

HYVÄT UNET – MITEN?

MINULLE HYVÄ YÖUNI tarkoittaa tarpeeksi pitkää ja yhtäjaksoista unta. Säännöllinen unirytmii on tärkeää, jotta kaikki unen eri vaiheet toteutuvat. Eri-tyisesti syvä uni eli hidasaaltouni sekä vilkeuni eli REM-uni. Kaikki unen vaiheet tulee olla ja myös oikeaan aikaan, jotta uni täyttää tehtävänsä kunnolla. Hidasaaltouni on tärkeää palautumisen kannalta ja REM-uni puolestaan palvelee tunteiden säätelyä ja stressin purkamista.

Olen huomannut, että stressaantuneena ja ahdistuneena minun on vaikea saada unta. Silloin keskittyminen ja muistaminen heikentyy. Eniten nautin, kun saan nukkua niin kauan kuin nukuttaa rauhassa ilman herätyksellön pirinää lähinnä viikonloppuisin. Olen pannut merkille, että toimiessani aktiivisesti päivän mittaan nukahdan helposti, eikä sängyssä tarvitse kieriskellä unen saamiseksi ja jaksan huolehtia arjen askareista kuten panostaa syömiseen, liikuntaan ja ihmissuhteisiin.

Unen saantia helpottaa rentoutusharjoitukset ja erilaiset mindfulness-harjoitukset. Yksi perusharjoitus on sellainen, missä rentoutetaan kaikki kehon osat yksi kerrallaan varpaat, nilkat, pohkeet, kädet, selkä ja pää ja koko keho läpi. Usein nukahdan jo ihan harjoituksen alkuvaiheessa. Idea on vähän samanlainen kuin lampaiden laskemisessa yhdestä sataan, mikä opittiin lapsena kotona, kun uni ei tullut silmään.

Elämässä tulee eteen kuitenkin monenlaisia eri vaiheita, jolloin hyvä uni ei ole itsestään selvää. Voi tulla vastoinkäymisiä ja kriisejä, kuten oma sairastuminen tai läheisen sairastuminen tai menetys, josta ylipääsemisen voi olla raskasta ja vaikeaa. Apua terveydenhuollosta kannattaa hakea ajoissa, jotta vaivasta ei tulisi pysyvä. Kierre kannattaa katkaista ajoissa ja palauttaa vuorokausirytmii normaaliksi. Uniongelmia on kaikenikäisillä. Sleep-Helsinki hankkeessa nuoria autetaan Skype-unionivalmentajan keskustelujen avulla. Tähän voidaan lisätä vielä kirkasvalolaite tilannetta helpottamaan.

Minulle tuli uniongelmiä ollessani vielä mukana työelämässä. Kova työmäärä ja tiukka työtahti ajoi minut loppuun. En valitettavasti silloin ymmärtänyt mistä tarkalleen oli kyse. Heräsän aamuyöntunteina yleensä neljältä, enkä pystynyt nukkumaan. Tätä jatkui



pitkään. Töissä alkoi tulla ongelmia jaksamisen ja muistamisen kanssa ja jo aiemmin opitut työtehtävät muuttuivat vaikeiksi. Uusien asioiden opetteleminen muuttui myös hankalaksi ja lopulta en enää selvinnyt niistä.

Olin sairastunut työperäiseen stressihäiriöön, joka ei enää parantunut. Olen sitä mieltä, että nukahtamiseen käytettävät lääkkeet ovat paikallaan silloin, kun niitä tarvitaan akuutin tilanteen helpottamiseksi. On kuitenkin hyvä, jos niiden käyttö saadaan jättämään lyhytaikaiseksi.

Olen huomannut, että väkivaltaiset elokuvat huonontavat unen laatua. Uni muuttuu levottomaksi tai katkonaiseksi. Näen silloin helpommin painajaisunia. Ilta olisi hyvä rauhoittaa muutama tunti ennen nukkumaan menoa tietokoneelta ja kännykän käytöltä paljon puhutun sinisen valon vuoksi. Se vai-

kuttaa meihin haitallisesti ja voi sotkea unirytmii. Muistisairaille suositellaan painopeiton käyttöä ja yhtä hyvin kuka tahansa meistä voi sitä käyttää tavoitelllessaan parempaa unta ja rauhoittumista. On hyvä myös muistaa unihygienia eli sängyn siisteys. Muistetaan siis vaihtaa lakanat ja tyynyliinat säännöllisin väliajoin ja tehdä nukkumispaikasta muutenkin itselle mieluisa ja kodikas.

Mielenterveysyhdistys Helmissä alkaa 24.3.2020 jo toinen MBB-ryhmä, jolla helpotetaan mm. stressin käsitteilyä, univaikeuksia ja vuorovaikutusongelmia. Kyseessä on Mind Body Bridging -menetelmä. Tämä onkin hyvä asia, sillä nämä uniongelmat ja siihen läheisesti liittyvät asiat koskettavat monia meistä.

Mukavaa alkanutta vuotta kaikille ja nukutaan hyvin!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen

UNIAPNEA JA VÄSYMYSOIREET

Yksi yleisimmistä ja kansanterveydellisesti merkittävimmistä unihäiriöistä on uniapneaoireyhtymä.

ERILAISET VÄSYMYSOIREILUT ja huonoinisuus voivat johtua monista eri syistä. Länsimaisen lääketieteen näkökulmasta unihäiriöitä on määritelty yli 80 erilaista. Näistä yksi yleisimmistä ja kansanterveydellisesti merkittävimmistä on uniapneaoireyhtymä. Se on ylähengitysteitä ahtaava sairaus, josta kärsii Hengityслиiton mukaan arviolta jopa 9–24 prosenttia väestöstä, monet ilman diagnoosia.

Sairauden yleisimpiin oireisiin kuuluu unenaikaiset hengityskatkokset, äänekäs ja katkeileva kuorsaus, jatkuva päiväaikainen väsymys, suun kuivuminen nukkuessa ja kurkun karheus, heräily tukehtumisen tunteeseen, yöhikoilu, lisääntynyt virtsaneritys yöllä, aamupäänsärky, ärtyneisyys ja masentuneisuus, unettomuus, sukupuolivietin aleneminen, keskittymiskyvyttömyys ja muistiongelmät. Kyseessä on kokonaisvaltainen, aineenvaihduntaan vaikuttava sairaus, joka saattaa ilmentyä jonkin verran eri tavoin riippuen yksilöstä.

