



**Sydämesi  
hyvinvointi**

## Sisällys

Sydämesi hyvinvointi .....	3
Kolesteroli .....	4
Verenpaine .....	6
Diabetes .....	8
Ruokavalio .....	10
Painonhallinta .....	12
Liikunta .....	14
Stressi .....	16
Tupakointi .....	18
Kun suunnittelet muutosta .....	19



SELKOESITE

Julkaisija: Kuurojen Palvelusäätiö  
Yhteistyökumppanit: Sydänliitto, Pfizer,  
Unilever, Selkokeskus  
Perustuu esitteeseen Sydämesi hyvinvointi  
Mukautus: Ari Sainio  
Taitto: Hannu Virtanen  
Kuvat: Kuurojen Palvelusäätiö ja Lehtikuva  
Paino: KS-paino 2009



## Sydämesi hyvinvointi

Tässä esitteessä kerrotaan, miten voit vaikuttaa sydämesi terveyteen ja hyvinvointiin. Kun pidät huolta sydäimestäsi, sinun kehosi voi hyvin. Pysyt terveenä ja voit nauttia elämästä enemmän.

Ensin sinun pitää tietää niistä asioista, jotka vaikuttavat sydämesi terveyteen. Tiedätkö, paljonko verenpaineesi on? Milloin se on mitattu viimeksi? Tiedätkö, mikä on kolesteroliarvosi? Mitä on kolesterolia?

Oletko miettinyt elintapojasi:

- kuinka paljon liikut?
- mitä syöt?
- mitä juot?
- tupakoitko?

Sinä voit vaikuttaa omiin elintapoihisi, jotka liittyvät sydämesi hyvinvointiin. Niitä ovat esimerkiksi ylipaino, stressi, tupakointi, verenpaine ja kolesteroli.

Tämä esite auttaa sinua huomaamaan, millaisia muutoksia sinun kannattaa tehdä elintapoihisi. Tavoite on, että sinä ja sydämesi voitte hyvin!

# Kolesteroli

Liika kolesteroli aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja. Siksi on hyvä tietää omat kolesteroliarvot.

## Mitä kolesteroli on?

Kolesteroli on kehon tuottamaa rasva-ainetta, jota saamme myös ruoasta. Kehomme tarvitsee kolesterolia, mutta liian suuri määrä kolesterolia on haitallista sydämelle ja verisuonille.

Liika kolesteroli alkaa kertyä verisuonten seinämiin. Kolesterolia kertyy verisuoniin hitaasti, useiden vuosien aikana. Kolesterolin takia verisuoni ahtautuu. Tällöin veren virtaaminen hidastuu tai suoni voi tukkeutua kokonaan.

Jos sydämessä oleva verisuoni tukkeutuu, se aiheuttaa ”sydänkohtauksen” eli sydäninfarktin.

## Kolesterolitaso selviää mittaamalla

Kolesterolin lisääntymistä suoniin on vaikea havaita, sillä se ei näy ulospäin. Kolesteroliarvo selviää vain mittaamalla. Kolesteroliarvon mittaamista varten otetaan terveysasemalla verikoe.

Kolesterolin mittauksessa verestä mitataan kolme erilaista kolesteroliarvoa:

- 1) kokonaiskolesterolin määrä
- 2) pahan kolesterolin määrä
- 3) hyvän kolesterolin määrä.

Paha kolesteroli eli LDL kuljettaa elimistössä kolesterolia soluihin. Solut ottavat sen määrän kolesterolia, jonka ne tarvitsevat. Ylimääräinen kolesteroli jää verenkiertoon ja vaikeuttaa verenkiertoa.

Hyvä kolesteroli eli HDL imee kudoksista ja verisuonista ylimääräistä kolesterolia. Ylimääräinen kolesteroli kulkeutuu maksaan, jossa se hajoaa. HDL-kolesteroli pitää sydämen ja verisuonet terveinä.

Suosittelut kolesteroliarvot ovat:

- 1) kokonaiskolesteroli alle 5 (mmol/l)
- 2) paha kolesteroli (LDL) alle 3 (mmol/l)
- 3) hyvä kolesteroli (HDL) yli 1 (mmol/l)

Henkilöt, joilla on valtimotauti tai diabetes, kuuluvat riskiryhmään.

