

Geriatri Monica Casagrande korostaa ikääntyvän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lääkitykset ja mahdollisten sairauksien hoidot pitää saada kohdalleen, mutta tärkeää on myös sosiaalinen kanssakäyminen ja läheisten läsnäolo.



Ikä ei estä liikuntaa, jokaiselle löytyy oma laji

Sairaudet eivät määrittele koko vanhuutta Aina hyvässä iässä

Kertyvät vuodet tuovat usein mukanaan myös monenlaisia vaivoja, toteaa geriatrian erikoislääkäri Monica Casagrande. Sairaudet eivät kuitenkaan yksin määrää ikäihmisen elämäntilaa, vaan niistä huolimatta elämä voi olla onnellista ja tyydyttävää. Varttuneessa iässä yhä tärkeämmäksi käy sairauksien yksilöllinen hoito, Casagrande korostaa. Varsinkin lääkehoidossa tarvitaan malttia ja lääkärin hyvää kokonaisnäkemystä.

Ihminen voi vaikuttaa terveyteensä elämäntavoillaan. Kun ikävuosia alkaa kertyä yli työhön, lähes jokaisella ilmaantua jonkinlaista vaivaa tai sairautta. Haasteelliseksi tilanne käy, jos sairauksia on useita. Geriatrian erikoislääkäri Monica Casagrande näkee tämän selvästi muun muassa ikäihmisten lääkityksistä.

– Työstäni varsin suuri osa on ikäihmisten lääkelistojen saneeraamisesta, mikä usein tarkoittaa varsinkin turhien lääkitysten lopettamista, Casagrande kertoo.

Seniorin käytössä oleva lääkemäärä voi päästä liian lukuisaksi, ellei kukaan ole selvillä hoidon kokonaisuudesta. Mitä enemmän lääkkeitä on, sitä suuremmaksi kasvaa haitallisten sivu- ja yhteisvaikutusten riski. Joku lääkekuuri on voinut jäädä päälle turhaan, mutta toisaalta esimerkiksi diabeteksen, verenpaineen ja korkean kolesterolin lääkkeet ovat välttämättömiä.

– Tärkeintä on muistaa lääkkeiden oikea annostelu, joka on vanhuksella usein erilainen kuin työikäisellä. Lisäksi uudet lääkitykset tulisi aloittaa varovaisesti, asteittain ja vastetta tarkasti seuraten. Kun potilaan terveystilanne muuttuu, pitää lääkityksenkin muuttua.

Unilääke ei saisi tulla tavaksi

Monica Casagranden mukaan on monia lääkeryhmiä, joita tulisi mahdollisuuksien mukaan välttää vanhuksilla. Esimerkik-

si niin sanotut antikolienergiset lääkkeet aiheuttavat suun kuivumista, ummetusta ja muita kiusallisia, elämää hankaloittavia sivuvaikutuksia. Unilääkkeet ovat myös lääkeryhmä, joiden käytössä Casagrande toivoisi suurempaa harkintaa.

– Unilääkkeisiin tottuu hyvin nopeaan ja niistä voi tulla kierre, jos vanhus uskoo, ettei uni tule muuten kuin lääkkeellä. Pulmallista unilääkkeissä on se, että niiden aiheuttama tokkura lisää kaatumisriskiä varsinkin öisillä wc-käynneillä.

Casagrande on suosittelut potilailleen muun muassa yksinkertaista keinoa, jossa nukkumaan menijä ottaa yöpöydälle vesilas ja puolikkaan unilääkettä. Lääkkeen voi ottaa, jos uni ei kohtuajassa tule. Varsin usein ihminen kuitenkin herää aamulla virkeänä, ja pillerinpuolikas on yhä ottamatta yöpöydällä.

– Ikäihmisen unen laatu muuttuu niin, että syvän unen vaiheita on vähemmän. Unen tarve taas pysyy entisellään, mutta unen kokonaispituuteen pitäisi muistaa laskea myös päivällä nukutut päivätorkut, Casagrande huomauttaa.

Masennus voi matkia dementiaa

Masennus on sairaus, joka ei katso ikää. Vanhuksilla masennus on sikäli mutkallinen tapaus, että sen oireet voivat muistuttaa erehdyttävästi dementiaa. Toisaalta demensian alkuaire on usein masennus. Muistamattomuus, ärtyisyys, vetäytyvyys, alakuloisuus ja saamatomuus saatetaan helposti tulkita

suuntaan tai toiseen väärin. Demensian ja masennuksen erottaminen toisistaan olisi kuitenkin äärimmäisen tärkeää, sillä kumpaankin sairauteen on omat erilaiset hoitonsa. Demensiasairauksissa lääkityksistä on eniten apua taudin varhaisvaiheessa.

– Ikäihmiset ovat hyvin viisaita ja tuntevat itsensä. Usein riittää kun kysyy suoraan, oletteko masentunut, Casagrande kertoo.

Vanhusten masennusta hoidetaan samoin kuin työikäistenkin eli lääkityksellä ja keskusteluterapialla. Monica Casagrande korostaa myös liikunnan merkitystä hoitokeinona. Masentuneen pitäisi liikkua kohtuuteholla päivittäin ja hakeutua muiden ihmisten seuraan, vaikka se tuntuisi kuinka hankalalta.

– Usein masennuksen syynä on yksinäisyys ja sille lääketiede ei voi mitään. Sen parantaa kanssakäyminen perheen, sukulaisten ja ystävien kanssa.

Liikuntaa, liikuntaa!

Liikunnan merkityksestä vanhuusvuosien vireydelle ja terveydelle ei voi Casagrandesta puhua liikaa. Liikunta hoitaa mielentilaa, rauhoittaa unta, pitää kurissa perussairauksien oireita ja edistää lihaskuntoa. Jälkimmäinen on tärkeää eritoten tasapainolle, joka on arkielämän toimintakyvyn perusedellytyksiä. Korkea ikä ei estä liikuntaa, jokaiselle löytyy oma laji. Helppo ja turvallinen, lähes kaikille sopiva liikuntamuoto on esimerkiksi sauva-kävely. Lihaskuntoa kohentaa tavallinen voimistelu, mutta myös esimerkiksi puutarhatöissä lihakset saavat harjoitusta.

– Oli ikä mikä hyvänsä, terveen elämän ohjeet ovat kovin samantyyppisiä. Pitää levätä riittävästi, syödä niin ettei paino nouse liikaa ja olla tupakoimatta. Niin, ja pitää sosiaalisista suhteista huolta, sillä kaikki me tarvitsemme toisiamme! ■

Liisa Koivula