

Testaa, hallitsetko sinä syömisensä

Vaikka ihmisillä on paljon tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista, tunteet ja tilanteet säätelevät todellisia valintoja. - Moni syö väsyneenä huomaamattaan enemmän kuin oli tarkoitus. Toisella jokin tilanne, esim. töistä kotiin palaaminen, laukaisee syömishalun, kertoo projektipäällikkö *Tuija Pusa* Sydänliitosta. Pieni päätös päivässä -verkkosivuilla on julkaistu Sydänliitossa kehitetty testi, jonka avulla voi arvioida syömisensä hallintaa ja tehdä muutossuunnitelman. - Ruokotottumusten muuttaminen on monelle yllättävän hankalaa. Kevytmaidon vaihtaminen rasvattomaan ja kasvisten lisääminen ruokavalioon kuulostavat yksinkertaisilta valinnoilta, mutta toteuttaminen vaatii selkeitä tekoja ja valintoja, *Tuija Pusa* sanoo.

"Vähäsuolainen" poistuu

Pakkausmerkintä "vähäsuolainen" poistuu elintarvikkeista heinäkuun 2007 alussa uuden EU:n asetuksen myötä. Sydänmerkki jää kuitenkin osoittamaan, että tuotteessa on vähemmän suolaa ja ohjaa muutenkin terveellisempiin valintoihin.

Merkinä elintarvikkeiden vähäsuolaisuudesta poistuu siksi, että vähäsuolaisuuden raja muuttuu niin alhaiseksi, ettei juuri mikään elintarvike alita sitä. Uusi asetus määrää vähäsuolaisuuden rajaksi 0,3 grammaa suolaa sataa grammaa kohti.

Sydänmerkki näyttää muuttuvassa tilanteessa kuluttajille, että tuotteessa on vähemmän suolaa, sokeria ja rasvaa ja että rasva on hyvälaatuaista. EU-asetus ei kiellä Sydänmerkin käyttöä.

Espooseen Suomen suurin työyhteisöjen liikuntatapahtuma

Suomen Kuntoliikuntaliitto rakentaa Espooseen Suomen kaikkien aikojen suurinta työyhteisöjen liikuntatapahtumaa. Kuntofestivaaliin, joka järjestetään 1.9.2007, odotetaan yli 3 000 osallistujaa. Festivaalissa on mahdollisuus kokeilla osaavien ohjaajien avustuksella yli 50 erilaista liikuntamuotoa

Käyttö moninkertaistui:

Maksuton terveyskirjasto koko kansan käytössä

Kansalaiset ovat ottaneet sähköisen terveyskirjaston, "Terveys-Wikipedian", heti aktiiviseen käyttöön. Artikkelien avaukset ovat nelinkertaistuneet vuodessa ja iso hyppäys koettiin vuodenvaihteessa Sitran tiedotuksen jälkeen. Pelkästään helmikuussa 2007 artikkelinavauksia oli 2,1 miljoonaa ja 3 miljoonan uskotaan menevän rikki jo loppuvuodesta.

Sitra on 40-vuotisjuhlaansa kunniaksi ostanut Duodecim Terveyskirjaston sisällöt koko kansan käyttöön vuoden 2007 loppuun saakka. Sivusto on kattava ja ajantasainen tietopankki terveydestä.

Osoitteessa www.terveyskirjasto.fi toimiva terveyskirjasto on osoittanut, että luotettavalle, riippumattomalle ja ajantasaiselle terveystiedolle on valtava kysyntä. Lähes 200 kuntaa on jo integroinut Terveyskirjaston hakuikkunan omien alueellisten terveystietopalvelusivustojensa yhteyteen.

Sähköinen sivusto on Suomen laajin terveystietä käsittelevä Internetissä julkaistu tietopankki. Terveyskirjaston luetuimpien aiheiden kärkikolmikkoon kuuluvat artikkelit diabeteksestä, korvatulehduksista ja sydämen vajaatoiminnasta. Sivustolta etsitään eniten tietoa hakusanoilla: diabetes, verenpaine ja kuume. Myös masennus, astma, huimaus ja syöpä kuuluvat yleisimpiin hakuihin.

