

Oman elämänsä sankari

Eeva Pulkkinen oli erikoissairaanhoitaja ja eli aktiivista elämää.

Nyt 63-vuotiaana hän sairastaa kahdeksatta vuotta Alzheimerin tautia.

Eeva kuuluu niihin muistisairaisiin, jotka ovat eläneet terveellisesti koko ikänsä, mutta tauti tuli silti ja otti täysin arvaamatta vallan Eevan aivoista.

Eevan mies Petter Pulkkinen kuvaa heidän tilannettaan vertauskuvan avulla: he ovat tahtomattaan 120 000 muun muistisairaana ja näiden omaishoitajien kanssa ikään kuin koskenlaskussa tukilla.

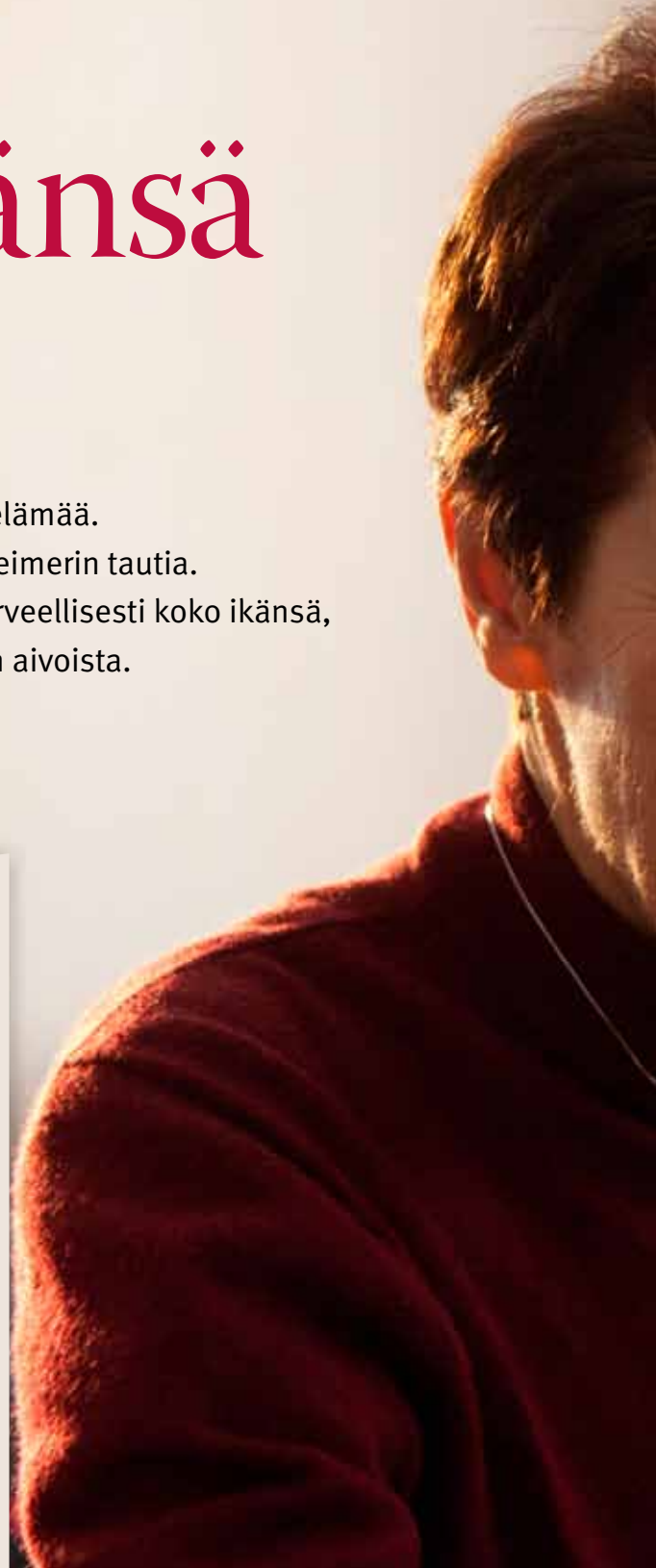
– Välillä kohtaamme haasteellisia karikkoja. Haemme lohipaikkoja eli mieluisia tapahtumia ja suvantoja, jotka voimaannuttavat sinnittelemään eteenpäin. Rannalla on toivon pilkahduksia: lääkäreitä ja muita tukihenkilöitä, joilta saa tukea ja neuvoja, miten selviytyä seuraavista koskista. Tärkein turva on kuitenkin samalla tukilla oleva paras kaveri.

