yhtäkkiä nuoren huone onkin tyhjä ja hiljainen. Ehkä siellä komeilee vain uhkea kirjoituspöytä, sen jälkeen kun huone muuttui vanhempien työhuoneeksi.

Perheenjäsenen aikuistuminen muuttaa koko perheen elämän rytmiä, usein aivan konkreettisesti, kun nuoren aikuisen elämä keskittyy omaan asuntoon ja omien ystävien ympärille, eikä lapsuuden kotiin enää tulla eikä mennä päivittäin. Usein muutos tapahtuu opiskelujen vuoksi, kun nuori lähtee jatkamaan opiskelujaan muualle.

Kaikkein suurin luopuminen lienee kuitenkin siinä vaiheessa, kun tulee eteen siirtyminen eläkkeelle ja työelämän aktiivivaihe loppuu. Se tapahtuu useimmiten äkkiä. Tänään ollaan vielä työelämässä ja huomenna eläkkeellä. Tosin siihen voi ja myös pitää psyykkisesti valmistautua hyvissä ajoin. Silloin muutos tuntuu vähemmän tyrmäävältä ja vaikealta.

Työpainotteisessa yhteiskunnassamme eläkkeelle siirtyminen ja työstä luopuminen on kuitenkin merkittävä asia. Nousee esille kysymys tarpeellisuudesta, olenko tarpeeton, kun vain jouten harrastelen erilaisia asioita. Asia voi olla arkaluonteinenkin.

Kysy henkistä kantia ymmärtää se, että eläke-aika on ansaittua lepoa työelämässä tehdyn rupeaman jälkeen. On vihdoin mahdollisuus tehdä niitä asioita joita haluaa, eikä toimeentulo määrää enää suuntaa. Silti muutos voi olla rankka. Vähintään on edessä uuteen tottuminen, kun päivärytmi muuttuu toiseksi, eikä kello enää määrää päivän rytmiä. Ei ainakaan niin tarkasti kuin aiemmin.

Eipä silti, eläkevuodet voivat olla ihmisen parasta aikaa. Harrastusmahdollisuuksia on olemassa runsaasti, sosiaalista kanssakäymistä on tarjolla jopa enemmän kuin työaikana ja kaikenlaista tekemistä riittää yllin kyllin. Asia kysyy vain aktiivisuutta ja halua.



Juha Ahola päätoimittaja

Juha Ahola

Seniori TERVEYS

2. vuosikerta
Ilmestyy 6 numeroa vuodessa.

Päätoimittaja:
Juha Ahola
juha.ahola@karprint.fi

Toimitussihteeri:
Reetta Ahola
reetta.ahola@karprint.fi

Toimittajat:
Merja Kiviluoma
Sofia Kaivosoja
Tuula Kolehmainen
Marjo-Kaisu Niinikoski
Anna Partanen
Tiina Tenkanen

Ilmoitusmyynti:
Myyntipäällikkö
Marja Naukkarinen
marja.naukkarinen@karprint.fi

Toimituksen osoite:
Senioriterveys
Vanha Turuntie 371,
03150 Huhmari
Puh. 09-413 97 300

Kustantaja: Karprint Oy, Huhmari
ISSN-L 2242-0614
ISSN 2242-0614

Tilaukset: tilaukset@karprint.fi
Puh. 09-413 97 333

Tilauhinnat:
Kestotilaus, 6 numeroa 32 €
Määräaikaistilaus, 6 numeroa 35 €

Lehden tilaajaosoitteista voidaan käyttää suoramarkkinoinnissa.



Henkilökohtainen ostospaikkasi netissä
Erittäin laajasta tuotevalikoimastamme löydät suuret ja pienet apuvälineet elämän eri vaiheisiin
www.medi10.com

