



HOITOTAHTO - ELÄMÄNLAATUTESTAMENTTI

Raimo Sulkava, professori
Geriatrri, neurologi

www.amia.fi

raimo.sulkava@amia.fi

Elämänlaatutestamenttini hoidostani huolehtiville, kun en itse pysty asioista päättämään ja olen joutunut/päässyt hoitopaikkaan. Seuraavat asiat voivat vaikuttaa mitättömiltä, mutta ilman niitä todennäköisesti olen kovin onneton.

Nimi: RAIMO SULKAVA

Ammatti: LÄÄKÄRI

Lähimmät omaiset ja ystävät: VAIMO ULLA, LAPSET

Huoneeni

- **Haluaisin yhden hengen huoneen. Sen yhteydessä pitäisi olla WC/pesuhuone. Ikkunasta saisi olla näköala sellaiseen suuntaan, jossa tapahtuu jotain. Ovi huoneeseeni pitää olla lukittavissa. Ovessa ei saa olla ikkunaa, josta kuka tahansa voi kurkistaa sisään. Koputtamatta ja ilman lupaani huoneeseeni saa tulla vain hätätilassa.**



Kohtaamiseni

- Puhuttelutapa: Minua voi sinutella.
- Kysyessäni mitä tahansa minulle pitää vastata.
- Perheen esikoisena ja ammattiuran myötä olen tottunut itse hallitsemaan elämäni ja ottamaan vastuuta. Edelleenkin haluan, että minun mielipidettäni kysytään, kun jotain minua koskevaa tehdään. Vaikka en asiaa täysin ymmärtäisikään.



Lääkitykseni yksityiskohtia

- Haluan, että minulle ainakin kokeillaan aivoihin vaikuttavia, aktivoivia ja suojaavia lääkkeitä. On vältettävä antamasta lääkkeitä, jotka heikentävät henkisiä tai ruumiillisia toimintoja esim. antipsykootteja. Kouluttamani geriatrit tietävät uusimmat virtaukset.
- Antibioottikuureista saan ripulia, joten niiden yhteydessä on syytä antaa Biophilus-kapseleita. Laktoosi-intoleranssistani huolimatta olen sietänyt sen määrän laktoosia, mikä lääkkeissä on. Magnesium (Emgesan) on auttanut levottomiin jalkoihini.

Kivun ja oireiden hoito

- Kipuja on lievitettävä niin, etteivät ne aiheuta kärsimystä. Kipulääkkeiden mahdollisia haittavaikutuksia on seurattava. Niskakipuun tai päänsärkyyn auttaa yleensä niskahieronta.
- Oireiden syy pitää aina selvittää, tarvittaessa koneellisillakin tutkimuksilla, jotta voidaan päättää hoitolinjoista. Äkilliset sairaudet pitää hoitaa aktiivisesti parhaan tiedon mukaan.



Ruokailu

- En syö kanaa enkä mitään muutakaan, jolla on siivet (johtuu lapsuuden psykologisesta traumasta). Aamiaiseksi toivon jogurttia/muroja, voileivän, lasin omenatuoremehua ja kahvin.
- Närästyksen välttämiseksi minulle ei pidä antaa yli kahta kupillista kahvia päivässä, vaikka pyytäisinkin. Juon kahvini mustana ja ilman sokeria. Illalla tee saattaa maistua.

Peseytyminen ja hygienia

- Pääsääntöisesti pesemiseni pitäisi suorittaa kylvyssä tai saunassa. Saunan lauteilla käynti pitäisi rajoittaa muutama minuuttiin, koska verenpaine saunan jälkeen tahtoo laskea. Jos on pakko suihkuttaa, se on tehtävä lämpimällä vedellä, koska matalasta verenpaineestani johtuen palelen helposti. Suihkuhuone ei saa olla vetoinen.
- Vaatteiden riisumiseen ja alastomuuteen suhtaudun luontevasti, kunhan ymmärrän toiminnan tarkoituksen. Olen tottunut sähköhammasharjaan.



WC-toimet

- Haluan virtsata WC:ssä seisaillani (tarvittaessa tuettuna) enkä naisten tapaan pytyllä istuen. Kakkosella - kuten lapseni sitä kutsuvat - olen tottunut käymään päivittäin aamiaisen jälkeen. Ruokalusikallinen pellavansiemeniä päivässä estää ummetuksen. Vaipan käyttöä on vältettävä, mutta pakottavissa tilanteissa voidaan laittaa tyylikkää vaippahousut. Pupu-pukua ei pidä laittaa.

