

Pääteos on nimensä veroinen

”Sairaana hyvänä potilaana” tunnetun **Satu Salosen** uusi kirja Pääteos (Duodecim) on jokaisen vähän varttuneemman kansalaisen must-kirja ja sen lisäksi vielä mitä antoisin lukuelämys.

On häkellyttävää, että muistihäiriöinen ihminen voi tuottaa tietokirjan, jonka ahmisi yhdeltä istumalta kanteen, ellei se olisi niin kattava. Perhe onkin kuulemma joutunut koville, mutta kestänyt urheasti ja jopa kannustanut.

Pääteos on tarkoitettu muistihäiriöitä sairastaville tai niitä epäileville ja heidän läheisilleen. Kirjan käytännöllisten neuvojen avulla on mahdollista estää ennalta osa siitä kärsimyksestä, jota dementiapotilaat ja heidän omaisensa joutuvat kokemaan. Kirjassa on pätevää ja tiivistettyä tietoa terveydenhuollon ammattilaisille, kun he joutuvat kertomaan potilaille aivoista, niiden toiminnasta tai niiden häiriöistä. Lisäksi kirja antaa paljon virikkeitä myös kaikille muille aivojen toiminnasta kiinnostuneille.



”Ikäihmiset eivät uskalla vetää maihin hallitusti, sillä he pelkäävät, etteivät pääse lattialta pystyyn. Yhden lonkkamurtuman hinnalla asiaan perehtynyt fysioterapeutti kouluttaisi eläkeläiskerhoissa satoja vanhuksia kaatumisen ehkäisyyn ja opettaisi keinoja, joilla päästään kaatumisen jälkeen ylös. Ei ole lainkaan epätavallista, että vanhuksat pyrkivät laitoshoidon vain sen vuoksi, että pelkäävät, etteivät pääse ylös kaaduttuaan – kaikilla ei ole opetus-taitoisia lapsenlapsia.”

Dementiaan johtavaa MS-tyyppistä sairautta sairastava Satu Salonen on armoitettu kirjoittaja, jonka sanansäilä viuhuu herkullisena ja viiltävän loogisena ja joka ei epäröi rydyttää kertomaansa omilla ja toisilta kuulemillaan arjen tapahtumilla. Ne tekevät kirjan kaksin veroin puhuttelevammaksi. Kaikki tiedot on tarkistanut ja kommentoinut LKT, neurologian dosentti **Markus Färkkilä**.

Hyvästit peilin ryhävalaalle

Ei tarvitse kuin katsoa pelikenttien laidoille pelaaja-aitioihin, niin sen huomaa: vuodet ja stressi tekevät ammattiurheilijalle saman, minkä mattimeikäisellekin. Kilot kertyvät ja kunto laskee.

Saman huomasi KISS (keep it simple stupid) –mies **Juhani ”Tami” Tamminen** 9.1.2007 katsoessaan valokuvaansa lehdestä. ”Hyvin leikatussa liituraitapuvusanikin näytin enemmän ryhävalaalta kuin entiseltä ammattiurheilijalta”. Päätös tehdä jotain syntyi saman tien.

Toinen jääkiekkovalmentaja ja yritysjohtaja **Jukka Ropponen** oli tehnyt saman päätöksen. - Ongelmieni lista oli pitkä: huono kunto, ahdistava olo, heikentynyt työteho jne. Olin rankasti ylipainoinen yritysjohtaja, joka keskittyi työntekoon täydellä teholla eikä sen vuoksi ehtinyt pitämään huolta itsestään.

Tamminen ja Ropponen aloittivat painonpudo-



AION ITSE TOIMIA ESIMERKKINÄ. TULEN OLEMAAN HUIPPUKUNNOSSA LOPPUELÄMÄNI.

tus- ja kuntoprojektin, josta ovat nyt kirjoittaneet kirjan ”10 askelta elämäsi kuntoon” (Gummerus) kannustaakseen kaikkia sielunveljiään panostamaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin ”omalla mukavuusalueella”.