Heidän tavoitearvonsa ovat:

- 1) kokonaiskolesteroli alle 4,5 (mmol/l)
- 2) paha kolesteroli (LDL) alle 2,5 (mmol/l)
- 3) hyvä kolesteroli (HDL) yli 1,2 (mmol/l).

## Kolesterolin määrää voi vähentää

Kolesterolia voi vähentää oikealla ruokavaliolla ja tarvittaessa lääkehoidon avulla.

Hyvät kolesteroliarvot voi saada syömällä oikein ja terveellisesti. Tärkeintä on tarkkailla, millaisia rasvoja syöt. Suositeltavia rasvoja ovat pehmeät rasvat eli margariinit, kasvirasvavetit ja kasviöljyt.

Kolesteroliarvoja nostavat juustot, voi, rasvaiset liha- ja maitotuotteet sekä makkarat, joten niitä on syytä syödä vain vähän.

Jos kolesteroliarvo ei laske, keskustele lääkärin kanssa. Lääkehoidon aikanakin pitää muistaa noudattaa terveellistä ruokavaliota.

Jo pienet muutokset kolesteroliarvoissa vaikuttavat terveyteen, joten kolesterolin alentaminen kannattaa aina.



### Näin alennat kolesterolia

- Syö terveellisesti.
- Laihduta, jos olet ylipainoinen.
- Pyri liikkumaan reippaasti joka päivä puoli tuntia.
- Jos tupakoit, lopeta tupakointi.

# Verenpaine

Kohonnut verenpaine lisää sydäntautien ja aivohalvauksen vaaraa. Siksi sinun on tärkeä tietää, mikä on verenpaineesi.

## Mitä verenpaine on?

Verenpaineella tarkoitetaan verisuonissa kiertävän veren painetta. Verenpaineeseen vaikuttavat sydämen pumppausvoima ja verisuonten kunto.

Verenpaine ei ole koko ajan tasainen, vaan se vaihtelee päivän aikana. Verenpainetta nostavat väliaikaisesti esimerkiksi ruumiillinen rasitus, kiihtyminen tai stressi. Verenpaineen vaihtelu on normaalia.

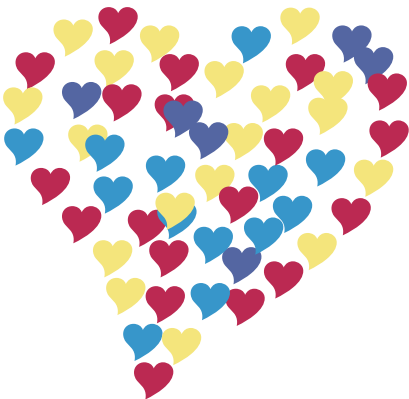
Jos verenpaine on korkealla jatkuvasti ja pitkään, siitä on haittaa terveydelle. Kohonnut verenpaine lisää sydäntautien ja aivohalvauksen riskiä.

## Verenpainetta kannattaa seurata

Kohonnut verenpaine ei yleensä aiheuta mitään oireita. Verenpaine voi olla koholla pitkän aikaa ilman, että se huomataan. Paras tapa seurata verenpainetta on pyytää lääkäriä tai hoitajaa mittaamaan verenpaine säännöllisesti. Verenpaineen voi oppia mittaamaan myös itse, esimerkiksi kotona.

Korkeaa verenpainetta ei voi todeta yhden mittauksen perusteella, vaan verenpainetta pitää seurata säännöllisesti. Vasta jos arvot ovat jatkuvasti korkealla, puhutaan kohonneesta verenpaineesta.

Verenpaine mitataan verenpainemittarilla olkavarresta. Verenpaine ilmoitetaan kahdella luvulla (esimerkiksi 128/84). Suurempi luku tarkoittaa painetta, joka syntyy sydämenlyönnin aikana. Pienempi luku tarkoittaa painetta sydämenlyöntien välillä. Suositeltavat verenpaine-arvot ovat alle 130/85 ja diabeetikoilla alle 130/80.







## Epäterveelliset elintavat kohottavat verenpainetta

Kohonnut verenpaine voi johtua monesta syystä. Syitä ovat esimerkiksi ylipaino, väärä ruokavalio, liikunnan puute, liiallinen alkoholinkäyttö ja stressi. Myös tupakointi nostaa verenpainetta. Lisäksi muutamat lääkkeet ja sairaudet nostavat verenpainetta.