Läheisyys on turvasatama

Tapaamme Helsingissä hiljaisessa kahvilassa. Tapaamista on edeltänyt sähköpostikirjeenvaihto sekä pari puhelua, jotka Petter on soittanut vaihkaa autotallista, sillä Eevan mielenrauha voi häiriintyä yllättävistä puhelinsoitoista ja tapahtumista.

Alzheimeria sairastaville päivärutiinit ovat tärkeitä arjen hallinnan keinoja. Petter kokkaa joka päivä mahdollisimman terveellistä ruokaa ja huolehtii säännöllisistä ruoka- ja nukkuma-ajoista.

Eeva istuu pöydän ääressä Petterin vieressä kuunnellen. Petter ottaa häntä vähän väliä kädestä, tarjoaa lakritsia ja kysyy, kuinka Eeva voi. Eeva ei pysty vastaamaan sanoin, mutta hymyilee miehensä huolenpidolle. Pariskunnan yhteisymmärrys ja lämpö toisiaan kohtaan on voimakasta. Aika ajoin Petter pistää otsansa Eevan otsaan kiinni ja lausahaa: ”Kaveria ei jätetä”. Molemmat vaikuttavat toisistaan kiitollisilta. >>







Kun kohtelemme muistisairaita sankareina, se parantaa heidän elämänlaatuun eikä maksa mitään.

Muistisairas kärsii tilastaan

– Eeva on meidän perheen sankari. Muistisairaat kuten muutkin vakavasti sairaat ovat arjen sankareita, jotka käyvät päivästä toiseen vaikeaa kamppailuaan. He kärsivät omasta sairaudestaan ja muistamattomuudestaan. ”Herra Alzheimer” vie muistin ja päätöksentekokyvyn, muttei ymmärrystä. Sitä eivät monet asiantuntijatkaan ymmärrä.

Eeva on viime vuodet tarvinnut Petterin huolenpitoa ja apua kaikessa. Hän eksyy, jos yrittää kulkea kodissaan itseksensä. Petterillä on aikaa omiin tekemisiinsä vasta iltakymmenen jälkeen saateltuaan ensin Eevan yöpuulle. Silloin hän hoitaa sähköpostitse asioitaan, tekee kotitöitä ja juo kahvia.

Yöunet eivät koskaan ole pitkät eivätkä varsinkaan katkeamattomat, sillä

Alzheimer-potilaille tyypilliseen tapaan Eevan uni on katkonaista, ja vessassa on käytävä yhdessä usein. Petter herää seuraamaan hänen käveleskelyään ja keittää tarvittaessa aamuyöstä puuroa, joka rauhoittaa Eevaa.

Aktiivisuus pitää elämässä kiinni

Virikkeellinen elämä mieluisine tapaamisineen ja tapahtumineen on muistisairaalle hyvinvoinnille tärkeää. Eeva ja Petter liikkuvat päivittäin kodin ulkopuolella, vähintään kävelylenkeillä ja ruokakaupassa.

On tärkeää pitää kiinni vanhoista harrastuksista ja mielihyvän lähteistä. Eeva ja Petter ovat aina pitäneet matkustamisesta, ja he matkustelevat yhä usein – Suomessa sekä Pärnussa, jossa he käyvät kylpylässä hoidoissa.

