

Joka viides sairastaa astmaa

■ Joka viides suomalainen sairastaa astmaa. Maassamme on lähes 300 000 astmaatikkoa, joista 200 000 saa KELAn erityiskorvattavia lääkkeitä. Astma on lasten tavallisin pitkäaikaissairaus. Lapsiastmaatikkoja on noin 30 000.

Atshii...

■ Astmaatikko saa helposti hengitysoireita, koska keuhkojen tulehtunut limakalvo on herkkä ärsykkeille kuten pölyille, käryille, savuille, tuoksuille ja pakkaselle. Myös liikunta ja fyysinen rasitus etenkin pakkasessa aiheuttavat helposti hengitysoireita. Astmalle tyypillistä on vaihteleva taudinkuva. Sen vuoksi astmaatikon tulisi arvioida astmansa tilaa säännöllisesti oman lääkärinsä kanssa kerran vuodessa.

Koulutusryhmien ruokatavat lähentyneet

■ Ravintosuosittelun mukaiset ruokatottumukset ovat yleistyneet kaikissa koulutusryhmissä. Koulutusryhmien väliset erot ovat supistuneet, mutta eivät kadonneet. Ruokatottumuksissa on tapahtunut myönteisiä muutoksia. Rasvaisen maidon ja voin käyttö ovat jatkuvasti vähentyneet, ja kasviöljyn käyttö ruoan valmistuksessa on edelleen yleistynyt.

Lähde: KTL

Rasvaton maito maistuu koululaisille

■ Suomalaiset koululaiset juovat ruokailun yhteydessä eniten rasvatonta maitoa. Suomessa rasvatoman maidon osuus koulumaidosta on 39 %, mutta esim. Ruotsissa vain 9 %. Ruotsissa koululaiset suosivat kevytmaidon. Maitoa kuluu oppilasta kohden noin 1,6 desilitraa aterialla.

Lähde: Maito ja Terveys



LHT-terapia annostellaan tarkasti kuin lääke

Tehokasta harjoitteluterapiaa fysioterapeutin ohjauksessa

■ Lääkinnällinen harjoitteluterapia (LHT) on yksilöllistä, fysioterapeutin ohjaamaa, kuntosalityyppisiä harjoituslaitteita hyödyntävää aktiivista kuntoutusta. Se on tärkeä ja vaikuttava osa tämän päivän aktiivista fysioterapiaa, jossa potilasta neuvotaan, ohjataan ja innostetaan eteenpäin omassa kuntoutusprosessissaan.

Uusin tutkimus on tuonut paljon täsmällistä tietoa lääkinällisen harjoitteluterapian vaikuttavuudesta erilaisilla potilasryhmillä. Samalla pitkät perinteet omaava LHT on kehittynyt sisällöltään ja vaikuttavuudeltaan yhä täsmällisemmäksi.

Sellainenkin potilas, joka ei voi tai uskalla lähteä perinteiselle kuntosalille esimerkiksi tuki- ja liikuntaelin- tai neurologisen sairauden vuoksi, voi toteuttaa tehokasta harjoitteluterapiaa turvallisesti fysioterapeutin ohjauksessa ja valvonnassa.

LHT-kouluttajana toimiva norjalainen fysioterapeutti ja tutkija **Tom Arild Torstensen** korostaa yksilöllisyyden ja annos-

telun merkitystä. - Harjoitteluterapian yksilöllinen, potilaan oireen mukainen annostelu on yhtä tärkeää kuin reseptilääkkeen oikea annostelu. Harjoittelu ohjataan potilaan tarpeiden mukaan kivunlievitykseen, stabilointiin, liikeratojen ja kudoksetävytyden parantamiseen jne. Harjoittelujelmassa otetaan huomioon potilaan tausta ja oireet ja huomioidaan kulloinenkin tilanne.

- Lääkinnällinen harjoitteluterapia voidaan toteuttaa myös pienissä ryhmissä siten, että jokainen potilas tekee omaa ohjelmaansa saaden neuvoja ja ohjausta fysioterapeutilta. LHT sopii yhtä hyvin huippu-urheilijalle kuin tavallisille potilaille akuuteissa ja kroonisissa kiputiloissa, Tom Arild Torstensen toteaa.

Suomen Fysioterapia-yritykset FYSI ry järjestää tänä vuonna neljä Tom Arild Torstensenin ohjamaa LHT-koulutusta. Katso tarkemmat ajankohdat tämän FYSI-lehden koulutuskalenterista sivuilta 8 ja 9.

Sairaanhävä potilas

■ Satu Salonen, sairauseläkkeelle jäänyt yritysjohtaja, on kirjoittanut tärkeän kirjan sairastuneille selviytymisoppeiksi terveydenhuoltojärjestelmän kiemuroihin. Salonen sairastui itse MS-tyyppiseen neurologiseen sairauteen v. 1998. - Ensin olin avuton ja pelokas, hermoilin ja jännitin, mutta sitten minussa heräsi pragmaattinen pohjalainen yrittäjäpersoonaa ja lähdin tarkastelemaan sairastamista taitolajina.