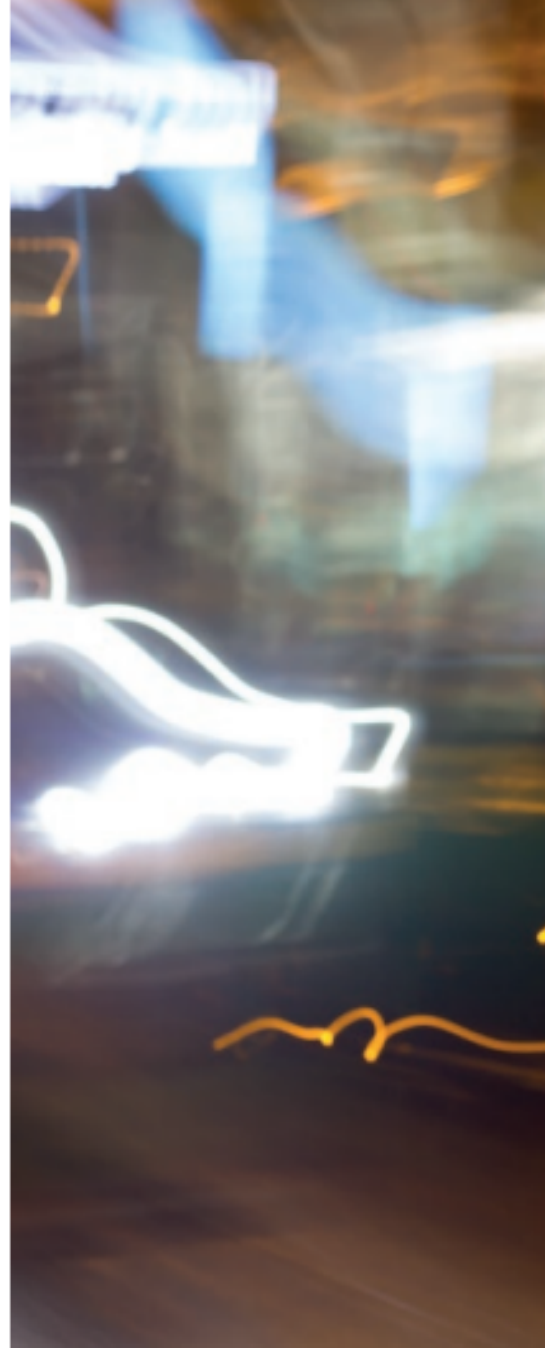
Yleisimmässä muodossaan, ahtaavassa eli obstruktiivisessa uniapneassa kielen ja pehmeän suulaen jänteisyys vähenee nukkuessa siten, että ne painavat nielua tukkien hengityksen ilmarirtaa. Tästä seuraa hengityskatkoksia (apnea) tai hengityksen vähenemisiä (hypopnea) kun nielu ahtaautuu nukkumisen aikana. Varsinaisesti sana 'uniapnea' tarkoittaa siis hengityskatkoksia unen aikana. Kuorsaus ei itsessään vielä tarkoita uniapneaa, vaikka äänekäs kuorsaus jo jossain määrin kertoo siitä, että hengitys ei silloin kulje täysin esteettä. Uniapneassa puutteellisen ja katkonaisen hengityksen myötä unenlaatu ja kehon hapensaanti heikkenevät, mistä seuraa päiväväsymystä ja muita oireita. Monesti on myös niin, että munaiset eivät saa huonolaatuisen unen takia tarvitsemaansa lepoaikaa yöllä, mistä seuraa lisääntynyttä virtsaneritystä ja yöllisiä wc-käyntejä.

On myös olemassa huomattavasti harvinaisempi oireyhtymän muoto, sentraalinen uniapnea, jonka taustal-

la on hengityspennistelu keskeyttävä hengityksen säätelyhäiriö. Tätä muotoa esiintyy vain noin 5–10 prosentilla sairastuneista.

Unilääkäri **Henri Tuomilehdon** mukaan jopa kolme neljäsosaa diabeetikoista sairastaa uniapneaa. Taudin varhainen diagnosointi olisi tärkeää, koska se on hoitamattomana vaarallinen ja lisää huomattavasti muun muassa sydän ja verisuonitautien riskiä. Jos henkilö myös samalla sairastaa diabetesta, on riski vielä sitäkin suurempi, koska molemmat vaikuttavat tässä suhteessa negatiivisesti. Toisaalta uniapneaa sairastavalla itse riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen on muuta väestöä suurempi tilastollisesti. Samoin riski sairastua aivoverenkiertohäiriöön ja keuhkovaltimoverenpainetautiin on suurempi.

Yölliset hengityskatkokset voidaan diagnosoida ja todentaa yörekisteröinnin eli yöpolygrafian avulla mikä tapahtuu yön yli pidettävällä rekisteröintilaitteella. Tutkimuksiin voi päästä julkisen terveydenhuollon puolella lääkärin läheteellä. Itse väsymyksen tai muiden oireiden perusteella tautia ei usein osata epäillä. Väsymys ei saa ihmisiä myöskään hakeutumaan tutkimuksiin niin herkästi kuin esimerkiksi kipu. Toisaalta julkisen terveydenhuollon piirissä diagnosointiin ei ehkä panostettu riittävästi resursseja, tutkimuksiin voi olla vaikea päästä, ja niihin saattaa olla pitkiä jonoja. Tauti myös ilmenee eriasteisina tapauksesta riippuen, ja oireiden yksilölliset vaihtelut myös hankaloittavat diagnosointia. Uniapnea onkin edelleen valitettavan huonosti tunnistettu oireyhtymä, joka jo lievänkin vaikuttaa monien ihmisten elämänlaatuun ja jaksamiseen heikentävästi. Julkisessa terveydenhuollossa ei tulisi myöskään säästää kasvuikäisten hampaiden puu- rennan oikomishoidoissa, joilla myös on vaikutusta uniapnean ennaltaehkäisyssä myöhemmällä iällä. Yleisintä uniapneaa on 40–65-vuotiailla, vaikkakin sitä esiintyy kaikenikäisillä, sukupuolesta riippumatta.



Taudin hoitokeinoja on erilaisia. Etenkin keskivaikeissa ja vaikeissa tapauksissa CPAP-laitteen käyttö on oireita tehokkaasti lievittävä hoitomuoto. Lyhenne CPAP tulee englanninkielen sanoista "continuous positive airway pressure". Siinä nukkuvalle annetaan kasvoille asetettavan nenämaskin avulla nenän kautta ylipaineella huoneilmaa tasaisesti yön aikana, jolloin hengitystiet pysyvät avoimina ja näin hengityskatkoksia ei pääse syntymään. Vointi voi virkistyä jo muutaman yön jälkeen. Nenämaski vaatii yleensä hieman totuttelua ja saattaa aluksi häiritä unta tai siirtyä pois paikaltaan. Vaikka CPAP-hoito ei varsinaisesti poistakaan taudin taustasyitä itsessään, on hoidosta kuitenkin monille potilaille huomattavasti hyötyä elämänlaadun parantamisessa ja arjesta selviytymisessä.

Nykyään on myös saatavilla yksilöllisesti teetetäviä apneakiskoja. Apneakisko laitetaan suuhun ja sen tarkoi-



tuksena on laajentaa ylähengitysteiden tilavuutta, jolloin ahtaumaa ei synny niin helposti. Lievissä ja joskus keskivaikeissakin tapauksissa tällä voidaan huomattavasti lievittää tai poistaa oireita.

Elintavoilla voi usein vaikuttaa oireiluun. Ylipaino on yleisesti ottaen merkittävin uniapnealle altistava tekijä. Laihduttamista ja painonhallintaa pidetään keskeisenä omahoidon keinona, silloin kun ylipaino on taudin taustatekijänä. Yli puolet tautia sairastavista ovatkin ylipainoisia.