– Elämme Eevan kanssa päivän kerrallaan ja sinnittelemme ilman hoitajaksoja sen vähän aikaa, jonka vielä pystymme. Aika ennen hoitajaksojen alkamista on myös surutyötä meidän molempien osalta luopumisen lähestyessä. Yhdessäolon venyttäminen on myös kunnianosoitus ja kiitos rakkaalle yhteisistä vuosista, sanoo Petter hiljaa tapaamisen päätteeksi.

Kahvilasta Petter ja Eeva lähtevät ajamaan kotiinsa Espoon maaseudulle. Siellä odottaa yksi joka päivän parhaista hetkistä, oman puusaunan lämmittäminen, saunominen ja jalkakylpy.

> Eevan ja Petterin elämänlaatumalli

– Olen laatinut elämänlaatumallin muistisairaana näkökulmasta siten, että se soveltuu muihinkin sairauksiin ja elämäntilanteisiin. Kaikki 10 kohtaa ovat satunnaisessa järjestyksessä, sillä ne kaikki ovat tärkeitä. Kannattaa aina parantaa sitä tekijää, joka on jäänyt vähimmälle huomiolle. Näin elämänlaatu ja jaksaminen paranevat todella rajusti, Pulkkinen sanoo.

1. Lääkkeet, vitamiinit ja luontaisaineet
2. Turva ja läsnäolo: luotetuimman ihmisen läsnäolo saa tuntemaan olon turvalliseksi ja huolettomaksi.
3. Terveellinen ruoka
4. Liikunta
5. Vapaus – Vapautta pitää saada tuntea mahdollisimman paljon, sillä sairaus itsessään rajoittaa sitä.
6. Sauna, hygienia ja kauneudenhoito
7. Kuntouttavat hoidot
8. Erityistoivomukset – Tulee ottaa huomioon sairaan persoona ja toiveet.
9. Elämässä kiinni pitäminen – omien tärkeiden asioiden kuten vanhojen harrastusten jatkaminen.
10. Vertaistuki ja ystävät

**Petter vastaa sähköpostitse mielellään elämänlaatumalliin ja sen käytännön soveltamiseen liittyviin kysymyksiin, petter.pulkkinen@elamanlaatu.fi
Kotisivut: www.elamanlaatu.fi**



Musiikin kuuntelu, tanssiminen, yhteisten muistojen kertaaminen ja lähellä oleminen ovat Eevalle ja Petterille päivän kohokohtia, jotka luovat turvallisuutta. Myös monenlaiset päivittäiset rutiinit ovat tärkeitä arjen rytmittämisessä.



Luvut ovat ankaria: Etenevää muistisairautta sairastaa Suomessa noin 120 000 ihmistä ja uusia sairastapauksia todetaan vuosittain noin 13 000. Joka kolmas yli 65-vuotias kokee muistinsa toiminnan ajoittain heikentyneeksi ja työikäisistäkin joka viides kärsii muistipulmista. Vakavasta, dementia-asteisesta muistin ja päättelykyvyn heikkoudesta kärsii noin 7 000 työkäistä suomalaista.

Yleisin etenevä muistisairaus on Alzheimerin tauti, joka kattaa noin 80 prosenttia muistisairauksista. Seuraavaksi yleisimmät ovat vas-kulaarinen dementia, Lewyn kappale -tauti ja otsalohkodementia. Edetessään muistisairaudet aiheuttavat dementiaa.

Dementia on oireyhtymä, ei erillinen sairaus. Dementiaan liittyy muistihäiriöiden lisäksi yksi tai useampi seuraavista: kielellinen häiriö, kätevyuden heikkeneminen, tunnistamisen vaikeutuminen ja monimutkaisten älylistien toimintojen heikkeneminen.

Muistisairaudet ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosikymmeninä. Tämä johtuu väestön ikääntymisestä, eli muistisairauksiin ei sairastuta useammin kuin aiemmin. Eri maiden välillä ei ole juuri eroja muistisairauksien yleisyydessä.