Kasvikset, marjat ja hedelmät alentavat verenpainetta. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää suolan määrään. Liika suolankäyttö saattaa kohottaa verenpainetta.

## Näin alennat verenpainetta

- Tarkkaile painoasi, laihduta.
- Syö terveellisesti: syö enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä, käytä vähemmän rasvaa ja suolaa.
- Liiku.
- Älä käytä runsaasti alkoholia.
- Jos tupakoit, lopeta tupakointi.

# Diabetes

Diabetes on huomattavasti yleistynyt sairaus aikuisilla. Sen syitä ovat usein ylipaino, korkea verenpaine ja kohonnut kolesteroli. Tyypin 2 diabetesta voi ehkäistä terveellisillä elintavoilla.

## Mikä on diabetes?

Diabetes tunnettiin aiemmin nimellä sokeritauti. Diabeetikolla verensokeri on pysyvästi liian korkealla.

Diabetesta on kahta erilaista tyyppiä: tyyppi 1 ja tyyppi 2. Tyypin 1 diabetes puhkeaa usein nuorena. Tyypin 2 diabetes on yleisin diabetes, ja se alkaa usein aikuisena.

Tyypin 1 ja tyypin 2 diabeteksen syynä on häiriö insuliinin tuotannossa. Insuliini on aine, joka säätelee sokerin määrää elimistössä. Normaalisti keho tuottaa insuliinia itse.

Diabeteksen seurauksena voi olla haitallisia muutoksia verisuonissa. Muita seurauksia voivat olla näön heikkeneminen, munuaisten toiminnan heikkeneminen tai jalkoihin syntyvät haavaumat.

Diabetesta hoidetaan ruokavaliolla ja lääkkeillä. Diabeetikon on tärkeä noudattaa säännöllistä ruokavaliota, että verensokeri pysyy tasapainossa.

Tupakoiminen on erityisen vaarallista diabeetikolle.

## Mistä voin tietää, onko minulla diabetes?

Tyypin 1 diabetes on helppo havaita. Se kehittyy nopeasti ja oireet ovat selvät. Oireita ovat tarve juoda usein, tarve virtsata usein, väsymys ja painon putoaminen.

Tyypin 2 diabetes on vaikeampi havaita. Se kehittyy yleensä hitaammin, ja oireet ovat taudin alkuvaiheessa lievät. Tauti voi olla aluksi myös oireeton. Varmuus diabeteksestä saadaan lääkärintutkimuksessa.

## Tyypin 2 diabetesta voi ehkäistä

Tyypin 2 diabeteksen alkamista voidaan viivyttää tai se voidaan ehkäistä kokonaan terveellisten elintapojen avulla.

Diabeteksen alkamiseen vaikuttavat kohonnut verenpaine, kohonnut kolesteroli ja ylipaino. Siksi diabeteksen ehkäisemisessä on tärkeää painon, verenpaineen ja kolesterolin pitäminen hallinnassa. Se onnistuu parhaiten liikunnan ja terveellisen ruokavalion avulla.





## Näin ehkäiset tyypin 2 diabetesta

- Laihduta, jos olet ylipainoinen.
- Lisää liikuntaa. Liikunta tasaa veren sokeriarvoja.
- Jos tupakoit, lopeta tupakointi. Tupakoiminen on erityisen vaarallista diabeetikolle.
- Syö terveellisesti ja säännöllisesti.

Älä yritä muuttaa kaikkea yhdellä kertaa. Tee aluksi muutama pieni muutos elintapoihisi ja huomaat pian selvän eron!

# Ruokavalio

## Mitä on terveellinen ruokavalio?

Terveellinen ruokavalio on monipuolista.

Se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä ja vain hyvin vähän kovaa rasvaa.

Kovaa rasvaa on voissa ja levitteissä, joissa on voita.

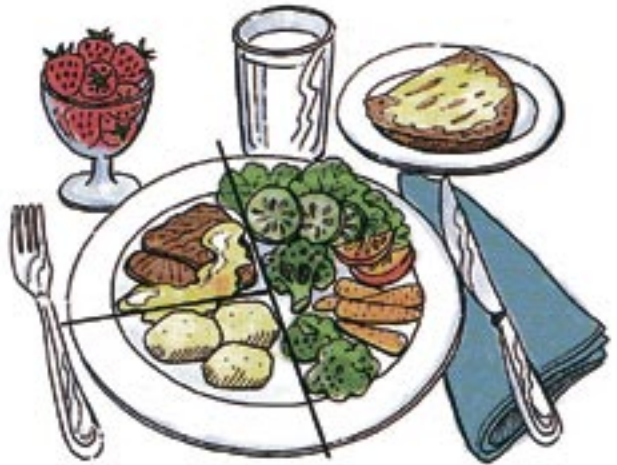
Kovaa rasvaa on myös juustoissa, rasvaisissa leivonnaisissa sekä rasvaisissa liha- ja maitotuotteissa.