Painonpudotus voi auttaa huomattavasti tai jopa poistaa oireet. Laihduttaminen jatkuvasti väsyneenä saattaa olla vaikeaa, mutta CPAP:in avulla saattaa potilas saada sen verran lievitystä väsymykseensä, että liikunnan lisääminen ja tasapainoiseen ruokavalioon panostaminen on helpompaa.

Sekä diabetesta että uniapneaa yhdessä sairastavilla itse diabeteksen tun-

nistaminen ja hoito on myös olennaisen tärkeää.

Alkoholi ja keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet etenkin illalla saattavat nekin vaikuttaa uniapneaan lisäten hengityskatkosten määrää ja kestoja. Muita taudille altistavia tekijöitä on tupakointi, nenän tukkoisuus ja rakenteelliset syyt kuten leukaluiden ja nielun muoto. Nielu on selällään nukkuttaessa kapeimmillaan, joten lievissä uniapneatapauksissa (tai pelkän kuorsauksen hoitamisessa) saattaa nukkuma-asennon muutoskin jo parantaa unenlaatua. Selällään nukkumisen estämiseen voidaan käyttää ns. pallopatia, jonka selkäpuolelle on kiinnitetty pallo. Joillekin saattaa myös yllättäen olla apua tukisukkien käytöstä. Jalkoihin kertyy päivän aikana turvotusta, joka laskee illalla nukkumaan käydessä. Tällöin jalkoihin kertynyt neste leviää makuuasennossa ylävartalon alueelle ja myös saattaa lisätä ylähengitysteiden

ahtautta. Tukisukat päiväsaikaan voivat lievittää tätä.

Unen laatu ja riittävä lepo ovat kaikkiin muihin elämäalueisiin vaikuttavia tekijöitä. Epätasapaino unen alueella tekee muusta elämästä monimutkaisempaa. Uneen ja lepoon onkin syytä kiinnittää huomiota, vaikka ei toistaiseksi kärsisikään varsinaisista uniongelmissa. Tasapainoisilla ja terveillä elintavoilla voi huomattavasti vaikuttaa ongelmien ennaltaehkäisyssä. Moni kärsii uniapneasta tietämättään, ja turhaankin. Hengityskatkoksia ei välttämättä itse nukkuessaan tiedosta. Asiaa kannattaa selvittää, jos sitä epäilee omalla tai läheisensä kohdalla.

Teksti ja kuva: Marko Kemppainen

LÄHTEET JA LISÄÄ TIETOA:

Tuula Vainikainen, Miksi aina väsyttää? – Irti uupumuksen noidankehästä (kirja) ja hengityслиitto.fi

HYPNOOSISTA **APUA**



HYPNOOSI on rento tajunnan tila, jossa pyritään mielikuvien avulla muuttamaan ihmisen tahatonta toimintaa. Se voi tarjota avun mm. kipuun, painonhallintaan, unettomuuteen, pelkoihin ja riippuvuuksista irtautumiseen.

Hypnoosi ei sovellu kaikille: vajaa kymmenen prosenttia ihmisistä ei vauvu hypnoosiin yrityksistä huolimatta. Myös hypnoosin syvyys vaihtelee eri ihmisillä. On ihmisiä, jotka ovat oppineet menetelmän lukaisemalla pari kirjaa, ja kuka tahansa saa lain mukaan käyttämään itsestään nimitystä hypnotisoija, hypnologi, hypnotisti tai hypnoterapeutti.

AIKANSÄ SUPERTÄHTI

Näin on kuvattu joukko- ja lavahypnoosista tunnettua suomalaista Olliver Hawkia eli **Olavi Hakasaloa** (1930–

1988). Ihmiset tulivat katsomaan hänen esityksiään ja hän sai asiakkaita, jotka halusivat eroon esimerkiksi tupakasta tai muusta. Hawk kutsui itse asiakastapaamisia koulutukseksi. Oikeudessa todettiin kuitenkin, että Hakasalo harjoitti laitonta lääkäritoimintaa.

Alun perin Hawkin hahmo syntyi, kun Hakasalo asui Australiassa ja oppi aboriginaaleilta hypnotismin niksejä. Lähtökohta oli hänen itsevarma luonteensa. Hän yhdisteli itseluottamustaan suggestion peruselementteihin ja onnistui tulemaan taitavaksi hypnotisoijaksi.

Hypnoosia ja suggestiota käytetään mainonnassa ja uskonnossa, mutta myös politiikassa. Hän toi ilmi, että taitavimmat poliitikot käyttivät suggestiota. Hakasalo kutsui itseään hypnoositaiteilijaksi. Ensimmäisen jul-

kisen esiintymisensä hän teki Kemissä työväentalolla vuonna 1958.

HYPNOTISOIJAN PÄTEVYYS

Alan tieteellisammattilinen yhdistys, 1959 perustettu Tieteellinen Hypnoosiryö ottaa jäsenikseen vain menetelmään paneutuneita laillistettuja ja valvottuja terveydenhuollon ammattihenkilöitä: lääkäreitä, hammaslääkäreitä, psykologeja ja psykoterapeutteja. Ammattilaiset soveltavat hypnoosia vain omalla osaa-alueellaan.

Jos haluat kokeilla hypnoosihoitoa, tarkista julkiterhikki.valvira.fi-sivuilta, että hypnotisoijallasi on terveydenhuoltoalan koulutus. Psykologin tai lääkärin pätevyys takaa, että hoito on turvallista. Lääkärit, psykoterapeutit, psykologit ja sairaanhoitajat käyttävät hypnoosia erilaisissa terapioissa.

VÄHÄN UNISTA JA TERVEYDESTÄ

Potilaan kipu- tai pelkotiloja voidaan lieventää tällä tavalla. Sosiaali- ja terveysministeriöön on jäänyt lepäämään niin sanottu puoskarilaki, jossa hypnoosin käyttö olisi rajattu määrättyjen ammattilaisten käyttöön. Suomessa hypnoosin käyttöä ei ole säädetty lailla kuten esimerkiksi Israelissa.

IRTI TUPAKASTA TAI UNETTOMUUDESTA

Hypnoosi ei ole taikatempu, joka pyyhkäisisi kerralla pois lapsuusmurheesi tai saisi sinut automaattisesti laihtumaan. Jotta hoidosta olisi hyötyä, tapaamiskertoja vaaditaan useimmiten monta.

Paitsi kun puhutaan tupakasta. Tupakoinnin lopettamiseen riittää yleensä kaksi hypnoosikertaa, sillä tupruttele on useimmille vain tapa, ei trauma. Hypnoosista voi tutkimusten mukaan saada avun myös esiintymisjärjestykseen, pelkoihin, unettomuuteen.

