

ELUJÕUD



Parkinsoni tõve hädad

Tõlkinud Eero Kaalep

Soome Parkinsoniliidu värske uuringu tulemustest nähtub, et nii mõnigi Parkinsoni tõbe põdev patsient kogeb, et impulsskontrolli häired mõjutavad tema igapäevast elukvaliteeti. Parkinsoni tõbe põdevate patsientide häirete hulka kuuluvad: ostu- ja mängukirg, üliseksuaalsus ja liigsöömine. Need häired on tingitud peamiselt kasutatud ravimite kõrvalmõjust. Asjatundjate arvates on häire sageli lihtsalt kõrvaldatav- teavitades häirest raviarsti ja patsiendi raviskeemi muutes.

Suur koormus patsiendile ja suur mure omastele

Tülikad impulsskontrolli häired on paljudele patsientidele igapäevane mure. Hinnanguliselt iga seitsmes kannatab impulsskontrolli häirete: hüperseksuaalsuse, söömis-, mängukire või ostukire all. Halvemal juhul nad võivad dramaatiliselt halvendada elukvaliteeti mitte ainult haigel endal vaid ka tema pereliikmetel. Eriti probleemseteks loetakse hälbed sellepärast et nad mõjutavad mitte ainult patsienti vaid kogu tema lähikonda. Uurimus näitas et lähedased on mures rahakaotusest tingitud probleemidest, mängukirest, ostukirest. Elukvaliteeti halvenemine ei ole mingi üllatus, kuna impulsskontrolli häired mõjutavad patsienti ja nende lähedasi eriti valusalt.

Rahaga seotud probleemid võivad kutsuda esile kogu pere majanduslikud probleemid väidab Arja Pasila Soome Parkinsoniliidust.

Samal inimesel võivad esineda erinevaid impulsskontrolli häireid ja need esinevad sagedamini meestel ja noortel Parkinsoni tõvega inimestel. Lisaks vallalistel, suitsetavatel, alkohoolikutel ja impulsskontrolli häireid varem põdenud või häirete all kannatavate sugulastel on varasemate uuringute alusel suurem risk haigestuda impulsskontrolli häiretesse.

Lahendina pakutakse raviskeemi muutusi ja tugiteenuseid – psühholoogilist abi ja tugiisikuid.

Impulsskontrollihäired kutsuvad esile sagedamini dopamiinergilised ravimid, milliste abil püütakse lahendada Parkinsoni tõvega seotud liikumishäiret. Praeguseks on hoiatused kirja pandud kõikide dopamiiniagonistide (ropinirool, pramipeksool jt) ravimrühma kuuluvate ravimite infolehtedes.

Rasketele probleemidele on tavaliselt lihtsad lahendid: häireid on võimalik mõjutada vahetades sarnaselt toimiva ravimiga. Tähtis on hoomata, et kõrvalmõju ilmnedes ei saa väita, et raviskeem oleks ebaõnnestunud vaid see konkreetne ravim ei sobi patsiendile. Ravimisel on palju võimalusi. „Impulsskontrolli häirete ilmnemisel keskendume ravile, kus

kõrvalmõjusid ei esine“ tõdeb neuroloog Valteri Kaasinen Turu ülikooli keskhaiglast. Raviskeemi muutes saame sageli häid tulemusi kiiresti, käitumishäired vähenevad juba lähinädalatel ravikuuri muutes.

Asjatundja rõhutab et lisaks eriliste tugitoimingute rolli impulsskontrolli hälvete ravis. Näiteks ostukire puhul tuleb kasutada psühhoteraapiat ja sotsiaaltöötaja abi võlaprobleemide lahendamisel jne. Söömiskire puhul võib olla eriti tõhus näiteks restorani terapeudi abi.

Probleemi tunnistamise raskus ja häbi

Kuigi hälvete lahend on suhteliselt kerge, lisandub veel tavalisi probleeme. Ravi muutmist raskendab probleemi mittetunnistamine ja nendest rääkimise raskus. Sageli hälbed ilmnevad umbes nädal pärast ravi algust ning neid kohe ei osata siduda raviga. Kuigi mõni tunnistabki impulsskontrolli häire ja Parkinsoni ravimite seost, paljudele on see veel tundmatu. Selle saadi kinnitust ka Soome kolleegide uuringus, kuna ainult pooled patsientidest kogesid tundvat ravi erisust ja ravimite mõju hästi.

Tunnistamine on raske nii patsiendile endale kui ka tema lähedastele, impulsskontrolli häireid häbenetakse. Neist ei taheta vestelda lähedastega ega ei räägita ka arsti visiidi ajal. Probleemist rääkimise hingelist künnist võib pidada impulsskontrolli häirete suurimaks probleemiks. Mõningal juhul mitterääkimine viib sinna, et impulsskontrolli häiretest tekkinud probleemid tulevad esile alles häda sunnil. Probleem tuleb esile alles siis kui on juba jõutud teha võlgu või muidu satunud raskesse olukorda.

Rääkida tasub

Häbi ja rääkimise raskus raskendab tunduvalt arsti tööd. Selle tõttu häirete tunnistamine ja nendest rääkimine on väga oluline ravi korraldajatele. On tähtis, et patsient ja tema lähedased on informeeritud Parkinsoni tõve ravi ja impulsskontrolli häirete vahelisest seosest.

Kui impulsskontrolli häiretele viitavaid probleeme ilmneb, oskavad nad kahtlustada kõrvaltoimeid ja anda sellest teada raviarstile.

Nii kaua kui sümptomitest ei teatata raviarstile, nii kaua ei ole võimalik neid ka ravida. Impulsskontrolli häirete ravis esimeseks sammuks ongi sümptomitest teadasaamine ja arsti informeerimine. Selles protsessis on patsiendi ja tema lähedastel keskne roll. „Sümptomite esiletoomine raviva arsti vastuvõtul on kindlaim viis saada asi kontrolli alla enne kui asi muutub tõsiseks,“ tunnistab Kaasinen.