Terveyskirjaston tärkein ominaisuus on tiedon luotettavuus. Yrimenä on jatkuvasti päivittyvä tietokanta: Lääkärikirja Duodecim. Se perustuu lääkärin käyttämiin oppikirjoihin, hoitosuosituksiin ja tieteellisiin tutkimuksiin. Sivuston toimituksellista osaamista ovat selkeät tekstit. Asiat ilmaistään yleiskielellä niin, että sisältö aukeaa lukijalle. Duodecimilla on 3000 kirjoittajaa, jotka tuottavat materiaalia sivustolle.

Hyvä tuki ammattilaisellekin

Terveyskirjasto käytävät niin terveydenhuollon ammattilaiset kuin tietoa etsivät asiakkaat. Terveyskirjasto ollaan integroimassa terveydenhuollon ammattilaisten käyttämään Terveysporttiin siten, että lääkärit ja hoitajat voivat hyödyntää Lääkärikirjaa päivittäisessä työssään. Potilas esimerkiksi ohjataan Lääkärikirjan artikkelin pariin hakemaan lisätietoa sairaudestaan tai artikkeli tulostetaan hänelle jo vastaanotolla.

- USA:ssa saatujen kokemusten ja selvitysten mukaan potilaat arvostavat erityisesti sitä, että oma lääkäri tai hoitaja neuvoo, mistä löytyy luotettava, tieteellisiin tutkimuksiin

pohjautuva tieto, johon ammattilaisetkin turvautuvat hoitopäätöksissään, Kustannus Oy Duodecim toimitusjohtaja **Pekka Mustonen** sanoo.

Ammattilaiset ovat puolestaan kokeneet Terveyskirjaston erittäin tervetulleeksi avuksi potilastyössä. Ammattilaiset ovat kaivanneet hoitotyötä helpottavaa tietolähdettä, josta potilaat voivat itsekin etsiä luotettavaa terveystietoa.

Terveyskirjasto pidetään niin tärkeänä kansalaisten terveystietoa lisäävänä ja sähköiseen maailmaan istuvana palveluna, että sen toivotaan Sitran tarjoaman vuoden jälkeen voivan muodostua jatkuvasti kansalaisille tarjolla olevaksi palveluksi.

Professori **Jussi Hutunen** Sitran Terveydenhuollon ohjelmasta uskoo, että Terveyskirjaston rahoitus saadaan järjestettyä jatkossakin. Hän toteaa olevansa optimistinen sen suhteen, että valtion budjetista löytyy Sitran tarjoaman vuoden jälkeen rahaa siihen, että suomalaiset saavat luotettavaa terveystietoa netistä myös tulevaisuudessa. - Tämä on niin tärkeä asia, että se on saatava jatkumaan.

Terveyskirjaston hakuikkuna löytyy myös Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry:n kotisivulta osoitteesta www.fysi.fi

Terveyskirjasto = riippumaton, luotettava, kattava: tietoa lähes kaikista sairauksista, ajantasainen: viimeisiin hoitosuosituksiin perustuva, näkyvästi itsehoitoa ja sairauksien ehkäisyä tukeva.

DUODECIM

TERVEYSKIRJASTO

kirjoita hakusana

Hae



Tiedonjanoa FYSI-päivillä

LPG - THERAPEUTIC - HEALTH - SPORT - WELLNESS - BEAUTY

LPG

Ratkaisu ongelmiin-

Maailmankuulun ranskalaisen Lpg Systemin kehittämä LPG-terapia kehitettiin 1980-luvulla. Alipaineella toimiva hoito kiihdyttää verenkiertoa ja lymfakiertoa moninkertaisesti ja aikaansaa aineenvaihdunnan vilkastumisen. LPG-terapiaa voit käyttää hyvin laajasti työssäsi; hoitaessasi tendiniittejä, bursiitteja, arkipudoksia, lihassvammoja, särky- ja kiputiloja, liikerajoitteita, traumojen jälkitiloja. Voit vaikuttaa sidekudokseen, myös jo fibrotoituneeseen kudokseen. Huomaat kuinka hoitotuloksesi paranevat ja saat tuloksia entistä nopeammin.

LPG - terapeutin kolmas käsi



MAAHANTUONTI
JA KOULUTUS
Alaset Import
Pietarsaari
050 304 1333
050 540 4477
www.alasetimport.fi

alaset import
LPG • KEYMODULE • HURER • LIFTE

LPG - THERAPEUTIC - HEALTH - SPORT - WELLNESS - BEAUTY