TUIJOTA PISTETTÄ KATOSSA

Pätevä hypnotisoija aloittaa aina jutustelemalla. Kun ongelmasi ja tavoitteesi ovat yksityiskohtaisesti selvillä, on aika vajota hypnoosiin. Ensin hypnotisoija kehottaa sinua kiinnittämään huomiosi johonkin yksittäiseen asiaan, kuten pisteeseen katossa. Samalla hän toistelee lauseita, jotka vahvistavat rentoutumistasi. Todennäköisesti vaivut hypnoosiin muutamassa minuutissa.

Lähes kaikki ihmiset on mahdollista hypnotisoida, mutta vastoin omaa tahtoaan ei hypnotisoidu kukaan. Useimmat muistavat tarkasti kaiken, mitä hypnoosin aikana ovat sanoneet ja tehneet.

Hypnoosia voi verrata erityisen syvään rentoutumiseen. Kun rentoutut, alitajuntasi on vastaanottavaisempi suggestioille. Suggestiot tarkoittavat hypnotisoijan ääneen toistelemia väitteitä tai kehotuksia, joilla hän yrittää ohjata hypnotisoitavaansa tiettyyn suuntaan: esimerkiksi vahvistamaan itsetuntoaan tai tumppaamaan tupakan.

10, 9, 8, 7, 6, 5... Olet hereillä.

Teksti ja kuva: Juha Porkola

LÄHTEET:

Yle Areena, dokumentti, *Viimeinen keikka: Olliver Hawk, suomalainen hypnotisti, joka menehtyi kesken esityksen, Kemin työväentalolla vuonna 1988.*
Tieteellinen Hypnoosi ry.

UNI-MEKANISMI on ihmisellä sellainen, että uni tulee, kun riittävän paljon erityyppisiä energioita on näiden energioiden päiväannoksesta käytetty. Ja uni ei tule, jos useita energiatyyppejä on vielä paljon käyttämättä. Yksinkertaista: Kun menee työstä, ahkeroinnista, kunnolla väsyneenä nukkumaan, uni tulee "lailla pomikonelaivueen". Unettomuus on elämäntapaongelma, jossa ihminen jättää käyttämättä päivän energiat kaikki loppuun. Vanha kansa tiesikin, että halon hakkaajilla ja ojan kaivajilla oli parhaat unet.

Miten meidän pitäisi sitten elää nykyaikaisessa yhteiskunnassa, kun ei enää ole halon hakkuuta eikä ojien kaivuuta. Samalla tavoin siltä osin, että päivän monentyyppiset energiavarat tulee tarpeeksi perusteellisesti käytetyiksi. Mikä tahansa runsaskaan toiminnallisuus ei kulutakaan näitä energiavaroja, kun taas jotkin tietyt seikat erittäin varmasti lohkaisevat energiavarastokakusta suurina lohkoina käyttöön ja kulutukseen energioita. Tällaista on tosien kohtaaminen, tosien kanssa tekemisiin tuleminen, ajautuminen, "joutuminen". Tosien päälle tulemisiin vastaamaan joutuminen joustamattoman ja nopeatahtisen aikataulun kera on varmin energian kuluttaja. Ja myös varmin parhaiden unien antaja. Emme tarvitse kirvestä emmekä lapiota. Mutta myös vilppi ja "kaikenlainen helpolla luisteleminen" jättää energioita paljon käyttämättä ja unet ei sitten tule, tai uni on huonolaatuista, tai liian lyhyttä.

Elämän perustojen äärellä askarointi on muutenkin kaikessa hyvin terveellistä, ja se tapa, että aina sitten vielä etenee perustoihin ja tarkastelee ne myös. Siinä juuri kohtaa tekemään virheitä, falskiuksiaan, jo aiheuttamiaan vahinkoja, joiden korjailu on toisinaan myös mahdotonta, kunnes lakkaa suojelemasta itseään. Yllättäen siinä ei haavoitukaan, vaan tällainen laittaa liikkeelle luonnonvoimien monipuolista myllerrystä, ja asiat alkavat järjestymään, ja sittenkin onnistuu.

Nämä tilanteet ovat juuri parhaita unen antajia päivän mittaan.

Nykyihmisellä on paljon tietoa terveellisestä ja epäterveellisestä. Elämäntapamuutoksia tehdään muotivirtauksina. Lainsäädäntö ajalehtii ääri-laidasta pitkän matkan toiseen ääri-laitaan ja takaisin, ollen siis laajasti virheellistä. Pieni ihminen tuntee itsensä yksinäiseksi tässä sekasorrossa, kun elämä onkin jätelaitoksen ja kultasepäntiikkeen sekamuoto. Olisi helpompaa kulkea jotain viisasta elämää, jos koko yhteiskunta ja yhteiskunnan johtamistoiminta olisi tällä tiellä. Saatamme kohdata suuria vastavoimia yrittäessämme saada koko yhteiskunnan marssimaan näin. Sen sijaan paljon helpompaa on saada pieniä suurenevia osajoukkoja järjen ja maltin teille. Nämä kolmannen sektorin rakentumat, kuten Helmikin, ovat paljon helpompia vertaisuusalueita, kuin koko Suomen kansa. Ja meidän harjoittama julkisuus levittää kyllä ajatukset tuhansin kappalein jatkuvasti ympäriinsä. Kansanterveyden koheneminen tai heikkeneminen hidastuminen, ovat Helminkin tuoton matemaattista totuutta, ja siksi yhteiskunta on aina ollut suojea meille, rahaa antaessaan. Rahan antaja yhteiskuntalaisilla työn kovuus vähenee, tulot suurenevät, verot kevenevät. Tällainen pehmittää maaperän toimintamme jatkumiselle. MTKL-keskusliittossamme on alkanut olemaan vähän yhtä mittaa esillä myös työn, yrittämisen, viljelijätulojen, hankinnan asiat. Joku poliitikko valitti toimintaamme vastaan, sillä verukkeella, että kun "teillä ei synny kirjanpitorivejä, ja ne olisivat ainoita kunnan perusteluja". Meiltähän on aikojen saatossa juuri poliitikot ensin leikanneet 50 prosenttia ahkeruusrahoista pois, ja jokusen vuoden myöhemmin loppuosa tyn-gänkin pois. Eletään tällaista vaihetta kirjanpitorivien asiassa. Jos syyllisiä ei ole, niin historiaa pitää ainakin har-rastaa.

Juha Korkee, ajattelija, aktivisti, hullu, Hyvinkää.

NO NYTON KYLLÄ
PAKKO KÄSITELLÄ

KELAA VÄHÄN

VEROVAROIN RAKENNETUT KELAN TUKIJÄRJESTELMÄT TUOTTAVAT PALJON PERUSHYVÄÄ". JOO-O. SUOMI ON KUITENKIN SAANUT JATKUVASTI NOOTIA EUROOPAN SOSIAALISTEN OIKEUKSIEN KOMISSIOLTA SIITÄ, ETÄ PERUSTURVAN TASO ON LIIAN ALHAINEN.

MONI ELÄÄ VUOSIKAUSIA TILANTEESSA, JOSSA VIHESIJAJEKSII TARKOITETTU TOIMEENTULOTUKI JO KO TÄYDENTÄÄ MUITA PERUSTURVAETUUKSIA TAI JOSSA SE ON AINOA TULO.

