

Lämmintä joulunaikaa

Kuulin vastikään professori, geriatri Timo Strandbergin luennon lääketieteen muutoksista nähtynä yhdysvaltalaisen Time-lehden kansien kautta. Lehden ikoniset kannet olivat 92 vuoden ajanjaksolta. Asia oli mielenkiintoinen ja näkökulma viime vuosisadan lääketieteellisiin keksintöihin, keksijöihin ja myös epidemioihin poikkeuksellinen.

Esityksensä lopussa geriatri – järjestäjien toiveesta – tiivistä listan, jossa hän esitteli 12 tapaa varmistaa hyvä vanheneminen ja pitkä ikä. Viisi ensimmäistä olivat: synny pitkäikäiseen sukuun, älä koskaan tupakoi, liiku joka päivä, vältä ihmedieettejä ja syö sydänystävällisesti.

Yksi näistä, senioreiden liikkuminen, on myös Opetusalan Seniorijärjestön vuoden 2022 teema, joka alkaa jo tästä lehdestä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa, sanotaan sivun 4–5 jutussa. Liikunnalla on mahdollisuus hidastaa ikään-tymisen vaikutuksia ja ehkäistä sairauksia tai nopeuttaa niistä kuntoutumista.

En skön jultid

Jag hörde nyligen professor, geriatriker Timo Strandberg föreläsa om förändringar i läkarvetenskapen som återspeglades utifrån den amerikanska tidskriften Times omslag. Tidningens ikoniska omslag var från en tidsperiod på 92 år. Ämnet var intressant och synvinkeln exceptionell på de medicinska uppfinningarna, uppfinnarna och epidemierna under förra seklet.

I slutet av föreläsningen presenterade geriatrikern, på begäran av arrangörerna, en lista med tolv sätt för att trygga ett gott åldrande och ett långt liv. De fem första var; att födas i en släkt med långlivade personer, aldrig röka, dagligen röra på sig, undvika mirakeldieter och äta hjärtvänligt.

Undervisningssektorns Seniororganisation har som tema år 2022 en av dessa punkter, nämligen seniorenas motion.

JOULUNAJAN JA uuden vuoden jälkeen on aika astua vaaliuurnille aivan uudella laisissa aluevaaleissa, joissa ratkaistaan muun muassa ikäihmisille tärkeiden terveyskeskusten sijaintipaikat ja niiden antamat palvelut.

Hyvinvointialueiden tavoitteet ovat hienoja: palvelujen tasa-arvon lisääntyminen muun muassa. Toki uudistuksella tavoitellaan myös kustannussäästöjä palvelujen tuottamisessa. Luvassa on merkittävät vaalit ja vaikeita alueellisia päätöksiä.

ENSIMMÄINEN VUOTENI Senioriopettajan päätoimittajana tulee nyt täyteen, ja olen saanut omat uudistukseni alkuun. Vaikka Senioriopettaja-lehden kansi näyttää ensi tammikuun lopussa hieman erilaiselta, tuttu lehti Opettajan välistä löytyy silloinkin. Sisältösivujen taiton lisämuokkaukset jatkuvat pala palalta keväällä.

Vi börjar redan i det här tidningsnumret och på sidan 4–5 kan du läsa om att det aldrig är för sent att börja motionera. Motion kan reducera effekterna av åldrandet och förebygga sjukdomar eller försnabba rehabiliteringen av dem.

EFTER JUL och nyår är det igen dags att gå till vallokaler. Då ordnas ett helt nytt välfärdsområdesval som bland annat kommer att avgöra var de för äldre personer viktiga hälsovårdscentralerna kommer att finnas och hurdana tjänster de kommer att erbjuda.

Målen för välfärdsområdena är bra; bland annat mera jämlikhet vad gäller service. I reformen eftersträvas visserligen också kostnadsbesparingar vad gäller produktionen av tjänster. Det är ett viktigt val och svåra regionala beslut är i sikte.



Parin päivän päästä koittavaa joulua ei edelleenkään vietetä kaikilla perinteisillä tavoilla, mutta on se toivottavasti, kiitos rokotusten, kuitenkin valoisampi – ja avoimempi – kuin vuosi sitten.

Juhlan lämpöä, jokaiselle omalla tavallaan!

Airi Vuolle
päätoimittaja

NU HAR jag varit chefredaktör för seniortidningen i ett års tid och fått i gång tidningsreformen. Seniortidningen som kommer instucken i Opettaja i slutet av januari är den samma bekanta även om omslaget är nytt. På våren fortsätter sedan omarbetningen av innehållssidorna bit för bit.

Om ett par dagar är julen här. Den firs ännu inte på alla traditionella sätt, men förhoppningsvis är julen ändå, tack vare vaccineringsarna, ljusare än för ett år sedan.

Må högtiden sprida värme till var och en!

Airi Vuolle
chefredaktör

