

# Hyvinvointia ja laatua loppuelämääsi



Kuva: Tuula Laine

Uskon, että meistä jokainen haluaisi pysyä toimintakykyisenä ja hyvinvoivana mahdollisimman pitkään. Uskon myös, että kaikki haluaisivat välttää kaatumisia ja sairauksia vanhenemisesta huolimatta. Tärkeää olisi, että toipuminen mahdollisista sairastumisista tapahtuisi nopeasti ja hyvin. Useimmat haluaisivat lisäksi välttää ylipainoa tai ainakin sen vaikutusta terveysriskeihin. Meillä Suomessa aikuisväestön lihavuus on yleisempää kuin muissa pohjoismaissa.

On kiistatonta näyttöä siitä, että liikunnalla on ratkaisevan tärkeä vaikutus edellä mainittuihin asioihin. Erityisesti vanhetessa olisikin tärkeää parantaa kuntoa, kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa. Iän mukana nämä ominaisuudet heikkenevät nopeasti, mikäli niin annetaan tapahtua.

Jo pienistäkin päivittäisistä teoista on hyötyä. Kevyt liikkuminen voisi olla normaalia arkiliikuntaa. Kotitöitä, kauppatarkkoja jalan, portaiden käyttämistä, koiran ulkoiluttamista, leikkimistä lastenlasten kanssa ja niin edelleen. Tämän kaltaisilla teoilla pääsisit jo mukavasti alkuun. Hyvä ja hyödyllinen käytäntö olisi aloittaa jokainen päivä pienellä venyttelyohjelmalla vaikkapa jo ennen aamiaista.

Tärkeää olisi kehittää lisäksi lihasvoimaa ja tasapainoa. Tämä voisi tapahtua tanssimalla, kuntosalilla, uimahallissa, hiihtämällä, sauvakävelyllä, voimistelemalla ja venyttelemällä kotona ja niin edelleen. Jokainen voi valita sellaista liikuntaa, joka tuntuu itsestä sopivalta. Myös golfin harrastamisen voi aloittaa vanhanakin. Minulla on tästä monta hyvää esimerkkiä. Golf on upea ja hyödyllinen harrastus senioreille.

Aluksi tavoitteena voisi olla pieni määrä liikuntaa joka päivä. Lihasvoiman ja tasapainon harjoituksia olisi hyvä olla kaksi kertaa viikossa. Lisäksi olisi tärkeää olla pari tuntia viikossa reipasta, sykettä kohottavaa liikuntaa. Liikunnan aloittaminen tai lisääminen kannattaa tehdä maltillisesti. Tärkeää on säännöllisyys.

Liikkumisen lisäksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi kannattaa ottaa huomioon kaksi muutakin asiaa. Ensinnäkin riittävän unen merkitystä ei voi koskaan korostaa liikaa. Väsyneenä ei juurikaan tapahdu kehitystä. Silloin myös loukkaantumiseriski kasvaa. Toiseksi pitää huolehtia terveellisestä ruokailusta. Tässäkin asiassa jo pienikin muutos terveellisempään suuntaan on hyödyksi. Uusiin ruokailutottumuksiin sopeutuu yllättävän nopeasti.

Ihmisten terveyden ja fyysisen kunnon erot ovat suuret. Silti jokainen voi parantaa juuri omaa tilannettaan. Mitä huonompi kunto sinulla on, sitä tärkeämpää on sen kohottaminen. Sinun todellakin kannattaa huolehtia sekä omasta että lähimmäistesi toimintakyvyn säilymisestä.

Pari vuotta sitten kirjoitin palstallani siitä, miten kalliiksi yhteiskunnalle tulee kansalaisten huono kunto. Lähestymistavan mukaan kokonaisvaikutukset ovat 3,2–7,5 miljardia euroa vuodessa. Se on siis jopa kolmannes Suomen terveystalouden kokonaismenoista. Tällä rahalla voisi parantaa olennaisesti maamme taloustilannetta sekä senioreiden ja kaikkien suomalaisten hyvinvointia.

Pitämällä senioreista hyvää huolta voitaisi vähentää olennaisesti ikääntymisen yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia. Lisäksi silloin viimeiset elinvuodet olisivat nykyistä parempia ja inhimillisimpiä. Sen eläkeläiset todellakin ansaitsisivat.

Toivotan kaikille oikein upeaa ja terveellistä vuotta 2020. Muistakaa liikku!

Kauniaisissa 23.12.2019

**Erkki Kangasniemi**  
puheenjohtaja  
erkki.kangasniemi@gmail.com