Salonen korostaa avoimen ja luottamuksellisen potilas-lääkärisuhteen merkitystä. - Siihen kuuluu oleellisena osana jatkuvuus ja kumppanuus yhteisessä prosessissa, jossa lääkäri on rakennusmestari ja potilas se duunari, joka tekee sairastamistyön.

- Maalla potilaalla on parempi mahdollisuus päästä aina samalle lääkärille, mutta varsinkin suurissa kaupungeissa, joissa lääkäreiden vaihtuvuus on suuri, pitkäaikaissairaana kannattaa harkita yksityislääkärin puoleen kääntymistä. On ikävä tilanne, jos asiaa täytyy aina lähteä selittämään uudelle lääkärille lähtötelineistä asti, Salonen sanoo. - Se vain ihmetyttää, ettei Kela ole nostanut sairausvakuutuskorvauksia vuoden 1989 jälkeen.

- Toisaalta yksityislääkärillä täytyy käydä harvemmin, kun papereiden plaraamiseen ja asioiden kertaamiseen ei mene ai-

kaa, vaan vastaanottoaika on laadukasta. Silloin, kun sairaudessa on huonompi jakso menossa, asioiden kertaaminen ei aina edes onnistu. Ihminen on sairastuessaan emotionaalisesti haaraassa tilassa.

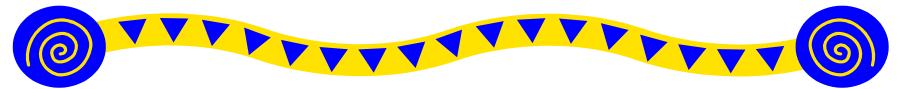
Satu Salosen mukaan monet ihmiset eivät tiedä kylliksi omaan elämäänsä, terveyteensä ja sairauteensa liittyvistä asioista. Oman sairastumisensa jälkeen hän käyttännön ihmisenä alkoi koota eri lähteistä sairastuneelle ja tämän läheisille tarpeellisia tietoja, jotka nyt ensimmäistä kertaa ovat samojen kansien välissä.



Satu Salonen, s. 1951, toimi runsaat kaksikymmentä vuotta liikkeenjohtajana tehtävissä. Stockmannin Vientipalvelun jälkeen hän työskenteli eri koulutusyrityksissä 1971-1976. Esmerk Oy:n palvelukseen hän siirtyi vuonna 1976 ja toimi yrityksen toimitusjohtajana 1983-1985. Kun yritys kansainvälistyi ja levisi 13 maahan, Salonen siirtyi hallituksen jäseneksi ja vastasi konsernin taloudesta ja hallinnosta.



Sellainenkin potilas, joka ei voi tai uskalla lähteä perinteiselle kuntosalille esimerkiksi tuki- ja liikuntaelin- tai neurologisen sairauden vuoksi, voi toteuttaa tehokasta harjoitteluterapiaa turvallisesti fysioterapeutin ohjauksessa ja valvonnassa. Tom Arild ohjaa opiskelijoita.



NAPRA-REHAB

Helping people

Nyt meiltä myös alkuperäiset McKenzie-tuet!

McKenzie-lannetuet ovat tehokkaita apuvälineitä ryhdinkorjaukseen selkävaivojen ehkäisyssä ja itsehoidossa.



The Original McKenzie lannerulla
Puolipehmeä rulla vyötärönauhalla esim. kiinnitykseen tuolin selkänöjan yli. Antaa lanneselälle voimakkaan tuen. Soveltuu käytettäväksi esim. sohvalla ja nojatuolissa istuttaessa.



The Original McKenzie minirulla
Puolipehmeä rulla, joka sopii henkilöille, joilla lannenotko on vähäinen. Helppo pitää mukana matkoilla.



The Original McKenzie lannetuki
Lannetuki vyötärönauhalla, esim. kiinnitykseen tuolin selkänöjan yli. Antaa kiinteän tuen lanneselälle. Käytetään tuoleissa, joissa on kovempi selkänöja, kuten konffortuoleissa autonistuimissa sekä ruokapöydän tuoleissa.



Linnex-linimenttipuikko

Erittäin tehokas ja riittoisa linimenttipuikko lihasvaivojen lievitykseen. Sopii erinomaisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen urheilun sekä päätyötä tekevien hartia- ja niskakipujen lievitykseen.

Tilaa kätevästi nettikaupastamme
www.napra-rehab.fi
tai puhelimitse 06-2243 622.

Napra-Rehab Oy
Kuskgränden 3
64203 Närpiö

www.napra-rehab.fi 06-2243 622

Fysioterapeutit ja kuntoutuslaitokset!

Pyydä erillinen tarjous ja ryhdy jälleenmyyjäksemme!