- Haluan kertoa, että jos 57-vuotias, entinen ammattiurheilija, joka tekee 14-tuntisia työpäiviä ja liikkuu piireissä, joissa on hyvää ruokaa ja juomaa kaikkina vuorokaudenaikoina, melkein tuhosi oman terveytensä ja kuitenkin pystyi tekemään muutoksen, pystyt siihen sinäkin. Älä odota, kunnes saat sydänkohtauksen tai unohdat, miltä normaali miehen vartalo näyttää, Tamminen kannustaa.

Kirja opastaa tekemään päätöksen elämäntapamuutoksesta, kartoittamaan oman tilanteen, laatimaan oikeanlaisen ohjelman sekä muuttamaan ruokailutottumuksia. Miehet antavat aseita mahdollisia rep-sahduksia vastaan ja kertovat itsestään ja lähipiiristään kannustavia esimerkkejä. Kirja sisältää myös harjoitus- ja ruokailupäiväkirjan.



Laatua lähes 30 vuotta

Hoitopöydät



Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät
kyynärvarsituet, siirtopyörät
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki



Valmistus ja markkinointi:
Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi
Puhelin 0207 401 470 Fax 017 4626 195
info@ergorest.fi www.ergorest.fi



Tee ainakin nämä

-Olen itsekin äiti ja aina vain kii-reisempi. Kevytohjelman vinkit ovat mu-kanani kaikessa kiireessä - jos en muuta ehdi, teen ainakin nämä harjoitteet. Olles-sani väsynyt voin palautua nopeasti niiden avulla, **Marja Putkisto** kertoo.

Kehon notkeutta ja lihastasapainoa parantavan voimistelumenetelmän, Method Putkiston, kehittäjä esittelee uusimmassa kirjassaan Kiinteä vartalo, ihana olo - Kevytohjelma (Gummerus) vinkit, joiden avulla kunnostaan voi pitää huolta arjen paineissakin.

Kymmenen harjoitesarjaa sisältävää Kevytohjelmaa voi käyttää kehon virittelyyn ennen rankkaa urheilusuoritusta tai työpäivää, mutta se sopii myös esimerkiksi urheilusuorituksesta tai synnytyksestä palautumiseen tai kuntouttavaksi ohjelmaksi sairastumisesta tai leikkauksesta toipumiseen.

Method Putkisto Kevytohjelma sisältää päiväkirjan, johon voi merkitä muistiin asioita päivittäisistä aterioista ja liikunnasta sekä seurata edistymistä viikon mittaan esimerkiksi selluliitin määrän ja kehon kiinteytymisen osalta. Kirjan tueksi on saatavilla dvd-ohjelma.



Marja Putkiston hyvänolon vinkkejä:

Lymfakierto, hengitys, ravinto, hormonit sekä lepo/palautuminen vaikuttavat kehon hyvinvointiin ja omaa oloa voi kohentaa helpoilla ja edullisilla keinoilla:

-Juo päivittäin 1,5-2 litraa vettä - kiintiön saavuttamista helpottaa jos pidät juomapäiväkirjaa. Juo heti aamulla herättyäsi, ja pidä raikasta vettä työpai-

kalla lähettyvilläsi niin, että voit juoda sitä pitkin päivää.

-Kuivaharjaa vartaloasi säännöllisesti ennen peseytymistä. Se vilkastuttaa imunestejärjestelmän toimintaa, pintaverenkiertoa ja kuona-aineiden poistumista kehosta.

-Suola vauhdittaa kuonanpoistoa. Tee suolahierontaa koko vartalolle. Kuori vartaloasi kylpysuolalla ja laita suolaa ihollesi, kun menet saunaan. Voit tehdä myös suolakääreitä säärtien ja reisien ympärille sekä vatsan päälle.

-Kylmä lisää kehon lämmöntuottoa tehostamalla kehon verenkiertoa. Roikkuvan vatsan saa kiinteämmäksi käyttämällä kylmävettä hetken ajan vatsalla aina lämpimän suihkun, saunan tai kylvyn jälkeen. Silmien turvotus poistuu kylmäsuikella välittömästi.