



Aino Sainio
päätoimittaja

Syksyn iltojen pimetessä ja sa-teen vihmoessa me suomalaiset siirrymme sisälle. Melkoinen osa ihmisistä alkaa kaivella kynttilöitä esille ja valaista kotiaan niiden pehmeällä loisteella. Kynttilän liekkiä tuijotellessa siirtyy huomaamattaan omaan sisäiseen maailmaansa. Lakot, työtaistelut, ilmaston lämpiäminen, itsemurhapommittajat ja kaikki muu häipyvät taustalle.

- Varmaan enin osa pahaa maailmassa tapahtuu vain sen tähden, että ihmisen on helppompaa totella muita kuin itseään, totesi Mika Waltari eräässä kirjassaan.

Jollekin menneisyys on hirmuinen painolasti, jota voi koko elämänsä tuijotella olkansa yli taaksepäin. Vaatii rohkeutta päästää irti ja lähteä eteenpäin. Valita saa itse. Niille, jotka elävät kauan, se on hyvin tärkeä valinta.

Filosofit puhuvat korkeista ja matalista arvoista. Matalat arvot ovat kuin sohvan osto: siitä haaveillaan ehkä pitkäänkin, mutta sen jälkeen kun sohva on ostettu, sen antama tyydytys laimenee ja alkaa suunnitella uutta hankintaa.

Korkeat arvot ja ihanteet antavat sisäistä voimaa. Meillä pitää olla jokin elinikäinen tavoite – pyrkimys ihmisyyteen, pyrkimys henkiseen kasvuun, pyrkimys johonkin ihanteeseen, tai jokin muu uskonnollinen tai ei-uskonnollinen tavoite, joka antaa elämälle syvyyttä. Tavoite voi olla korkealla, se voi olla saavuttamatonkin, mutta se antaa elämälle suunnan.

Miten tähän sovitetaan terveys, kauneus ja hyvä olo, jota Isänpäivän viikonloppuna pohjoismaiden suurimmilla messuilla Helsingissä esitellään ja etsitään? Mainokset luovat mielikuvaa siitä, että kun on kaunis, terve ja vielä nuorikin, siitä seuraa hyvä olo – ja antaahan tuo yhdistelmä ainakin hyvät eväät siihen. Entä jos on nuori, mutta ulkonäöltään ei-niin-kaunis ja on vielä sairas, seuraako siitä välttämättä ei-hyvä olo? Ja jos ei-kaunis olisi lisäksi vanha ja raihnainen, pitäisi pahan olon kai olla jo valtava. Onneksi asia ei ole näin yksioikoinen.

Kaikki me uskomme, tai ainakin toivomme, että ikääntymisen myötä kasvaisi viisaus,

seesteisyys ja lempeän positiivinen asenne elämään ja ihmisiin. Että meillä olisi ihania mummoja ja pappoja lapsenlapsillemme. Että meistä itsestämmekin tulisi sellaisia aikaa myöten.

Ehkä tärkeintä onkin muistaa, että olemme elämän pituisella matkalla. Tärkeintä on matkan sisältö, sen henki, eikä pituus.

Asiaa suoraan sydäimestä

Euroopan tason toimijat allekirjoittivat sydänterveyden asiakirjan kesällä Brysselissä. Suomessa asiakirjan allekirjoitustilaisuus pidettiin Eduskunnassa ja vahvistettiin kahden ministerin, Paula Risikon ja Sari Sarkomaan allekirjoituksin (ks. sivu 11).

Paino nousee - terveysriski lisääntyy



Menestyksellistä ehkäisyä:

- Suomalaisien miesten sydän- ja verisuonitautikuolleisuus oli maailman korkein 1970-luvulla. Nyt se on 75% pienempi kuin 30 vuotta sitten.
- Kustannukset silti lähes miljardi euroa/vuosi

Kuntoutus ja sekundaaripreventio

- Tärkeä osa torjuntaa
- Sydänliitto on kouluttanut yhteistyössä mm. FYSI ry:n kanssa sydänfyysio-terapeutteja eri puolille maata
- Haasteet: ylipainon vähentäminen ja liikunnan lisääminen
- Lasten ja nuorten ylipainoisuus erityisenä huolenaiheena

Tasapaino-ongelmia?

Valtakunnallisilla Selkäpäivillä ja Terveys + Hyvä olo – messuilla on tarjolla melkoinen luentopaketti ja Pohjoismaiden suurin hyvinvointitapahtuma.

Tiesitkö, että

- jalkojen virheasento voi vaikuttaa vaivaisenluun syntymiseen ja johtaa selkäkipuihin
- huimausta voi hoitaa ja osan lukihäiriöistä parantaa yksinkertaisella asentohoidolla

Luento-ohjelma sivulla 43.