SOSIAALITURVALAINSÄÄDÄNTÖ, JONKA POHJALTA KELA TOIMII, ON TÄYNNÄ VAIKEASTI YHTEENSOVITETTAVIA LAKEJA JA BYROKRATIALOUKKUJA. SE JÄTTÄÄ KELALLE PALJON ITSENÄISTÄ HARKINTAVALTAA. ONKIN EHDOTETTU KOIKO JÄHMEÄN JA SEKAVAN JÄRJESTELMÄN KORVAAMISTA NK. PERUSTULOMALLILLA.

TÄHÄN MENNESSÄ KELAN TOIMINTAA ON UUDISTETTU SITEN ETÄ SAATIIN NK. JONOTON KELA - SITÄ ON KOVASTI HEHKUTETTU MEDIASSA.

JONOTTAMINEN LOPPUI.
KAIKKI SAAVAT NEUVONTAA.

VERKKOASIOINTIIN
SAA TUKEA.

PALVELU SUJUVAMPAA.

KRIISISTÄ IHMISTÄ
YMMÄRTÄVÄKSI KE-
LAKSI.

ASIAKKAI-
DEN KOKE-
MUS ON
"TÄRKEÄÄ."

YSTÄVÄLLINEN JA ASIAN-
TUNTEVA HENKILÖ-
KUNTA NEUVOO JA
OPASTAA ETEEN-
PÄIN.

ASIAK-
KAITA
TERVEH-
DITÄÄN
HETI
OVELLA.

SISÄLLÄ KELASSA BONGAAKIN HETI ASIOITA JOISTA ON HYPETETTY.

ITSEPALVELU-
PÄÄTEITÄ
VOI KÄYT-
TÄÄ VAPAASTI

NÄIDEN OVIENTAKANA
TYÖSKENTELEVÄT VIR-
KAILIJAT JOILLE VARA-
TAA AIKA

PALVELUNEUVOJIL-
LE JONOTETAAN
SUORAAN

SIITÄ VIIVAA PITKIN.

JA VAR-
TIIJT JOTKA...
HETKINEN
HETKINEN,
HEISTÄ EN TAIN-
NUTKAAN LUKEA
MAININTAA

JA KATSO: EI JUURIKAAN JONOJA.

KELAN ULKOPUOLELLA TOSIN AVAUTUU SAVAPARIN "JONOTON KELA" TODELLINEN MERKITYS.

EP-EP-EP. SISÄLLE
VAIN MUUTAMA
KERRALLAN.

IHMISIÄ JOIDEN ELÄMÄSSÄ KELA ON MUKANA TULO-
TASOSTA RIIPPUMATTA MM. LAPSILISÄJÄRJESTELMÄN,
AITIYSAVUSTUSTEN, TERVEYDENHUOLLON KELA-
KORVAUSTEN YM. MUODOSSA.

SAISPA ISTUU.

IHMISIÄ JOILLA ON
PALJON STRESSIÄ
ELÄMÄSSÄÄN

MUUTOKSIA KELAN AVUKILOAJOISSA:

- ① USEITA TOIMIPISTEITÄ ON LAKKAUTETTU
- ② AVUKILOAIKOJA ON LYHENNETTY
- ③ YHTENÄ PÄIVÄNÄ VIIKOSSA KELA ON AVUKI VAIN AJAN VARANNEILLE

AVUKILOAIKOJEN MUUTOS-
TEN TAVOITTEENA ON LISÄ-
TÄ ASIAKKAIDEN MAH-
DOLLISUUKSIA VARATA KE-
LASTA AIKA LUKEE HEI-
DÄN VERKKOSIVUILLAAN

SIIIIS...
SANOJKO
VIELÄ
KERRAN?

TÄMÄ TÄSSÄ ON PAPU. PAPU HALUAI KESKITYÄ TUKIEN PYÖRITÄMISEN Sijaan TOIPUMISEEN JA OMAN ELÄMÄNSÄ PYÖRITÄMISEEN. MUTTA JATKUVA HUOLI RAHA-TILANTEESTA, KELAN KONTROLLI-LIEASSA NYKIMINEN SEKÄ VALLITSEVA EPÄEMPAATTINEN ASENNEILMAPIIRI HUONO-OSAISIA KOHTAAN TUNTUVA LANNISTAVILTA JA VAIKEUTAVAT TOIPUMISTA. NÄIN SUJUI PAPULTA ASIOIMINEN KELESSÄ:

10.1.2020 KLO 14,42
menossa kiinni 15.00

myöhässä

OTAN VAIN KOPION JAJÄTÄN HAKEMUKSEN.

SILTÄ PITÄÄ JONOTTAA

pitäisi olla jo toisalla

PAPU MANAA SURKEAA ELÄMÄNHALLINTAANSA KUNNES ÄKKÄÄ KÄYTTÄMÄTÖNÄ JOKOTTAVAN KOPIOKONEEN.

EI MENE JONOTTAMATTA.

KOPIOIDESSAAN HIKIPÄÄSÄ PAPUN MIELEEN VÄLÄHTÄÄ KOHTAUS UHRI-LAMPAISTA, SE JOSSA SARJAMURHAAJA JAME GUMP PUHUU UHRILLEEN JUURI SAMANLAISELLA EPÄ-INHIMILLIS-TÄVÄLLÄ TYYLILLÄ TIEDÄTTÄ-HÄN.

KYSYN ESI-MIEHILTÄ MITÄ ME SAADAAN KERTOAA SIITÄ.

NOKATSOS. YKSI ASIA - KAS. YKSI SAIRAS-KOHTAUS. YKSI AMBULANSSEI.

ESIMIES SELITTÄÄ

15.1.2020 LÄHTEE VAHINGOSTA VIIASSTUNUT PAPU ETUJASSA KURSSILTAAN JAKIIRUHTAA KELEEN. HÄN PÄÄSEE SISÄLLE KLO 13.38

ANTEKSI TAMA MINU KONE EI -

TÄL PUOLEL EI NEUVOTA.

JUURI PARAHIKSI ENNEN KUIN OVET SULJETAAN, KUTEN PIAN KÄY ILMI.

OLLAAN KIINNI TÄLTÄ PÄIVÄLTÄ. POIKKEUS LUPA. YLIHUOMENNA SITEN AVA-TAAN TAA S.

LÄHTIESSÄÄN PAPU KYSÄISEE PERUSTETTA ÄKILLIS-SELLE SULKEMISELLE.

JÄ SAA KAFKAMAI-SEN VASTAUKSEN.

ME EI SAADA KER-TOO.

MUTA MISTÄÄN VAARA-TILANTEESTA EI OLE KYSE.

JA NYT KRIISI-PALAVE-RI. HUOMEN-NA SIT-TEN TAA S

PYRITÄÄN PEREHTY-MÄÄN NÄIDEN IHMISTEN ASI-OIDEN HOITA-MISEEN.

PAITSI ET TÄÄ-HÄN ON KIINNI.