Painolastiaan voi vähentää

Jokainen voi sairastua muistisairauteen. On kuitenkin joukko riskitekijöitä, joihin itse voi vaikuttaa ja näin pyrkiä ehkäisemään tai vähäistämään taudin puhkeamista.

– Mitä useampaa riskitekijää yksilö painolastinaan kantaa, sitä suurempi on hänen todennäköisyytensä sairastua. On olemassa perinnöllisiä tekijöitä, mutta vain erittäin harvat muistisairaudet ovat puhtaasti perinnöllisiä. Tärkein riskitekijä on ikä. Muistisairaus puhkeaa useimmin 70–80-vuotiaana. Eliniän enuste sairastuneelle on keskimäärin 10 vuotta, kertoo HUSissa työskentelevä neurologian erikoislääkäri Kati Juva, joka on tutkinut muistisairauksia 20 vuotta.

Muistisairauksia ehkäistään pääpiirteittäin samoin keinoin kuin suurta joukkoa muitakin sairauksia, terveellisesti elämällä. Sopiva paino, terveellinen ravinto, hyvät kolesteroliarvot, säännöllinen liikunta ja muutoinkin terveelliset elämäntavat kuten tupakoimattomuus ja riittävä uni auttavat pysymään terveempänä.

Terveet aivot terveessä ruumiissa

Niin yksinkertaista, ja silti niin vaikeaa. Kaikki sen tietävät, mutta moni siitä laistaa. Terveellinen elämä. Se pitää ihmisen pidempään terveenä. Tämä pätee myös muistisairauksiin.

– Alkoholi on suuri haittatekijä. Runsas alkoholin käyttö liuottaa aivoja aivan varmasti, Kati Juva toteaa.

Monipuolinen ravinto on tärkeää. Hermostolut kaipaavat etenkin hyviä rasvahappoja, proteiineja ja hiilihydraatteja.

– Yksittäisistä ravintoaineista voi mainita kovat rasvat, joita pitäisi välttää. Niin sanottu Välimeren ruokavalio kasviöljyineen, kaloineen ja kasviksineen tekee hyvää aivoille, kuten koko ihmiselle.

Pitkäaikainen masennus, ahdistus ja stressi vaikuttavat aivojen rakenteeseen sillä tavoin, että ne altistavat muistisairauksille. Tietyt, osin elämäntapoihin liittyvät sairaudet, kuten aikuisiän diabetes ja verenpainetauti, ovat riskitekijöitä.

Aivoja kannattaa suojata myös ulkoisilta risituksilta. Isku päähän on aina isku aivoille. Tosin esimerkiksi aivoverenvuoto ei yksin aiheuta etenevää muistisairautta, mutta se voi aikais-taa siihen sairastumista tai sen etenemistä parilla–kolmella vuodella.

Käyttämätön rapistuu

– Aivoja pitää käyttää. Hyvin koulutetut ja aivojaan monipuolisesti käyttävät sairastuvat keskimääräistä harvemmin muistisairauksiin. >>

IDOFORM[®]

MATKA

MATKAVAKUUTUS VATSALLESI

IDOFORM MATKA

on erityisesti matkailijoille suunniteltu maitohappobakteerivalmiste. Koko perheelle maistuva hedelmäinen purutabletti.



**TÄSMÄTUOTE JOKAISEN
ANTIBIOOTTIKUURIN YHTEYDESSÄ!**



www.idoform.fi

1/2012

Osaltaan tämä liittyy heidän keskimääräistä parempiin elintapoihinsa esimerkiksi ravitsemuksen osalta.

Aivot pitävät jumpasta: sekä fyysinen liikunta että aivojumpa virkistää niitä. Ristisanatehtävät, kielten opiskelu, bingo, sudoku, kirjojen lukeminen ja niin eespäin – aivojumpsaa voi harrastaa monella tapaa. Jos taas päivätyö on aivoja älyllisesti kovasti rasittavaa, vapaa-aikana on syytä antaa aivojen välillä luovasti lekotella.

