

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Suomen 2. luetuin päivälehti

Maaseudun Tulevaisuuden kestotilaajan ETU

Maaseudun kalenteri 2016

Kestotilaaja: saat ennen joulua upean SEINÄKALENTERIN!

Maaseudun Tulevaisuuden kestotilaajana saat eniten

VIKONVAIHDE

Maisemaan syntynyt

UUTUUS!

Maaseudun Tulevaisuuden kestotilaajana saat eniten

Maaseudun Tulevaisuuden kestotilaajana saat eniten

Mikäli sinulla on voimassa oleva määräaikaan tilaus, voit tehdä kestotilauksen nykyisen tilauksesi jatkoksi alla olevalla tilauskortilla. Saat kaupan päälle 100v-juhlakalenterin. Sähköiset palvelut ovat käytössäsi kestotilauksesi alettua.

Voit tilata myös

► Netissä: [www.maaseuduntulevaisuus.fi/jatka](#)

► Puhelimitse: numerosta 020 413 2277 (ark. klo 8-16)

Mainitse tilaustunnus MM5126

TILAUSKORTTI

TILAAJAN TIEDOT:

Nimi

Osoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelinnumero

Sähköposti

Asiakasnumero (pakollinen tieto)

Löydät asiakasnumerosi lehden etukannesta nimesi yläpuolelta.

En vielä ole kestotilaaja:

☐ Tilaukseni on määräaikaan, mutta haluan jatkaa sitä edulliseen kestotilaushintaan vain 209 €/vuosi. (MM5126J)

☐ Olen uusi tilaaja. Tilaan Maaseudun Tulevaisuuden kestotilauksen 12 kk:n jaksossa hintaan 209 €/vuosi. (MM5127U)

Tarjous on voimassa 15.12.2015 asti. Koskee vain kotimaan tilauksia. Minulle saa lähettää Viestilehdet Oyn uutisia, tarjouksia ja tiedotteita ☐ matkapuhelimeeni ☐ sähköpostiini. Annettuja nimi- ja osoitetietoja voidaan käyttää/luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti.

Maaseudun Tulevaisuus maksaa tilauksen postimaksun.

MAASEUDUN TULEVAISUUS

VIESTILEHDET OY

Tunnus 5002596

Info: M2

00003 VASTAUSLÄHETYS

Kotka ja Seinäjoki seuloivat UKK-instituutin neuvoilla kaatumisvaarassa olevia vanhuksia. Pienet teot auttavat kotiloissa.

KOTKA (MT)

Väki vanhenee ja kaatuilee yhä enemmän. Jo 80 prosenttia yli 65-vuotiaiden tapaturmista johtuu kaatumisesta tai matalalta putoamisesta. Kerran kaatuneista puolet kaatuu uudelleen. Kaatuilu vie iäkkäitä myös hautaan tai ainakin vuodeosastolle. Murtumat maksavat satoja miljoonia euroja yhteiskunnalle. Vanhus puolestaan kärsii ja menettää elämänhaluaan, jos kaatumisen pelko vähentää liikkumista. Ei siis ihme, että UKK-instituutti kehittää keinoja torjua vanhusten nurinmenoa erityisellä Kaatumisseula-hankkeella. Riskiryhmiin kuuluvia on löydetty terveydenhuollon sekä erilaisten ryhmien kautta arviointiin ja sen jälkeen henkilökohtaiseen ohjaukseen. Seinäjoen seula on tavoittanut kolmannen sektorin kautta sopivaa väkeä, ja vastaanotto on ollut myönteinen, fysioterapeutti ja hankkeen koordinaattori **Anni Kuivinen** kertoo. ”Kartoitamme olemassa olevia sairauksia, lääkitystä, tasapainoa, kaatumishistoriaa ja kotiloja. Sitten annamme neuvot omatoimiseen harjoitteluun tai ohjaamme ryhmiin.” Arviointi kestää puolitointia tuntia, ja sitä seuraa yksilöohjaus. Kaaos-klinikka toimii Seinäjoella mutta liikkuu tarvittaessa myös Ylistaroon ja Peräseinäjoelle. Kaaos tulee sanoista kaatuminen ja osteoporoosi eli luiden haurastuminen.