KAIKESTA MEDIAHYPETYKSESTÄ HUOLIMATTA PAPULLE JÄI SELLAISEN PERSTUNTUMA, ETTÄ ASIAKKAAN KOKEMUS EI EHKÄ SITENKÄÄN OLLUT IHAN ULTRATOTAALISEN ÜBERÄÄRIMMÄISEN SUPERTÄRKEÄÄ.

TULIPA NUKUTUKSI



VAALILUPAUKSET

NÄIN KUNNALLISVAALIEN ALLA kirjoitan vähän itsestäni ja aatteistani, jotta ihmiset osaisivat antaa äänensä minulle. Lupaan antaa kannattajilleni 10 pistettä ja papukaijamerkin. Juhlallinen vaalipuheeni ja poliittiset kannanotoni ovat seuraavanlaisia.

Minä ehdokkaana pyrin ajamaan vain ja ainoastaan omia etujani. Tarvitsen tähän valtakirjasi. Oma rahallinen etu ja hyöty on paras hyöty. Kanssaihminen tarpeita ei tarvitse ottaa huomioon, kunhan omassa kukkarossa on kihisevää ja kahisevaa yllin jopa kyllin. Kantapäähän kautta olen oppinut, että parempi pyy pivossa kuin oma lehmä ojassa.

Ollakseni rehellinen ja täysin vilpittömän kannattajilleni kerron, että sairauksista minulla on mielikummitus ja aivokohmelo. Ne paranevat lääkityksen avulla. Kori pilsneriä päivässä saa ihmeitä aikaan.

Puollan kunnallisia bordelleja ja moniavioisuutta. Viinan ystäville julistan kannattavani Alkon ympärivuorokautista aukioloa.

Kuulun SÄNKY-puolueeseen. SÄNKY on suomen Änkyttävien Nerojen Kristillinen Yhdistys. Puolueen nimissä r.y. tarkoittaa ryypätkää yhdessä. Öisin ihmiset tarvitsevat sänkyä nukkumiseen. SÄNKY on nukkuvien puolue.

Haluan viestittää, että on välttämätöntä: valtion budjetissa kaikki maksut nousevat ja verotusta kiristetään. Valtion varallisuus on tärkeämpi kuin kansalaisten varallisuus. Verovähennysoikeudet tarpeettomasti koettelevat valtion ja kuntien kukkaroa. Byrokratiaa ei ole syytä vähentää vaan ihan päinvastoin. Suomen lainsäädäntö on aivan liian ihmisystävällinen.

Täystyöllisyyteen ei tulla koskaan pääsemään. Tosiasia Suomesta: mitä vähemmän ihmisiä, sitä vähemmän työttömiä työnhakijoita ja kilpailua avoimista työpaikoista.

Jos allekirjoitat ja hyväksyt katsontakantani, muista minut ollessasi äänestämässä pätevintä ja sopivinta ehdokasta. Samalla olet kannattamassa despoottista nihilististä anarkiaa Suomeen.

Toivon vaaleissa laajojen kansanryhmien kannatusta edistymiselle aatteilleni.

*Lyyro Kivisalo
kunnallisvaaliehdokas*

SAATTANETTE EHKÄ MUISTAA, kun minä ennen vaaleja kirjoitin vaalilupaukseni. Kerron nyt miten kävi.

Olin niin vakuuttunut valituksi tulemisestani, että juhlin tulevaa vaalivoittoani etukäteen niin perusteellisesti, että olin niin pöhinässä, etten edes muistanut äänestää itseäni. Samoin tekivät kannattajani. Koskaan ei saa nuolaista ennen kuin voit to tipahtaa käteen. Opin kantapäähän kautta: maailma on täynnä Juudas Iskarioteja ja ystävän apuun ei voi luottaa.

Silloin kun älyä ja tietämystä jaettiin minä en ollut paikan päällä. Se ei ole haitta, sillä vankimmat mielipiteet on niillä ihmisillä, joiden tiedot eivät perustu tosiasioihin. Tyhjä tynnyrit kolisevat eniten.

Valtuustossa tarvitsee painaa äänestysnappia ja pitää puheita, joita muut eivät ole halukkaita kuulemaan eivätkä kuuntelemaan. Minä olen kova poika puhumaan pehmoisia.

Aivan kaikkia ihmisiä ei aina voi miellyttää. Lähetän kaikille kannattajilleni suussasulavat ja sydämessä palavat rakkaat terveiset. Paistaa se aurinko joskus risukasaankin.

Minä ollen puhunut ja kirjoittanut jotain. Ollennetteko te kuulleet jotain arvokasta?

Minulla on elämässä periaate: jätä tekemättä se, jonka huomennakin voit jättää tekemättä. Jätä tänään tekemättä se, jonka huomenna voi tehdä joku muu. Suosittelen neuvoa muillekin.

Suljen tämän vaaliehdokkuus-kirjoitukseni tuhansilla suudelmilla. Äänestyksen lopputuloksen selvittyä sain peräti vaatimattomat 0 ääntä.

*Lyyro Kivisalo
kunnallisvaaliehdokas*



Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



Tekee hyvää. Jakaa hyvää.

Päätä lapsen parhaaksi.

www.lauste.fi

Perhe-
kuntoutus-
keskus

LAU STE



Tietoa, koulutusta ja työkaluja
työpaikan päihdehaittojen
ehkäisyyn ja päihdeongelmien
ratkaisuun.



www.huugo.fi

ASUMISPALVELUJA JA TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAA TOIMINTAA MIELENTERVEYSTOIPUJILLE

Jokaisella on oikeus hyvään ja
merkitykselliseen elämään



www.lilinkoti.fi

Lilinkoti
SÄÄTIÖ

Satasairaala

Erikoistunut sinuun

satasairaala.fi

Fresh start!

Katso viikon ruokalista:
www.niittylounasespoo.fi

Niittylounas uudistuu! Ravintolalla on nyt uudet omistajat. Meiltä löydät nyt uudet runsaat salaattilounasvaihtoehdot, keitot tuoreista raaka-aineista sekä paikan päällä itseleivotut tuoreet leivät. Tämän lisäksi päivän leike on kolme kertaa viikossa: MA, KE ja PE. Lounashintaan sisältyy aina myöskin yllätysjälkiruoka sekä kahvi.

Ravintola on nyt myös mahdollista vuokrata edullisesti erilaisia juhlatilaisuuksia varten. Meiltä voi tilata ruoat ja omat juomat ovat sallittuja. Siivous kuuluu aina vuokran hintaan. Meillä on 120 asiakaspaikkaa, esiintymislava bändille, ynnä muuta. Vastaamme lisätietoihin mielellämme.

Tervetuloa, toivottaa Niittylounas Espoo – JTI-Catering Oy.

NIITYLOUNAS ESPOO | Pihatörmä 1B, 02240 Espoo | 040 750 8302 | AVOINNA: ma-pe 10.30–14.00 (myös muina aikoina sovittaessa)



KUVA: ANNIKKI KILGAST

AFRIKASSA SANOTAAN, että kun puu katu, se nojaa toiseen ja että ihmissuhteet ovat kuin ruumiinosat, jopa pieni kosketus tuntuu. Sanonnat kuvaavat hyvin kahta eri näkökulmaa koskien meitä ihmisiä. Jokaisessa ihmisessä on paljon toisia ihmisiä. Olemme enemmän samanlaisia kuin erilaisia.