Vaatetus, ulkonäkö

- Haluan olla omissa vaatteissani. Löysät farkut tai tyylikäs collegeasukin käyvät. Hienompiin tilaisuuksiin on sopiva Hugo Bossin puku. Kauluspaidoissa kaksi ylintä nappia pitää olla auki, ettei tule kuristumisen tunnetta. Solmiota en käytä. Mitään villaista en siedä ihoa vasten.
- Parran, tukan ja kynsien pitää olla siistit. Partavettä en käytä, Issey Miyaken deodoranttia ja hajuvettä kylläkin.



Alkoholi ja tupakka

- Ouesta pidän, en kuitenkaan Koffin tuotteista. IPA-oluista Jaipur on paras. Itäryypyksi voi tarjota hyvää konjakkia, mallasviskikin käy. (Vantaa 85+ -tutkimuksen mukaan pieni määrä alkoholia hidasti Alzheimer-muutosten etenemistä. Tämä on julkaisematon, salainen tieto, mutta totta.)
- En tupakoi, mutta muiden tupakointi ei minua haittaa. (Mitä nyt joskus humalapäissäni muutaman Marlboron vetäisen.)

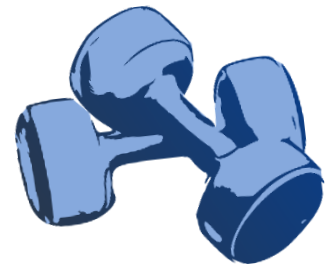
Nukkuminen

- Olen tottunut valvomaan myöhään, joten aamulla minua ei pidä herättää liian aikaisin.
- Melatoniinia annetaan tunti ennen nukkumaan menoa. Tarvittaessa pieni murunen nukahtamislääkettä, mutta vasta klo 23 jälkeen. Puolen tunnin päiväunet lounaan jälkeen virkistävät.



Fyysisen kunnon ylläpito, ulkoilu

- Haluan ulkoilla päivittäin, ellei ilma ole surkea.
- Kuntosalilla haluaisin käydä 2 kertaa viikossa. Tasapainoharjoituksia tai venyttelyä ei pitäisi unohtaa. Hieronta pari kolme kertaa kuussa pitää niskalihakset kunnossa. Akuuttien tilanteiden jälkeen asianmukainen kuntoutus. Jos toimintakykyäni heikkenee, niin ylläpitävä kuntoutuskin voi olla paikallaan esim. liikumisen parantamiseksi.
- Jos erityisistä ponnisteluista huolimatta joudun vuodepotilaaksi, niin päivittäin minut on nostettava ainakin istumaan ja vietävä paikkaan, jossa on toimintaa.



Suhde uskontoon ja yksin olemiseen

- En ole aktiiviuskovainen. Minulta voi kuitenkin kysyä, haluanko mennä hoitopaikassa järjestettävään hartaustilaisuuteen. Pappien kanssa keskustelen ja väittelen mielelläni.
- Viihdyn yleensä hyvin yksinkin, koska silloin on varmasti hyvässä seurassa.

Seksuaalisuus

- Seksuaalisissa asioissa koen olevani suvaitsevainen. Jos ihastun vanhainkodissa naispuoliseen asukkaaseen ja saan vastakaikua, minua ei pidä estellä, ellei vaimoni ole toista mieltä. Gay-piirteitä en ole havainnut itsessäni, mutta mistä sitä tietää, mihin suuntaan kehittyä, kun tulee kypsään ikään.

Huumori, ystävät

- Huumorintajuni pitäisi olla riittävä. Pidän siitä, että minulle kerrotaan vitsejä. Ei haittaa, vaikka ne olisivat uskalletumpiakin.
- Yhteydenpito lähiomaisiin ja parhaisiin ystäviin on tärkeää.



Tietokone, puhelin

- Minulla pitää olla oma tietokone nettiyhteyksineen, kannettavan kanssa erillinen näppäimistö on tarpeen, jotta sormet osuvat oikeille kirjaimille.
- Minulla pitää olla mahdollisuus käyttää omaa kännykkää (sitä vanhaa, jota olen aikoinaan oppinut käyttämään. Ei kuitenkaan Nokian Windows -versiota, jolla ei tee mitään.