Pehmeä rasva, kuten margariini, kasvirasvavete ja ruokaöljy, on terveellisempää kuin kova rasva.

## Miksi minun pitäisi syödä terveellisesti?

Monet sairaudet ovat seurausta syömämme ruoan laadusta ja määrästä. Syömme liian paljon rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä ruokia. Syömme liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Terveellinen ruokavalio vähentää riskiä sairastua sydäntauteihin ja moniin muihin tauteihin. Kun syöt terveellisesti, sinä ja sydämesi pysytte terveenä.



Piirros: Valtion ravitsemislautakunta

## Lautasmalli opastaa oikeisiin valintoihin

Terveellinen ruokalautanen näyttää tältä:

- puolet lautasesta on kasviksia
- $\frac{1}{4}$  on perunaa, pastaa tai riisiä
- $\frac{1}{4}$  on lihaa, kalaa tai kanaa.

Levitä ruis- tai täysjyväleivän päälle margariinia tai kasvirasvavetitettä.

Valitse ruokajuomaksi vettä tai rasvatonta maitoa.

Nauti jälkiruoaksi marjoja ja hedelmiä.

Kasviksia, marjoja tai hedelmiä pitäisi syödä joka päivä noin 400 grammaa. Määrän voi jakaa viiteen annokseen, jolloin se on helpompi pitää mielessä. Yksi annos on esimerkiksi yksi banaani tai yksi tomaatti tai kaksi desilitraa pilkottuja kasviksia. Yksi annos voi olla myös yksi lasi tuoremehua.

## Näin syöt terveellisesti



- Käytä rasvattomia tai vähärasvaisia ruokia ja juomia.
- Käytä ruoanlaitossa kasviöljyä ja leivän päällä margariinia ja kasvirasvavevitettä.
- Syö vähemmän makeaa, kuten pikkuleipiä, kakkuja ja makeisia.
- Käytä suolaa vain vähän. Vältä paljon suolaa sisältäviä tuotteita.
- Valitse sydänmerkillä merkittyjä tuotteita. Niissä on vähemmän rasvaa ja suolaa.
- Syö kalaa kaksi kertaa viikossa, vaihtelee eri kalalajeja.
- Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Syö vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita viljavalmisteita joka päivä.
- Pyri juomaan 1,5 litraa vettä päivittäin.

## Syötkö terveellisesti?

Vastaa kysymyksiin, niin tiedät, syötkö terveellisesti:

	Kyllä	Ei
Syötkö joka päivä riittävästi hedelmiä ja kasviksia, noin 400 grammaa/päivä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytätkö vähärasvaisia maitotuotteita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytätkö ruokarasvoina margariineja ja kasvirasvavevitteitä sekä kasviöljyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko painosi terveellisissä lukemissa? (katso kohdasta Painonhallinta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syötkö kalaa, kuten lohta tai silakkaa, kaksi kertaa viikossa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juotko yhden päivän aikana 6–8 lasillista vettä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos ei-vastauksia tuli useita, niiden kohdalla ruokatottumusten muuttamisesta olisi hyötyä.



Kuva: Lehtikuva



## Neuvoja painonpudotukseen

- Pudota painoa vähän kerrallaan: puoli kiloa tai kilo viikossa, kunnes olet päässyt päämäärääsi. Siihen voi kulua paljon aikaa, mutta ota päivä kerrallaan.
- Yritä liikkua enemmän joka päivä.
- Syö terveellisesti. Älä jätä aterioita väliin, syö säännöllisesti.
- Juo 6–8 lasillista vettä päivässä.
- Pidä alkoholinkäyttösi kurissa. Alkoholit lihottaa.
- Painosi pysyy kurissa, kun syöt sen verran kuin kulutat. Tällöin saat ruoasta yhtä paljon energiaa kuin elimistösi kuluttaa.
- Muista! Herkuttelu yhtenä päivänä ei romahduta painonpudotustasi.