Olemme syntymästä saakka jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisten suhteiden muodostuminen ja niiden merkitys muuttuvat monta kertaa elämän aikana. Kaikki jättää meihin jälkensä. Omat taipumuksemme ja persoonallisuutemme vaikuttavat aina suhteiden luomiseen. Jokainen ihmissuhde onkin omanlaisensa ja uniikki. On mielenkiintoista ajatella, että ihmissuhteita

on yhtä monenlaisia kuin ihmisiäkin. Ihmissuhteilla ja kohtaamisilla on valtava merkitys elämässämme aina perusturvan luomisesta henkiseen kasvuun ja itsensä toteuttamiseen saakka. Meillä on suuri tarve tulla hyväksytyksi, ymmärretyksi ja rakastetuksi.

Toiset ihmiset ovat sosiaalisempia kuin toiset. Jotkut ihmiset taas viihtyvät yksinään. On mahdollista kerätä voimia ja oppia tuntemaan itsensä syvällisemmin, kun on yksinään. Jos taas kaipaa enemmän ihmissuhteita, kun on, se voi tuntua raskaalta ja kuluttavalta. Yksinäisyys onkin suuri ongelma. Arvioiden mukaan noin 10–20 prosenttia väestöstä kärsii yksinäisyydestä ja noin viisi prosenttia vakavasta, jatkuvasta yksinäisyydestä. Moni yksinäinen on ollut sitä jo lapsena tai nuorena. Kielteinen käsitys itsestään tai myös muista, voi olla esteenä, ettei pysty hakeutumaan tois-

ten seuraan. Huoli omasta käyttäytymisestä ja pelko arvostelusta vaikeuttavat myös kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Muiden seurassa oleminen vaatii suurta rohkeutta ja uskallusta, jos on arka ja epävarma. Masentuneena ja ahdistuneena ei välttämättä ole psyykkisiä voimavaroja olla toisten ihmisten kanssa. Olisikin tärkeää yrittää hakeutua muiden seuraan, kun on parempi vointi ja enemmän voimavaroja.

LÄHEINEN SOSIAALINEN yhteys lisää hyviä hormoneja ja välittäjäaineita aivoissamme, jotka saavat meidät voimaan paremmin ja lisäävät tasapainoa. Aivomme ovat niin hienosti rakentuneet, että meillä on peilisoluja, jotka ovat erikoistuneita tunnistamaan toisten ihmisten eleitä, liikkeitä, ääniä ja ilmeitä. Peilisolut antavat meille informaatiota mitä muut tekevät tai tuntevat.



”

Aivomme ovat niin hienosti rakentuneet, että meillä on peilisoluja, jotka ovat erikoistuneita tunnistamaan toisten ihmisten eleitä, liikkeitä, ääniä ja ilmeitä.

Pystymme paneutumaan toisten tilanteeseen ja tunnistamaan toisten tunteita ja mielentiloja. Peilisolut ovat kommunikaation perusta. Joillakin ihmisillä on parempi kyky lukea ja ymmärtää ihmisiä kuin toisilla.

Kirjailija **Albert Espinosa** painottaa unelmien tärkeyttä ja ettei maailmaa tulisi ajatella liian mustavalkoisesti. Hän puhuu niin kutsutuista ”keltaisista ihmisistä” joita hän on kohdannut niinä monina vuosina, kun on itse ollut sairaaloissa syöpänsä vuoksi. He eivät ole ystäviämme, sukulaisiamme tai rakkaitamme, vaan ihmisiä, jotka ovat hetken elämässämme ja auttavat meitä matkalamme. Moni meistä on kohdannut niitä tai itse toiminut sellaisena tietämättään.

MASENTUNUT ja vaikeassa elämäntilanteessa ollut nainen oli herännyt leikkauksen jälkeen. Sisään huoneeseen tuli

hoitaja mansikkakeiton kanssa. Hetken päästä hän tuli uudestaan, meni naisen luo ja kysyi lämpimällä äänellä ja kasvoillaan empaattinen hymy: ”Maisuuko?” Masentunut nainen tunsu heti vointinsa paremmaksi ja muisti lyhyen, voimia antaneen tärkeän hetken monta kertaa vielä vuosi myöhemmin. Pienetkin teot ja sanat saavat tuntemaan, että elämme ihmisarvoista elämää!

Hyvät sosiaaliset suhteet lisäävät tieteellisten tutkimusten mukaan tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Vuorovaikutuksen myötä voimme paremmin ymmärtää tunteitamme, ajatuksiamme ja kokemuksiamme. Mitä enemmän olemme sinut itsemme kanssa, sitä paremmin voimme myös ymmärtää ja arvostaa muita ihmisiä ja jakaa itseämme. Meille jää enemmän psyykkisiä voimavaroja, kun olemme rehellisiä ja avoimia, oma itsemme. On myös tärkeää, vapauttavaa voida sanoa milloin voi huonommin. Asiat kirkastuvat ja selviävät muutenkin itselle paremmin, kun ne sanoo ääneen toiselle. Aivomme prosessoivat ja työstävät tunteita ja ajatuksia silloin tehokkaammin.

VERTAISTUKI on parhaimmillaan voimaannuttavaa vastavuoroisuutta. Samankaltaiset kokemukset lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. On tärkeää tuntea, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa. Turvallisessa ja tukea antavassa ilmapiirissä pystyy avautumaan ja olemaan oma itsensä. Tasavertaisuus mahdollistaa sen, että hyvinkin erilaiset ihmiset, jotka eivät muuten olisi tekemisissä, pystyvät jakamaan kokemuksiaan. Inhimillinen ymmärrys muita

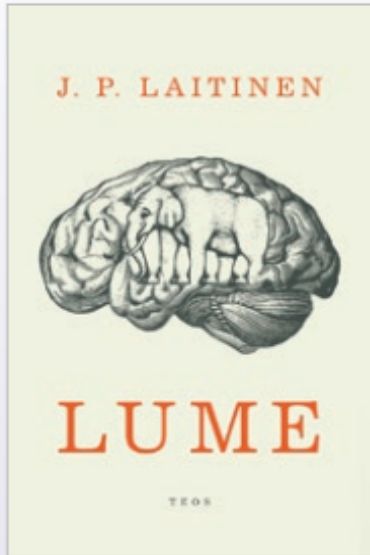
ja itseään kohtaan kasvaa. Vertaistuki ei tietenkään sovi kaikille ja aina se ei välttämättä anna voimia.

Emme koskaan pysty kokonaan tuntemaan toista emmekä ymmärtämään kuinka toiset pohjimmiltaan ajattelevat ja miksi he käyttäytyvät niin kuin tekevät. Siksi on tärkeää yrittää olla tuomitsematta liikaa ja antaa ihmisten olla sellaisia kuin ovat. Toisia ei voi paljoa muuttaa, lähinnä voi muuttaa itseään. Vanha intiaaniviisaus kehottaa kävelemään ainakin muutaman kilometrin toisen moksasiineissa ennen kuin tekee johtopäätöksiä toisen elämästä. Hyvä olisi myös olla vertailematta omaa elämänsä liikaa muiden elämään.