Lehdet ja kirjat

- Aamiaisen aikana olen tottunut lukemaan Helsingin sanomia. Jos minulla on Alzheimerin tauti, niin lehden tuoreudella ei ole merkitystä. Muista lehdistä haluaisin lukea Lääkärilehteä, British Medical Journalia sekä Memoa.

- Pidän toista maailmansotaa käsittelevistä kirjoista, venäläisistä klassikoista ja Pentti Saarikoskesta sekä dekkareista. Atsaleavitsikirja jaksaa naurattaa yhä uudestaan.



Matkat, kulttuuritilaisuudet

- Teatteri, ooppera, konsertit, taidenäyttelyt, elokuvat: *
- Jos käyntejä kulttuuritilaisuuksiin järjestetään, halukkuuttani lähteä mukaan voidaan kysyä.
- Lähdän mielelläni matkoille turvallisessa seurassa.

Media ja musiikki

- Huoneessani pitäisi olla radio ja televisio. Televisiosta katson mielelläni uutisia, Formuloita, mäkihyppyä ja huippujalkapalloa. Yleisurheilulla tai hiihdolla minua ei ole syytä kiusata. Aamulla SuomiPopin Jaajo Linnonmaan aamushow herättää mukavasti. Radio Novaa en halua kuunnella. Mielelläni katson myös Uutisvuodon uusintoja.
- Pidän Juicen, Leevi and the Leevingsin ja J. Karjalaisen musiikista. Myös Sibelius ja Beethoven menettelevät. Ooppera-aarioita tai UMO:a on syytä välttää. Tietokoneellani kuuntelen musiikkia Spotifyn kautta.





Valokuvat ja kukat

- Haluaisin näkyvillä olevan puolisoni, lasteni, lastenlasteni ja vanhempieni kuvat. Samoin kuvia kissoistani. Albumissa voisi olla lisäksi kuvia muista sukulaisistani, ehkä työtovereistakin. Niitä voisi selata ja muistella vanhoja asioita.
- Muutama orkidea voisi olla ikkunalaudalla. Muuten en kukista erityisemmin välitä.

Lääke- ym. -tutkimukset

- Osallistun mielelläni lääketutkimuksiin ja muihin tutkimuksiin, joilla sairauksiani yritetään lievittää ja vointiani parantaa.

Kannanotto hoidollisiin kysymyksiin

- Olen määrännyt sijaispäättäjäni edunvalvontavaltuutuksessa.
- Heidän päätöksiinsä pitää suhtautua kuin omiini.
- Sijaispäättäjinä toimivat vaimoni Ulla tai tyttäreni Sonja. Kun heidän mielestään letkut ja tipat pitää irrottaa toivottomassa tilanteessa niin silloin näin pitää tehdä ja GOOD BYE ELÄMÄLLE (Paikka Hietaniemen hautausmaalla on jo varattu kahden poikani viereen)

Kuolema

- Teen jo etukäteen AND-päätöksen.
AND = Allow Natural Death eli sallitaan luonnollinen kuolema.
- Jos muistisairauteni on edennyt pitkälle enkä pysty enää kommunikoiimaan, niin keuhkokuumeettani ei tarvitse hoitaa antibiooteilla, vain oireenmukaisesti.
- Pneumonia is old man's friend.

Muuta

- Minua ei pidä sitoa, ei fyysisesti eikä kemiallisesti.
- Jos hoitopaikassa voi pitää omaa kissaa (tai yhteistäkin, sillä kissaa ei voi omistaa), niin se olisi suuri plussa hoitopaikalle.
- Jos olen pahalla tuulella, niin parhaiten minut saa noudattamaan kehotuksia puhuttelemalla esim. seuraavasti: "Olisiko herra professori hyvä ja siirtyisi päiväsalin, että saisimme siivottua huoneen."



Toivon, että yllä olevat, elämänlaatuuni vaikuttavat tekijät voidaan ottaa huomioon hoidossani.

Helsingissä 25. lokakuuta 2018

Raimo Sulkava

PS. Kykeneeköhän mikään paikka hoitamaan minua???