



Isi

ITSENÄISESTI SELVIYTYVÄT
IKÄIHMISET



Pysy aktiivisena!

Pfizer

Aktiivisena kotona jaksaa pitempään

Elämän aikana on ehtinyt kertyä paljon tietoa, taitoa, ymmärrystä ja elämäntaitoa. Kiireisten työvuosien jälkeen tuntuu hyvältä päästä nauttimaan rauhallisemmasta elämästä ja asioista, joita ei ehkä ehtinyt työiässä tehdä.

Hyvään elämänlaatuun kuuluvat iäkkäänäkin hyvä terveys, henkinen hyvinvointi, sukulaiset, ystävät ja harrastukset. Lisäksi monipuolinen ravinto ja liikunta ehkäisevät monia vaivoja ja pitävät mielen virkeänä.

Kaikenlainen aktiivisuus parantaa terveyttä ja elämänlaatua!

Ikääntyminen tuo mukanaan myös vaivoja ja sairauksia. Hoitamalla niitä ajoissa ja oikein itsenäinen ja aktiivinen elämä voi iästä riippumatta jatkuu pitempään.

Jotkut sairaudet ja vaivat saattavat kuitenkin jäädä vähemmälle huomiolle ja siksi jopa kokonaan hoitamatta. Monet oireet, kuten kipu, univaikeudet, lihasjännitys, päänsärky tai virtsan karkailu voivat turhaan rajoittaa muuten aktiivista elämää. Oireista kannattaa kertoa hoitajalle ja lääkärille, jotta niihin löydetään oikea hoito. Monia vaivoja voi myös itse ehkäistä ja hoitaa.

Virtsamisvaivat

Jos pissahätä herättää öisin tai joudut suunnittelemaan menojasi kuten kaupassa tai kirjastossa käyntiä niin, että pääset nopeasti vessaan pissalle, saattaa sinua vaivata yliaktiivinen rakko. Moni mukava harrastus, kuten teatteriesitykset, bussimatkat ja konsertit jäävät väliin, kun ei halua ottaa riskiä,

*"LAPSENA TUNTENUT MURHEITA EN,
RIEMUJA VAIN KOHDATA SAIN.
SIKSI KAI AIKA TUO ONNELLINEN
SÄILYYKIN MUISTELMISSAIN."*



ettei ehdi vessaan pissalle ajoissa. Elämää turhaan rajoittavat pissavaivat kannattaa hoitaa. Silloin elämänlaatu paranee huomattavasti, yöherätysten aiheuttamat unihäiriöt jäävät pois ja huonosta unesta johtunut mahdollinen masennuskin voi hellittää.

Tunnistatko nämä oireet?

Tihentynyt tarve käydä pissalla – yli kahdeksan vessakäyntiä päivällä ja useita kertoja yöllä

Virtsankarkailu – ilman pissahätää tai ponnistaessa ja aivastaessa

Pakottava pissahätä – sekä päivällä että yöllä

Jos tunnistat oireet, niistä kannattaa puhua lääkärin kanssa. Huolellisella tutkimuksella ja muutamalla laboratoriotutkimuksella voidaan selvittää syy, ja samalla suljetaan pois samankaltaisia oireita aiheuttavat muut sairaudet.

Yliaktiivista rakkoa voi hoitaa monella tavalla, yleensä parhaiten yhdessä lääkehoidolla, elämäntapoja muuttamalla ja lantiopohjan lihaksia jumppaamalla.

- Vähennä kahvin, teen ja muiden virvokkeiden juomista ilta-aikaan.
- Rakkoa voi kouluttaa virtsaamisvälejä pidentämällä.
- Hygieniasuoja auttaa, kun vessaan ei ehdi ajoissa.
- Kun pissaa pääsee karkaamaan ponnistaessa, aivastaessa tai yskiessä, saattaa kyseessä olla ponnistusinkontinenssi. Siihen auttaa lantiopohjan lihasten vahvistaminen niitä jumppaamalla.



Kipu

Kipuja on monenlaisia ja niiden syyt ovat hyvinkin erilaisia. Onneksi kivunhoito on viime vuosina kehittynyt ja erilaisiin kipuihin on olemassa omat hoidot ja lääkkeet. Kipu saa elämän näyttämään harmaalta ja se rajoittaa elämää suuresti. Älä jää kärsimään kivusta!

Oikea lääke erilaiseen kipuun

Kipu voi johtua vamman tai tulehduksen aiheuttamasta kudosisvaurioista, hermovauriosta tai toimintahäiriöstä hermoradassa. Hermovauriokivun eli neuropaattisen kivun taustalla voi olla jokin sairaus, kuten MS-tauti tai diabetes. Pitkään kestänyt kipu tekee muutoksia kipujärjestelmään ja keskushermostoon. Muutokset saavat kiputunteukset jatkumaan, vaikka kivun alkuperäinen aiheuttaja on jo hoidettu.

Kivusta kannattaa aina keskustella hoitajan ja lääkärin kanssa.

On tärkeää, että kipuasi hoidetaan oikealla tavalla ja tarvittaessa siihen tarkoitettulla lääkkeellä, josta ei aiheudu muita terveydellisiä haittoja.