IHMISUHTEET voivat olla vaativia ja työläitä. On myös luonnollista, etteivät kaikki ihmiset pidä meistä niin kuin emme mekään heistä. Itsestään ei pysty antamaan jollei ensin hoida itseään. Tarvittaessa täytyy säädellä energiaansa. Tunnetussa esimerkiksi lentokoneessa ohjeistetaan vanhempia laittamaan ensin oma happinaamari paikoilleen hätätilanteessa, jotta sitten voi laittaa happinaamarin lapsensa kasvoille.

Ruotsalainen lääkäri ja kirjailija **Stefan Einhorn** siteraa kirjailija **R. W. Emersonia**: ”Elämä on niin viisaasti järjestetty, ettei kukaan tosissaan voi yrittää auttaa toista auttamatta itseään.” Einhorn viittaa kehon hienoon bonus-systeemiin, eli kun näkee että toinen toipuu, eheytyy itsekkin. Empatia vaikuttaa kuin nautintoaine sekä kehoon että sieluun.

*Elisabet Heikkilä
FM, soveltava psykologia*



Lume – kaunokirjallinen teos filosofian ääri rajoilla

”Ihmisen itsekeskeisyys on rajatonta ja sen huipentuma on psykoosi.” (Henry)

Lume on filosofinen romaani, joka imee voimansa tieteellisen maailmankuvan tutkimisesta ajatuksen tasolla. Päähenkilö Henry tutkii tutkimushoitoja filosofisen työnsä ohella ja uskoo, että ihminen pystyy parantamaan itse itsensä.

Romaanin päähenkilön mielestä ihmiselle paras tapa elää on elää fiktiossa. Hän perustelee tätä esittelemällä teoriaa fiktiivisestä havainnoinnista ja sillä, että fiktiivinen ihminen kykenee parantamaan itsensä.

Päähenkilö saa puhelinsoiton, joka sotkee hänen mietteensä kesken tutkimuksen, joka koskee lääkkeiden vaikutusta. Henrylle sanotaan, että hänen entinen rakastettunsa on sairaalassa ja hänet on merkitty lähiomaiseksi. He eivät ole tavanneet kymmeneen vuoteen.

Henryn missio tehdä tutkimus valmiiksi keskeytyy yhdeksi päiväksi, jolloin romaanin tapahtumat tapahtuvat (tai niitä muistellaan).

”Me viihdymme fiktiossa paremmin kuin reaali maailmassa.” (Henry)

Kirjassa mietitään kokemusta, olemassaoloa ja fiktiota. Fiktiivinen ihminen on kirjan käytetyin sanapari, joka toistuu sivulta toiselle. Se on punaisena lankana käytetty käsite, jota pitkin päähenkilön ajatukset kiertyvät. Siihen liittyy myös oikeita filosofisia ajatusketjuja ja filosofien nimiä, joiden ajatuksia ei lukijalle juurikaan aukaista.

Päähenkilö jää lähes antisankariksi, koska hänen elämänsä paljastuu tekoja, jotka saavat lukijan silmissä eettisen tuomion. Henry itse uskoo loistavaan tulevaisuuteen ja tutkimuksen menestymiseen.

”Levinas sanoo: ”Jos emme kohtaa toisia, emme ole itsekään olemassa.” (Laura)

Lume on kaunokirjallisuutta, mutta täynnä tietoa. Missä menee toden ja kuvitellun raja? Entä tieteen ja kuvitellun raja? Lume romaanina tutkii sitä. Lisäksi siihen on kirjoitettu tarina.

Eija Toiviala

J. P. Laitinen, *Lume*. Teos 2019.

TAISTELU

Kun nielaisin ensimmäisen rautatablettini, en olisi ikinä uskonut kuinka pitkä ja kivinen tie minulla on edessä.

MINULLA OLI HAVAITTU vakava raudanpuute ja kävin ostamassa apteekista rautalisää. Kuvittelin oikeasti, että 60:n tabletin Ferrodan-purkki ratkaisisi ongelmani, mutta olin täysin väärässä.

FERRITIINI ON RAUTA-ARVO, JOKA KERTOO ELIMISTÖN RAUTAVARASTOJEN TILASTA

Kesällä 2018 olin kärsinyt jo pidempään erilaisista oireista. Väsyin pienestäkin rasituksesta, paino nousi, tunnuin tarvitsevan 11 tuntia unta yössä ja olin tosi energiaton. Oireet olivat samankaltaisia kuin kilpirauhasen vajaatoiminnassa, mutta kilpirauhasarvoni ja sokerit olivat kunnossa. Ystävältäni kuulin ferritiinistä, varastorauta-arvosta, joka saattaa selittää näitä oireita. Ferritiiniarvon olisi hyvä olla vähintään lähellä sataa. Arvot, jotka jäävät alle 30:n kertovat, että luuydin on tyhjä raudasta. On olemassa oireyhtymä ”raudanpuute ilman anemiamia”, jossa hemoglobiini on normaali mutta ferritiini matalalla kertoen vakavasta raudanpuutteesta. Ferritiinin mittaaminen ei kuulu perusverenkuvaan, joten tämä oireyhtymä jää usein huomaamatta. Tyypillisesti rautaongelmista kärsivät lisääntymisikäiset naiset, joita verottaa runsaat kuukautiset. Sellainen olen itsekkin.

Verikokeissa selvisikin, että muut arvot olivat kunnossa, mutta hemoglobiini oli vain 116 ja ferritiini järkyttävän alhainen, 4. Minua neuvottiin ryhtymään välittömästi rautakuurille ja ottamaan rautatabletit eri aikaan kuin kofeiinia tai maitoa sisältävät tuotteet, sillä ne haittaavat raudan imeytymistä. Kolmen kuukauden Ferrodan-rautakuurin jälkeen menin toiveikkaana kontrolleihin. Olen järkyttynyt tuloksesta. Hemoglobiini on 122 ja ferritiini 12. Nousu ei ollut missään suhteessa satoihin rautatabletteihin, joita olin nauttinut kuukausien aikana. Tuon nousun verran rauta-arvot voivat heilahdella jopa päivittäin riippuen nestetasapainosta ja muista tekijöistä.

RAUTAINFUUSIOSSA RAUTAA ANNETAAN SUORAAN SUONEEN

Omalääkäriini neuvoo vaihtamaan Ferrodan valmisteeseen toiseen rautavalmisteeseen, Maltoferiin, ja ottamaan sen vain joka toinen päivä. Tälläkään ohjeistuksella ei tapahdu mitään edistystä – itseasiassa ferritiiniarvoni laskee sillä hieman. Liityn Facebookin raudanpuutepalstalle ja opin sieltä, että toisilla raudat nousevat heti rautakuurin alettua, kun taas toiset saavat ottaa rautaa vuosikaupalla ilman juuri mitään vaikutusta. Olen huolestunut ja