

## Aika vaihtaa tyynyä?

■ – Tyyny on liian matala, jos joudut laittamaan käden tyynyn alle tyynyä kohottaaksesi.  
 – Jos ”myttää” tyynyäsi, on tyyny todennäköisesti liian matala sinulle. Myttäämisellä haet tyynyn lisää korkeutta pystyäkseen nukkumaan kylkimakuulla.  
 – Jos heräät käsien puutumiseen, voi syynä olla liian matala tyyny tai joustamaton patja. Puutumisen syyt ovat hermojuuren puristusta tai värttinähermon pinne sen puristuessa olkaluuta vasten.  
 – Tyyny on hyvin to-

dennäköisesti epäsopeva silloin, jos niska- ja hartseuden kivut ovat pahimmillaan aamuisin.  
 – Vatsamakuuasento johtuu todennäköisesti liian matalasta tyynystä, tai liian kovasta patjasta.  
 Kylkimakuuasennossa kaularangan on oltava rintarangan jatkeena vaakatasossa. Tyynyn tehtävä on täyttää patjan ja pään väliin jäävä tila. Oikean kokoista tyynyä ei kuitenkaan voida valita vain silmämääräisesti hartian kokoa katsomalla. Valintaan vaikuttavat myös mm. patjan jousto-ominaisuudet.



## Paprika on vuoden 2005 vihannes

■ Kotimaiset Kasvikset ry ja Puutarhaliitto ry valitsivat joka vuosi vuoden vihannoksen. Tänä vuonna se on paprika. Suomessa popsitettiin pitkään vain tuontipaprikaa, mutta viime vuosina paprikan viljelyala on kas-

vanut nopeasti. Suomessa tuotetaan lähes yksinomaan miedonmakuisia paprikalajikkeita eli nk. vihannespaprikoita. Tuliset maustepaprikat eli chilit ovat ainakin toistaiseksi pääsääntöisesti tuontitavaraa.

## Porkkana Suomen suosituin

■ Porkkana on Suomen suosituin juures. Sitä syödään vajaa yhdeksän kiloa henkeä kohti vuodessa. Porkkana on suosittu kaikentyyppisissä perheissä niin kaupungeissa kuin maallakin. Porkkanan oranssi väriaine, beetakar-

teeni, muuttuu elimistössä meidän näkökyvyn, ihon ja limakalvojen kannalta tärkeäksi A-vitamiiniksi kulloisenkin tarpeen mukaan. Päivittäin on suositeltavaa syödä vähintään yksi porkkana.

## Selän hyvinvointiin



LORDOS®

LORDOS®-selkälauta

sopii erinomaisesti eri urheilulajeja harrastaville, istumatyön tekijöille ja kaikille, jotka haluavat pitää selästään hyvää huolta.

- rentouttaa ja virkistää • venyttää selkälihaksia
- helpottaa rasittumatta selkää • kohentaa ryhtiä
- vaikuttaa edullisesti hengitykseen

Käytetään aina työpäivän tai urheilusuorituksen jälkeen tai kun selkä on rasittunut.

Katso lisää [www.maare.com](http://www.maare.com)! Soita ja tilaa!

**MAARE**  
hyvän olon tuoja

Maare-Trading Oy  
Pisipalanharju 5, 33250 Tampere  
p. (03) 345 7500, f. (03) 345 7545  
[www.lordos.fi](http://www.lordos.fi)

**Etsimme jälleenmyyjiä!**  
Soita ja kysy lisää!

## Pk-yritysten lukumäärä kokoluokittain

■ Suomen yrityskanta on hyvin pk-yrityspainotteinen. Kaikista Suomen yrityksistä alle kymmenen henkilöä työllistäviä yrityksiä on yli 90 %.  
 Pienten ja keskisuurten yritysten merkitys on kansantaloudessa viimeisen 10-15 vuoden aikana kasvanut voimakkaasti. Vuodesta 1994 pk-yritysten työllisyysosuus on noussut noin 3 prosenttisyksikköä ja on tällä hetkellä 61 prosenttia yritysten henkilöstöstä.

## Fysioterapian volyymeistä

- Fysioterapiassa kävi vuonna 2001 noin 600 000 asiakasta.
- Asiakaskäyntejä oli noin 5,7 miljoonaa.
- Yksityissektori tuottaa noin 80 % kaikesta fysioterapiatutkimuksesta ja -hoidosta.
- Fysioterapiassa käyvät kaikenikäiset vauvasta veteraaniin.
- Suurin asiakasryhmä ovat työikäiset 35 – 65 -vuotiaat.
- Yleisin hoitoon hakeutumisen syy ovat TULE- eli tuki- ja liikuntaelinsairaudet.