Muuta elintapojasi vähitellen.  
Tee aluksi muutama pieni muutos ja huomaat pian selvän eron!

# Liikunta

Liikunnalla on tärkeä merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunta vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi liikunta ehkäisee ylipainoa, pitää verenpaineen ja kolesterolin kurissa ja estää luuston haurastumista. Kun liikut, sinä ja sydämesi voitte hyvin.

## Kuinka voin lisätä liikuntaa?

Liikkua voit monella tavalla. Voit harrastaa erilaisia liikuntalajeja, kuten sauvakävelyä, hölkkäämistä, uimista tai pallopelejä.

Tärkeää on myös arkiliikunta eli liikkuminen päivittäisissä toimissa. Voit kävellä portaat sen sijaan, että menisit hissillä. Voit kävellä lyhyet matkat sen sijaan, että menisit autolla. Siivoaminen ja lumen luominen ovat myös hyvää arkiliikuntaa.

Reipasta liikuntaa pitäisi harrastaa päivässä puolen tunnin ajan. Liikkuminen vapaa-aikana on tärkeää silloin, jos työpäivän aikana istut paljon.

## Neuvoja liikuntaan

- Liiku reippaasti puolen tunnin ajan useana päivänä viikossa.
- Valitse liikuntamuotoja, joista pidät.  
Hiljennä vauhtia liikuntatuokion loppua kohti, älä lopeta yhtäkkiä.
- Yritä lisätä arkiliikuntaa.
- Vaihtele liikuntamuotoja, jotta eri lihasryhmät saavat harjoitusta.
- Jos olet ollut sairaana tai sinulla on terveysongelmia, keskustele lääkärin kanssa oikeista liikuntatavoista.





# Stressi

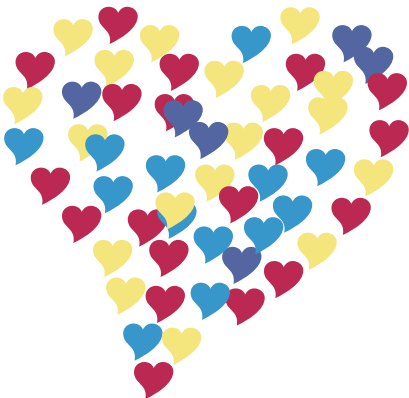
Stressi on vaikea havaita.

Eri ihmiset kokevat stressin eri tavoin, ja se vaikuttaa eri tavoin eri ihmisiin.

Lievä stressi voi saada toisen toimimaan nopeasti ja tehokkaasti, joku toinen tuntee olonsa ahdistuneeksi ja jännittyneeksi.

Stressi on tuntemus kiireestä ja ponnistelusta, kun pitää yrittää selviytyä asioista työssä ja kotona. Stressiin liittyy ahdistus ja paine siitä, että vaadittavia asioita ei saa tehtyä tarpeeksi hyvin tai nopeasti.

Jos stressintunne jatkuu pitkään ja kasvaa liian suureksi, se alkaa huonontaa elämänlaatua. Silloin on aika tehdä asialle jotain.



## Neuvoja stressin hallitsemiseen

Tunnista stressin aiheuttaja.

- Tee lista asioista, jotka laukaisevat sinussa stressin tunteen.
- Koeta rentoutua näissä tilanteissa.

Mene mukaan tapahtumiin ja tilaisuuksiin, joissa näet muita ihmisiä.

Puhu ystäväiesi kanssa.

- Älä murehdi yksin, murheiden jakaminen auttaa.

Liiku.

- Liikunta lievittää stressiä.

Varaa aikaa rentoutumiseen – vaikka 10 minuuttia kerrallaan.

- Lue, nauti kylvystä tai tee jotain muuta, josta pidät.
- Jos käyt työssä, muista pitää kiinni lounastauoista.

Opettele sanomaan EI.

- Älä ota itsellesi liikaa töitä.
- Yritä tehdä yksi asia kerrallaan.
- Laita työt tärkeysjärjestykseen ja suunnittele työsi etukäteen.
- Älä jätä asioita viime tippaan.



Monet harrastukset, kuten onkiminen, voivat lievittää stressiä.

