



Katse konepellin alle

Kokeneen työterveyden erikoislääkäri **Vesa Nurmesniemen** Miesklinikka –kirja (Tammi) kysyy, onko suomalainen mies uhanalainen laji, joka terveysprojekteista huolimatta kuolee sydäninfarktiin, sairastuu diabetekseen tai tappaa itsensä. Vastauksia on haettu geeneistä, kasvatuksesta ja myös seksuaaliterveyden saralta. ”Seksi hyvin,

kaikki hyvin” ei riitä Nurmesniemen mukaan vastaukseksi suurelle osalle miehistä eikä erektiopilleri siten lääkkeeksi. Vastauksia kaivataan myös parisuhteeseen, henkiseen jakamiseen ja miehenä olemiseen.

Nurmesniemen viesti on, että lääketiede on miehen terveyden alueella mennyt isoja harppauksia eteenpäin. Miehestä tiedetään yhä enemmän, ja entistä useampi saa avun, jos vain sitä hakee. Kirjoittaja kannustaa suomalaismiestä katsomaan aika ajoin oman konepellin alle ja kiinnittämään huomiota omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa liittyviin asioihin. Elämän ei tarvitse olla pelkkä työn ja parisuhteen testirata, jolla vielä ankaran tuomarin tehtävätkin otetaan vapaaehtoisesti omille harteille.

Kirja perustuu kirjoittajan pitkään kokemukseen vastaanottotyöstä sekä www.miesklinikka.com –sivuston kysymys- ja vastausaineistoon vuosien varrelta. Kyseessä on tapausselostuksin höystetty miehen terveys- ja hyvinvointikirja, joka tarjoaa tietoa myös vaietuista vaivoista.



Arjen korjaussarja aikuiselle naiselle

”Äiti syntyi savusaunassa, sai tekohampaat 27-vuotiaana, katseli televisiosta mieluiten jääkiekkoa ja kuoli 82-vuotiaana opeteltuaan laskemaan euroja ja soittamaan kännykällä”. Siinä nelikymppisen naisen äidin elämä herkkuisessa pätkinänkuoressa.

Samainen äiti olisi halunnut opiskella rakennusmestariksi, mutta 1940-luvulla siihen ei ollut mahdollisuuksia.

Keskivertoihmistä ei siis ollut ennenkään, mutta mahdollisuuksien kirja on tämän päivän naisella aivan toinen kuin isoäideillä tai äideillä. Siinä yksi nelikymppisille naisille suunnatun Nainen keskellä elämää –kirjan (Otava)

viesteistä.

Lääketieteen toimittajat ja ystävykset **Ulla Järvi** ja **Tuula Vainikainen** ovat tehneet ”vertaiskirjan” oman ikäluokkansa naisille. Kun lukija pääsee yli vähän kliseisen otsikoinnin aiheuttamasta närästyksestä, itse tekstistä välittyvä aidon tuntuinen kuva nykynaisesta, joka kaiken hyöriän keskellä peilaa itseään edellisiin ja seuraavaan sukupolveen. Samalla lukija saa ammatikseen terveysasioita seuraavan parivaljakon tarjoileman päivityksen aikuisen naisen terveysasioihin. Kirjoittajien ja ikätoverien elämäkokemukset avaavat antoisia näkökulmia.



Olen juuri syönyt

Syömishäiriöistä puhutaan paljon. Silti ne iskevät moneen perheeseen kuin salama kirkkaalta taivaalta. Syömishäiriöisten parissa vuosien ajan työtä tehneet **Anna Keski-Rahkonen**, **Pia Carpentier** ja **Riikka Viljanen** – lääkäri, psykologi

ja ravitsemusterapeutti - ovat törmänneet vanhempien suureen hätään sairastuneesta perheenjäsenestä ja koonneet vankkaan tietokirjaan kaikki ne vaikeimmatkin kysymykset, joita sairastuneen läheiset tavallisimmin esittävät.

Kirja on koostettu niin, että sitä on helppo lukea myös selaillen ja löytää vastaus juuri siihen kysymykseen, joka kulloinkin askarruttaa mieltä eniten.

Kirjassa ”Olen juuri syönyt; läheiselläni on syömishäiriö” (Duodecim) on mukana paljon läheisten omia kokemuksia. Kirja kuvaa myös kokonaisen kirjon niitä vaikeita, arkisia käytännön tilanteita, joissa syömishäiriön oireet aiheuttavat yhteentörmäyksiä esimerkiksi perheen yhteisillä aterioilla. Se antaa sekä vinkkejä yksittäisistä tilanteista selviytymiseen että tietoon ja kokemuksiin perustuvaa näkökulmaa paljon tunteita herättävään sairauteen yleensä. Tärkeä kirja.