## Suomalaisen avantouimarin muotokuva

■ Avantouimari on yleisimmän 40-59-vuotias nainen. Hän on saanut ammatillisen peruskoulutuksen ja toimii tällä hetkellä ammatissaan alempana toimihenkilönä. Hän asuu useimmiten Etelä-Suomen läänin alueella ja kuuluu johonkin avantouintiseuraan. Hän on aloittanut avantouintiharrastuksensa viimeisten neljän vuoden aikana. Hän on normaalipainoinen tai lievästi ylipainoinen ja pituutta hänellä on n. 168 cm.  
 Hänen avantouintitoveristaan joka kolmas on mies, keskimäärin 40-49 -vuotias, mutta he ovat useammin iältään yli 60 -vuotiaita kuin naispuoliset uimarit. Miehet ovat myös saaneet ammatillisen peruskoulutuksen, mutta he toimivat naisia useimmin johtotehtävissä, ylempinä toimihenkilöinä tai työntekijöinä. Miehet ovat myös aloittaneet avantouinnin viimeisten vuosien aikana, mutta heidän joukostaan löytyy myös yli 10 vuotta lajia harrastaneita. Myös miehet ovat usein Etelä-Suomen alueelta ja he kuuluvat naisia todennäköisemmin avantouintiseuroihin.  
 Lähde: Suomen Latu

## Terveyskeskusten vuodeosastoilla

■ Terveyskeskusten vuodeosastoilla hoidettiin yli 160 000 potilasta vuonna 2003. Potilaiden määrä väheni viisi prosenttia vuodesta 2000. Keskimääräinen hoitoaika on pysynyt 28 päivässä vuodesta 2001 lähtien. Vuonna 2000 se oli 27 päivää. Valtaosa perusterveydenhuollon hoitopäivistä kohdentuu yli 75-vuotiaiden ikäryhmään.  
 Lähde: Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2004.

## Vangit ulos kerran päivässä – entä vanhukset?

■ ”Meillä joku huolehtii siitä, että vangit pääsevät kerran päivässä ulos. Mutta kuka huolehtisi siitä, että vanhukset pääsisivät ulos? Monet eivät ole käyneet ulkona vuosikausiin! Olemme liian nöyriä ja kiltejä päättäjien edessä.”  
 Airi Airila, Gerbera – hyvän vanhuuden puolesta -ry:n sihteeri iäkkäiden hoitoa käsitellessä seminaarissa.

HEALTH · BEAUTY · SPORT · WELLNESS · ANTI-AGING

# LPG

defines the science of connective tissue

**Alaset import**

Maahantuonti, Markkinointi, koulutus  
Puh 050 540 4477, 050 304 1333  
[www.lpgsystems.com](http://www.lpgsystems.com)

Cellu M6 keymodule  
Lift 6  
Huber  
Puh 050 5955 336

**TILAA SEIRIN- JA MATSUBA-AKUPUNKTIONEULAT**

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

Uuden Ajan Hoitotuotetukku NIKODOS OY  
PL139, 02321 ESPOO  
☎ (09) 813 4408 [nikodos@saunalahti.fi](mailto:nikodos@saunalahti.fi)

## Sairaus-poissaoloja kannattaa seurata jaksoina

■ Jos yrityksessä halutaan seurata sairauspoissaoloja, seurannassa on mielekkäintä kiinnittää huomio poissaolojaksoihin. Tällöin tilannetta ei vääristä se, jos yksi ihminen on vakavasti sairas ja pitkään poissa.  
 Lisäksi tiedetään, että alle kolmen päivän poissaolot aiheutuvat lähes kaikki flunssista tai vastaavista ja että yli kolmen päivän poissaolot ovat tilastollisesti yleensä aina tuki- ja liikuntaelinten sairauksista aiheutuvia. Jaksot kartoittamalla yritys saa hyvää pohjatietoa seurannalle.  
 Sairauspoissaolojen lisäksi kannattaa kysyä myös työntekijän omaa kokemusta siitä, miten hän jaksaa työssään, ja tiedus-

tella hänen omaa ennustettaan siitä, miten hän jaksaa nyt ja tulevaisuudessa. Näihin kysymyksiin on hyviä seurantalomakkeita jo nyt työterveyshuollon käytössä.  
 Monet FYSI:n jäsenlaitokset ympäri maata tekevät myös yrityksille kokonaisvaltaisia tyky-projekteja, jotka sisältävät alkumittaukset ja -kyselyt sekä seurannan.  
 Fysioterapia onkin hyvä esimerkki terveydenhuollon osa-alueesta, jolla on saatu järjestettyä tasapuolinen, kattava palvelu niin suurilla kuin pienilläkin paikkakunnilla Helsingistä Utsjoelle asti.

## Sairaana työskentely

■ Sairaana työskentely lisää sydänkohtauksen ja sydänkuoleman vaaraa. Työntekijöillä, jotka eivät terveysohjeistamista huolimatta jää sairauslomalle, on kaksinkertainen riski saada sydäninfarkti tai kuolla sydäntautiin verrattuna niihin työntekijöihin, jotka jäävät potemaan sairauttaan kotiin.  
 Tämä ilmenee arvovaltaisessa tieteellisessä American Journal of Public Health -aikakauslehdessä vastikään julkaistusta Työterveyslaitoksen, Helsingin yliopiston ja Lontoon yliopiston yhteistutkimuksesta.  
 Tutkimusta ovat rahoittaneet mm. Suomen Akatemia, Työsuojelurahasto ja British Heart Foundation. Tutkimus perustuu kansainvälisesti tunnettuun brittityöntekijöistä kerättyyn Whitehall II seuranta-aineistoon. Tulokset pätevät todennäköisesti myös suomalaisiin.

Lähde: TTL Tiedote 2/2005.