Eri aisteja on hyvä muistaa. Aivot pitävät monella tasolla virikkeellisestä ympäristöstä. Hoitokodeissakin kiinnitetään yhä enemmän huomiota siihen, ettei asukas näkisi vain valkoisia seinä. Värit ja esimerkiksi ryijyt seinillä virkistävät.

Musiikki ja taide sekä liikunta tekevät hyvää. Niitä käytetään myös terapiana. Kati Juva ei usko yhden terapiamuodon auttavan jokaista, vaan terapian tulee liittyä ihmisen omaan persoonaan.

– Jos ei pidä tanssimisesta, se ei auta. Jos taas inhoaa Beethovenia, ei sen kuuntelemisesta saa apua. Jokainen potilas on yksilö ja hänen sairautensa on erilainen, ei siihen siis ole yhtä hoitokeinoakaan.

Laulamisesta ja laulun kuuntelemisesta Juva kuitenkin mainitsee, että laulu tekee kaikille hyvää.

– On todettu, että hoitotulokset sujuvat paremmin, kun apuhenkilö tai hoitaja laulaa.

Muistisairauksien tutkimus ja lääkahoito ovat kehittyneet viime vuosikymmenenä merkittävästi. Uudetkaan lääkkeet eivät pysty parantamaan sairautta, mutta ne voivat toimia oireiden helpottajina ja hidastaa taudin kulkua.

– Viisitoista vuotta sitten muistisairauksiin ei ollut lääkkeitä. Nyt lääkitys lisää potilaan elinikää keskimäärin vuodella.

Suuri osa saa helpotusta toimintakykyynsä ja käytösoireisiinsa kuten ahdistukseen, levottomuuteen, unettomuuteen ja harhaluuloihin.

Milloin pitää huolestua?

On normaalia unohdella silloin tällöin ja vanhetessa vähän useamminkin. On silti signaaleja, joita ei sovi sivuuttaa.

– Jos havahtuu siihen, että itse tai läheinen unohtelee enemmän kuin ennen tai tärkeät tavarat kuten avaimet tai lompakko ovat usein hukassa, laskuja jää maksamatta tai huomaa usein, ettei muista, mitä oli tekemässä, on hyvä hakeutua tutkimuksiin.

Muistihuolistaan voi puhua omalle lääkärilleen tai työterveydenhuollossa. Kysymyksiä voi esittää Muistiliitolle sekä muistiyhdistyksille. Apua voi saada myös muistipoliklinikoilta.

Muistisairaudet ovat sekä lohduttomia että lohdullisia. Ne koskettavat meistä jokaista josain vaiheessa elämää oman itsen, läheisen tai tutun kautta. Jokainen voi sairastua.

Mutta myös lohdullinen puoli on olemassa: jokainen voi pyrkiä ehkäisemään sairastumistaan. Ja sairas voi yhä nauttia elämästä monin tavoin. Muistisairaus ei ole kenenkään elämän ilo, mutta muistisairas voi kokea elämäniloa. ■

Muistiliitto ry on potilas- ja omaisjärjestö, joka jakaa tietoa ja toimii muistihäiriöisten ja dementoituvien ihmisten sekä heidän läheistensä kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestönä. Liiton tarkoituksena on edistää muistisairaiden ja läheistensä elämänlaatua ja hyvinvointia. Muistiliittoon kuuluu 44 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea.

**Lisätietoja: www.muistiliitto.fi,
puh. 09 6226 200**



UUTUUS

Orlistat Sandoz®

Tehokas laihdutuslääke,
joka alentaa samalla myös
kokonaiskolesterolia.