Huippaus ja kellaudus

Kaatuilemisen syyt ovat moninaiset. Tavallista on heikon liikkumiskyvyn aiheuttama horjahtelu sekä huippaus ylösnousteissa ja siitä kellaudus kumoon. Heikotusta voivat aiheuttaa myös lääkitys, syömättömyys,

Kumpi on tukevampi. Takala ottaa aikaa sekuntikellolla myös neljän metrin kävelylenkistä. Lopuksi mitataan käsienvoimaa. Längillä sitä on, ehkä peruina työstä lihakaupassa. ”Pojat löi ruhon tukille ja sanoivat, että siinä on tytöille töitä!” Takala laskee pisteet ja kutsuu asiakkaat sitä tiheämmille uusintakäynnille, mitä korkeammat pisteet testistä kertyy. Asiakas saa mukaansa tuoli- ja vuodejumbppaohjeet sekä tarkistuslistan oman elämäntietojen vaaratekijöistä. Kartoituskäynti päättyy terveydenhoitajan vastaanotolle.

PUURISTUSMITTARI KERTOO KOKO KEHON VOIMASTA JA ESIMERKIKSI TOISPUOLEISESTA KAULARANGAN KULUMASTA.

”Huojuminen ei haittaa, tärkeää on muistaa hengittää ja olla rentona”, fysioterapeutti Anu Takala neuvoo Aira Längiä.

VINKIT

Kaatumiseen vaikuttaa moni vaaratekijä

■ Sisäiset tekijät, joihin ei voi itse vaikuttaa: ikä perinnölliset sairaudet aiemmat kaatumiset sukupuoli **Naiset kaatuvat** miehiä enemmän.

■ Sisäiset tekijät, joihin voi vaikuttaa: sairaudet aistivaikaudet heikentynyt muisti toimintakyky tasapaino ja lihasvoima. **Paranna tasapainoa** seisomalla huterassa asennossa vaikka yhdellä jalalla, mutta niin, että lähellä on tuki. Kun keskivartalolihakset ovat vahvat, jaksaa

■ Ulkoiset tekijät, joihin ei voi vaikuttaa: sää **Vältä ulkoilua** tai pyydä siihen apua, jos täytyy lähteä liikkeelle ja keli on hankala.

■ Ulkoiset tekijät, joihin voi vaikuttaa: jalkineet alkoholi lääkityksen ajoitus kodin vaaranpaikkojen kartoitus **Laita WC:hen** yöksi hämäriä yövaloa ja asennuta portaisiin tukevat kaiteet. **Myös viireystila**, syömättömyys, nestehukka, huolimattomuus ja hوسminen lisäävät kaatumisvaaraa.

Farmarin mahtimarkkinat

Ostetaan

Romu rahaksi

Sataromu ostaa kaikki auto-/metallijätteesi. Lavapalvelu sekä järeät nostot. Nopea nouto, soitte rohkeasti. P. 044 7417709 [www.sataromu.fi](#)

Ostetaan koneita

Vientiin käyt. Toyota paketti-, kuorma- ja henkilöautoja. Tarj. myös Mazda, Mitsub., Mb paketti-, lava- ja kuorma-autoja. Nop. nouto ja pap. kuntoon. Ranja Oy, [www.ranja.fi](#) 045 2071005.

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Biopolttoainelvelvoite

5%

Lihaa sisältävät eläinlääkkeet

EROTU MUISTA!

Kysy meiltä lisää.

Soita 020 413 2321

UUSI TD5.95

SUORAN KAUPAN TARJOUS

37900,-

Alv 0% (+toimituskulut)

Taloudellinen ja vahva 4-syl. moottori, 99 hv

Mukava uudistettu ohjaamo

Nostolaitteen kätevä uusi pikahallinta

Sähköinen nelivedon ja lukon kytkentä

Kolme hydraulikan venttiiliä

540/540E VOA ja ajovoimanotto

Lue lisää: [www.agritek.fi/newholland](#)

SGN

SERVICE PLUS –JATKOTURVA SUOJAA TRAKTORIASI TAKAUN JÄLKEEN 2 VUODEN AJAN!

RAHOITUS-TARJOUS! 0%

Korko- ja lyhennysvapaa 6 kk.

Käsiraha min 10%.

Loppuainka sopimusehdoin.

Edellytykset hyväksytyt luottopäätökset.

CNH

CAPITAL

NEW HOLLAND

AGRICULTURE

Myydään traktoreita

LÄNNEN TRAKTORIKAIVURI

860C, vm.-04. P. 045 6178388.