## Mistä tiedän, että olen stressaantunut?

Vastaa seuraaviin kysymyksiin, niin tiedät:

	Kyllä	Ei
▪ Tunnetko syyllisyyttä, kun rentoudut – hermostutko, jos et koko ajan paina täysillä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Valvotko öisin murehtien huomista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Ovatko hartiasi jännittyneet ja niskasi jumissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Oletko kärsimätön ja ärtyisä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Tuntuuko siltä, että päässäsi on tuhat asiaa ja sinun on vaikea keskittyä ja tehdä päätöksiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Poltatko enemmän kuin aikaisemmin tai oletko lisännyt alkoholin käyttöä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Syötkö nopeasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Tuntuuko sinusta usein, että olet jännittynyt, suusi kuivuu, kätesi hikoilevat ja sydämesi takoo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos annoit kyselyyn useita kyllä-vastauksia, on mahdollista, että kärsit stressistä. Opi rentoutumaan ja hallitsemaan stressiä. Kokeile erilaisia tapoja, kunnes huomaat, mikä niistä sopii sinulle.

# Tupakointi

Tupakointi altistaa useille sairauksille. Niitä ovat sydän- ja verisuonisairaudet sekä monet syöpä- ja keuhkosairaudet. Ne kaikki heikentävät hyvinvointia ja voivat johtaa enneaikaiseen kuolemaan. Raskaana oleva nainen voi tupakoimalla aiheuttaa vaaraa lapselle.

## Tupakointi kannattaa lopettaa

Tupakoinnin lopettaminen vähentää merkittävästi riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. Vuoden kuluttua lopettamisesta riski sairastua sydäntautiin on jo puolet pienempi.

Tupakoinnin lopettamisen hyödyt tuntuvat jo lyhyessä ajassa. Verenpaine ja maku- ja hajuaisti palautuvat normaaleiksi. Verenkierto käsissä ja jaloissa paranee.

## Miltä oloni tuntuu, kun lopetan?

Moni haluaisi lopettaa tupakanpolton, mutta usko, että se on liian vaikeaa. Monet kuitenkin onnistuvat siinä.

Tupakoinnin lopettaminen saattaa aiheuttaa vieroitusoireita. Niitä voivat olla ärtyisyys, vapina, rauhattomuus ja yskiminen. Vieroitusoireet menevät kuitenkin ohi,

olo paranee ja yleiskunto on parempi.

Vieroitusoireita aiheuttaa tupakassa olevassa nikotiini. Jos lopettaminen tuntuu vaikealta, voit ottaa avuksi erilaisia nikotiinin korvaustuotteita, kuten laastarin, purukumia tai nenäsuihkeen.

Tukea lopettamiseen voi hakea myös lopettamisryhmistä. Ryhmän jäsenet tukevat toisiaan pääsemään eroon tupakasta. Lisätietoja ryhmistä saat lääkäriltä.

## Neuvoja tupakoinnin lopettamiseen

- Mieti, milloin ja miksi poltat. Yritä välttää tilanteita, joissa sinulla on tapana polttaa.
- Tunnista ajankohdat, jolloin yleensä poltat. Etsi silloin jotain muuta tekemistä.
- Päätä, minä päivänä lopetat tupakoinnin kokonaan, ja kerro se läheisillesi.
- Jos poltat paljon, vähennä aluksi savukkeiden määrää 2–3 viikon aikana ja lopeta vasta sitten kokonaan.
- Hävitä talosta kaikki savukkeet ja tuhkakupit.

# Kun suunnittelet muutosta...

Jos harkitset elintapojesi muuttamista,  
käytä apuna seuraavia kysymyksiä:

**Jos muutan elintapojani...**

Mitä hyötyä siitä olisi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mitä haittaa siitä olisi? \_\_\_\_\_

**Jos jatkan kuten tähän asti...**

Mitä hyötyä siitä olisi? \_\_\_\_\_

Mitä haittaa siitä olisi? \_\_\_\_\_

Tuliko mieleesi asioita, joita uskot voivasi muuttaa – kirjoita ne tähän.

\_\_\_\_\_

Aion...

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Muista, että yksi pieni muutos kerralla riittää.**





**Tässä esitteessä kerrotaan,  
miten voit vaikuttaa  
sydämesi terveyteen ja  
hyvinvointiin.  
Kun pidät huolta sydämestäsi,  
pysyt terveenä ja  
voit nauttia elämästä enemmän.**



**KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖ  
DÖVAS SERVICESTIFTELSE**