*"EI KULTAINEN NUORUUS JÄÄ UNHOLAAN,
VAAN MUISTOISSAIN JÄLLEEN SEN LUOKSEIN SAAN."*

*"PÄIVINÄ NUORUUDEN ONNELLISEN
KOHDATA SAIN RAKKAHIMPAIN.
HETKEÄ TUOTA MA UNHOITA EN,
MUISTOISSAIN SÄILYY SE AIN!"*



Nivelrikko

Nivelrikko eli artroosi on yleinen ja pitkäaikainen nivelsairaus. Nivelrikko vaikeuttaa liikkumista sekä rajoittaa arkielämää ja vapaa-ajan harrastuksia. Useille se aiheuttaa jatkuvaa kipua lonkassa, polvessa sekä selkärangan tai käden nivelissä. Nivelrikon kipu syntyy, kun nivelneste tai rustokudos menettää kykynsä suojella niveltä.



Ensin ilman lääkkeitä

Vähennä niveleen kohdistuvaa kuormaa

– vältä liian painavia taakkoja ja vähennä painoasi!

Vältä vammoja ja itsesi loukkaamista – älä ota riskejä liikkeessäsi erityisesti talven liukkailla.

Liikunta ja erilaiset apuvälineet helpottavat arkea – käytä erilaisia avajia, vetokasseja ja hyviä kenkiä.

Tulehduskipulääkkeet – neuvottele kipulääkityksen aloittamisesta aina lääkärin kanssa. Tulehduskipulääkkeet voivat aiheuttaa vatsa- ja suolistoärsytystä, iäkkäät kuuluvat riskiryhmään.



Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö

Erilaiset elämäntilanteet ja -vaiheet saattavat aiheuttaa ohimenevää ahdistuneisuutta. Jos ahdistuneisuus ja huoli painavat mieltä elämäntilanteeseen nähden liikaa ja jatkuvasti, kyseessä voi olla yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Ahdistunut tuntee olonsa väsyneeksi ja levottomaksi, lihakset ovat jännittyneet, päästä särkee ja olo on muutenkin jännittynyt ja ärtynyt. Ahdistuneena tekee myös mieli eristäytyä muista.

Yleistyneen ahdistuneisuuden syitä

- **Synnynnäiset tekijät**
- **Lapsuuden ja nuoruuden aikaiset stressaavat ja traumaattiset tapahtumat**
- **Niukka sosiaalinen tukiverkosto**
- **Kaikkia syitä ei tarkkaan tunneta**

Ehkäise eristäytymistä ja vältä stressiä, rentoudu, liiku ja harrasta – voimiesi mukaan!

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö vaikuttaa monella tavalla sekä ikäihmisen että hänen läheistensä elämälaatuun. Jos koet elämän liian ahdistavana, älä jää tunteesi kanssa yksin, vaan hae tukea ja apua lähimmäisiltäsi, hoitajalta tai lääkäriltä.

*"VIE SÄVEL MUISTON, NIITTYJEN LUO
NIIN PALAA MIELEEN TAAS ONNEN AIKA TUO
TAAS PURON MUISTAN JA LOISTEEN AUKINGON
TAAS NIITTY VIHREIN MUN MIELESSÄNI ON
VEI SINUN LUOKSES TIE NIIN HUOLETON"*



Muistihäiriö

län myötä muistaminen heikkenee hieman meillä kaikilla. Yksi muistia heikentävistä yleisistä sairauksista on Alzheimerin tauti. Asteittain pahe-
nevat muistihäiriöt ja uuden oppimisen häiriöt ovat sen ensioireita. Usein
lähimuisti heikkenee ja sairastunut saattaa unohtaa kokonaan, että on
ollut edellisenä iltana vierailulla tyttärensä luona. Tuoreet ja vanhat asiat
sekoittuvat keskenään, tulee kerrottua samoja asioita moneen kertaan ja
tavarat häviävät.

Jumppaa muistia ja aivoja!

Käytä aivojasi: tee sanaristikoita, opiskele uusia asioita, aloita uusi harrastus – mitä enemmän käytät aivojasi, sitä paremmin ne toimivat.

Vältä valvomista ja stressiä – ne estävät aivojesi normaalia toimintaa ja palautumista.

Huolehdi mielialastasi – masennus on yksi muistihäiriön riskitekijä.

Huolehdi terveydestäsi – korkea verenpaine ja kolesteroli ovat riskitekijöitä.

Ulkoile – suojaat päätäsi vammoilta.

Ikäihminen voi muistamisongelmista huolimatta asua kotona vielä pitkään. Sopiva lääkitys hidastaa Alzheimerin taudin etenemistä ja pidentää kotona asumisaikaa muutamilla vuosilla.





Pfizer Oy
Tietokuja 4
00330 Helsinki
puh. 09 430 040
www.pfizer.fi

Laulujen sanat

Kultainen nuoruus Säv. Kullervo Linna, san. Kullervo, sov. K. Valkama

Vihreät niityt Alkuperäinen nimi: Greenfields, säv. Dehr Richard - Gilkyson Terry - Miller Frank, alkuperäiset sanat Gilkyson Terry, kääntäjä: Helismaa