Painonhallinta edellyttää myös oikeaa ruokavaliota ja liikuntaa.

www.eroonkiloista.fi

Orlistat Sandoz 60 mg kovat kapselit. Vaikuttava aine: Orlistaatii. **Käyttöaihe:** Lihavuuden hoito ylipainoisilla aikuisilla (painoindeksi BMI \geq 28 kg/m²) yhdistettynä vähäkaloriseen, vähärasvaiseen ruokavalioon. **Annostus ja antotapa:** Aikuiset: Orlistat Sandozin suositusannos on yksi 60 mg:n kapseli kolmesti päivässä. Vuorokauden aikana saa ottaa enintään kolme 60 mg:n kapselia. Hoitoa jatketaan enintään kuusi kuukautta. Painonpudotusohjelman tärkeänä osana ovat ruokavalio ja liikunta. On suositeltavaa, että vähäkalorinen, vähärasvainen ruokavalio ja liikunta aloitetaan ennen Orlistat Sandoz-hoidon aloittamista. Orlistaatiihoito yhdistetään ravitsemuksellisesti monipuoliseen, vähäkaloriseen ruokavalioon, jonka energiamäärästä noin 30 % saa olla peräisin rasvasta. Päivittäinen rasva, hiilihydraatti- ja proteiini määrä on saatava tasaisesti kolmesta pääateriasta. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys vaikuttavalle aineelle tai apuaineille, samanaikainen siklosporinihoito, krooninen malabsorptiosyndrooma, kolestaasi, raskaus, imetyt, varfariiniin tai muiden oraalisten antikoagulanttien samanaikainen käyttö. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitimet:** Potilasta on kehoitettava noudattamaan annettuja ruokavaliosuosituksia. Runsasarvasainen ateria orlistaatii kanssa saattaa lisätä ruoansulatuskanavan oireiden mahdollisuutta. Diabeteslääkitystä on syytä seurata tarkoin orlistaatiihoidon aikana. Levotyrokliiniä, epilepsialäkettä tai amiodaronia käyttävien, kuten myös potilaiden, joilla on munuaissairaus, tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen Orlistat Sandoz-hoidon aloittamista. Orlistaatiihoito voi mahdollisesti heikentää rasvaliuoisten vitamiinien (A, D, E ja K) imeytymistä. Verenvuotoa peräsuolesta on raportoitu. Jos verenvuotoa esiintyy, potilaan on hakeuduttava lääkäriin hoitoon. Lisäehkäisy menetelmän käyttöä suositellaan vaikean ripulin yhteydessä. **Yhteisvaikutukset:** Farmakokineettisten yhteisvaikutustutkimusten puuttuessa orlistaatia ei pitäisi käyttää samanaikaisesti akarboosin kanssa. Amiodaronin plasmapitoisuuden on havaittu hieman laskevan käytettäessä sitä samanaikaisesti orlistaatii kanssa. Orlistaatii saattaa epäsuorasti vähentää oraalisten ehkäisyvälineiden tehoa. Lisätietoa yhteisvaikutuksista ks. pakkausseloste. **Raskaus ja imetyt:** Raskaus ja imetyt ovat vasta-aiheita Orlistat Sandozin käytölle. **Haittavaikutukset:** Haittavaikutukset ovat pääasiassa ruoansulatuskanavaan kohdistuvia. Vähärasvaisen ruokavalion noudattaminen pienentää ruoansulatuskanavaan kohdistuvien haittavaikutusten todennäköisyyttä. Hyvin yleisiä ruoansulatuselimistön haittoja ovat öljyiset ulostelähdet, ilmavaivat ja niihin liittyvä hallitsematon ulostaminen, äkillinen ulostamisen tarve, rasvaiset/öljyiset ulosteet, suolen öljyinen tyhjentyminen, ja löysät ulosteet. **Lisätietoja:** Ennen valmisteen käyttöä, tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Lääkineuvonta puh. 010 6133 415. Sandoz, Metsänneidonkuja 10, 02130 Espoo.