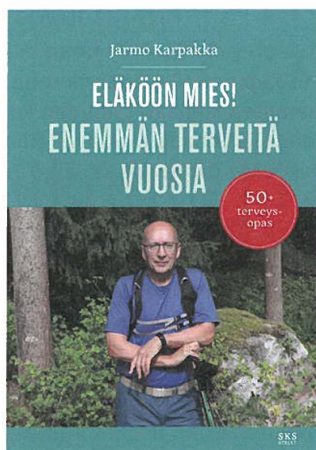


This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Julin, M. (2023) Lääkärin resepti ikääntyville miehille. Liikunta ja Tiede 60:2, 62.



Kirja

Lääkärin resepti ikääntyville miehille

Jarmo Karpakka. *Eläköön mies! Enemmän terveitä vuosia.*

SKS Kirjat 2023. 253 s.

ELÄKKEELLÄ JÄÄTYÄÄN *Eläköön mies!* -teoksen kirjoittaja, liikuntalääketieteen erikoislääkäri ja lääkintäneuvos **Jarmo Karpakka** päätti kulkea kävelen Pohjois-Norjan rannikolta Helsingin kaupparitorille. Matkan aikana ja sen jälkeen käytyjen keskustelujen pohjalta syntyi ajatus kirjoittaa kirja aikuisten miesten selviytymistarinoista, suomalaisten miesten kansansairauksista ja keskeisimmistä terveyshaasteista. Kirjan tarkoituksena on herättää pohdintaa sekä omista elämäntavoistamme että valinnoistamme.

Kirja on jaettu kahteen osaan, joista ensimmäinen käsittelee vanhenevaa miestä. Toinen osa pohtii, mikä saa miehen kukoistamaan. Eniten tilaa ensimmäisessä osassa saavat miesten tavallisimmat sairaudet. Muita käsiteltäviä aiheita ovat mm. suun terveys, seksuaaliterveys ja kaljuuntuminen. Kukoistavan miehen osuudessa Karpakka käsittelee esimerkiksi myönteisyyttä, työuupumista, ihmissuhteita, merkityksellisyyttä, liikuntaa, ruokavaliota ja unta.

Tarina alkaa miehen normaaleista ikääntymismuutoksista. Teksti on asiapitoista tarinointia sairauslähtöisestä näkökulmasta. Siis sellaista faktaa, jota lääkärin vastaanotolle mennessään voisi hyvinkin odottaa kuulevansa. Karpakka on sisällyttänyt tekstiin lyhyitä miesten tarinoita, jotka kertovat heidän suhteestaan sairauksiin ja ikääntymismuutoksiin. Kirjan ensimmäinen tarina on kirjoittajan oma kokemus eturauhasen liikakasvusta ja sen hoidosta. Alku-

osan lopettaa Karpakan kertomus kaljuuntumisestaan. Sitä seuraa vielä tekstiä kaljuuntumisen ehkäisystä lähinnä lääkkeiden avulla.

Toisessa osassa Karpakka jättää sairaudet pääosin sivuun ja tarkastelee erilaisia elämässä vastaan tulevia tilanteita kuten työuupumusta, ihmissuhteita tai stressiä. Lisäksi hän käy läpi elämänlaatuun vaikuttavia asioita esimerkiksi liikkumisen, unen ja ruokavalion näkökulmista. Viimeiset kappaleet käsittelevät eläkkeelle jäämistä ja elämäntapamuutoksen toteuttamista pienin askelin. Lopusta kiitosten jälkeen löytyy lyhyt lähdeluettelo.

Teksti itsessään on sujuvaa luettavaa. Se sisältää paljon asiaa erilaisista sairauksista ja niiden hoidoista höystettynä muutamalla konkreettisella omatoimihoido-ohjeella. Tyyli vaihtelee asiatekstin ja tarinoinnin välillä. Moneen kohtaan kirjoittaja nostaa joi-tain omia huomioita ja ajatuksia käsiteltävästä aiheesta. Miesten tarinoissa sekoittuvat alkustatuksen selvittely, kirjoittajan selventävä taustoitto ja miesten lyhyet autenttiset kommentit. Yhtään kuvaa ei kirjasta löydy.

Kirjan kohderyhmään kuuluvana on hieman vaikea päättää, miten kirjaa pitäisi lukea. Teosta ei ole tarkoitettu tietokirjaksi, vaikka siinä paljon asiaa onkin. Toisaalta erilaisista sairauksista, niiden hoidoista ja sairauskertomuksista lukeminen on melko raskasta. Myös kirjan jälkipuolisko *Kukoistava mies* kiinnittyy vahvasti erilaisiin sairauksiin tai niiden ehkäisyyn, joten ei sekään mitään kevyttä lukemista kaille ole. Kirjoittajan omat havainnot ja kokemukset, esimerkiksi hirvipassista tai pyöräilyretkistä, keventävät kuitenkin mukavasti lukukokemusta.

Suomen väestö ja sitä mukaa miehetkin ikääntyvät. On tärkeää, että heidän toimintakykynsä ja terveytensä pysyvät hyvinä. Jos tällainen aikuisen miehen ymmärtämällä kielellä kirjoitettu kirja pitää lupauksensa, *enemmän terveitä vuosia miehille*, niin se täyttää kirkkaasti terveyden edistämisen vaatimukset, ja on siksi arvokas julkaisu.

MIKKO JULIN

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu
mikko.julin@laurea.fi