Uuringu taustast

Soome Parkinsoniliidu tehtud uuringust võttis osa kokku 1 006 Parkinsoni haiget ja nende lähedast.

Osalejad tunnistad järgmisi impulsskontrolli häired:

Mängukirg: kasiino, mänguautomaadid, interneti mängud;

Ostukirg: Impulsiivne käitumine ostuprotsessis, ostetakse asju, mida tegelikult ei ole vaja

Üliseksuaalsus: mõtlemine seksist, seksuaalsetele asjadele, seksuaalsete objektide muutumine, enese paljastus ja seksliinidele helistamine;

Söömiskirg: liitub magusa himu, mis ei ole tingitud näljatundest või esineb pidev vajadus midagi süüa, ka öösel.

*Tõlge on artikli lühikokkuvõtte ajakirjast

Üks hingekeeli puudutanud sügispäev.

Elga Lannajärv

Sügis. Metsaveerel punavad pihlakad, tuul sasib puid ja põõsaid, taevast on tinahall. Sügisnukrus kipub põue pugema..Et seda peletada, otsustasime 11. novembril sõita Tartu botaanikaaiaga tutvuma. Olime esimesed külalised, kes vastremonditud palmimajja uudistama said. Eksponaate tutvustas meile giid Kristine Fenske. Temalt kuulsime, et esimene botaanikaaed asutati Tartusse 1803.a. Aia tänavasse, kuid 1809.a. koliti Laia tänava krundile. Esimesed kasvuhooned ehitati 1812.a. Tol korral toodi palju mitmesuguseid taimi Venemaalt. Sõjapurustuste tõttu ajal sai botaanikaaed kannatada, kuid ühiste jõupingutustega taastati. Esimene palmihoone avati 1984.a

Näitusesaalis saime imetleda pilte Eesti hobiaednike poolt aretatud lillesortidest. Üle maailma on tuntud Uno Kivistiku aretatud elulõngad . Hiiumaa tuntuim hobiaednik Taavi Tuulik tegeleb paljude uute lillesortide aretamisega. Imeliseimad neist täidisõielised ülased. .

Kasvuhoonetes on taimede jaoks püütud erinevate temperatuuridega luua kas troopilisi või subtroopilisi tingimusi. Mis on nende tingimuste vahe? Troopikas on taimede kasvutingimused ühtlase temperatuuriga , subtroopikas on aasta jooksul suuri temperatuuride kõikumisi.

Tartu botaanikaaias on suur kaktuste ja elulõngade valik.

Kui harilikult oleme harjunud jagama puid okas- või lehtpuudeks selle järgi, et neil on okkad või lehed, kuid botaanikaaias selgitati meile, et leidub OKASPUID, millel on lehed. Botaanikute klassifikatsiooni järgi kasvavad okaspuudel käbid ja lehtpuud õitsevad.

Banaanid kasvavad tavaliselt 2-3 aastat.

Paljunevad maa-aluste risoomidega.

Nägime kõrgeid sihvakaid suhkrurootaimi ja olime üllatunud suhkruroo koristamise võtete üle. Varem koristati suhkruroogu käsitsi , see oli ränk raske töö. Praegu tehakse see töö masinatega. Enne koristamist süüdatakse suhkruroopõld, sest sinna vahele kipub kogunema mitmesuguseid roomajaid. Tuli peletab roomajad, põlevad ka mõned alumised lehed, kuid peale põlengut pole töötajatel mürkmadudega kokku saamise ohtu.

Selleks, et põhjalikult tutvuda botaanikaiaia eksponaatidega, peab varuma aega.

Meie 13 liikmeline reisiseltskond sai palju uut infot taimedemaailma kohta ja paljud lilled pakkusid oma õieiluga silmarõõmu.

Koduteel põikasime Rõngu poodi, kust saime osta mõnusalt lõhnavat SOOJA LEIBA.

Sõidud jätkuvad...

Maie Liplap

Tere-tere kõik see Parkinsoni pere!

Siin taas Tartu ja Maie oma kirjutise-ivakesega. Olen infolehele kirjutanud 1999. aastast alates, vahepeal küll mõne aasta vaikinud. Meedikutel on olnud ainet, kasulikku teavet haigetele ja nende peredele ja tänu neile selle lehe väljaandmine on jätkunud regulaarselt. Sel sügisel tehti meie Tartu seltsile ettepanek kirjutada oma tegemistest ja oli juhus, et taas oli suvel toimunud üks nn ekskursioon ja rahvas arvas, et sellest võiks kirjutada ja kirjutajaks ikka Maie. Ei siin vastupunnimisel mõtet. Tean küll, et kirjutamine polegi igale n-õ konti mööda. See, juba õpetajatöös tekkinud arusaam on nüüd kinnitust leidnud elatanud inimeste seltskonnas. Nimelt kirjandusmuuseumis tegutseb ühendus "Eesti elulood" ja selle eesmärk on, et inimesed talletaksid oma elu lugusid, annaksid muuseumile või jätaksid perekonnale või leiaksid trükivõimaluse vms. Selle kirjutajate ringi initsiaatorid on Rutt Hinrikus ja prof. Tiina Kirss. Ringist on läbi käinud mitmeid häid jutupaunikuid, aga kui öeldakse, et lugu tuleb paberile panna, ringis analüüsiks ette lugeda – siis jutumehed taanduvad. Aga kirjutamises peitub suur positiivsus: see on elamise, püsimise abiventiil. Tunnen seda. Niipalju sissejuhatuseks, mis osutub ka killukeseks minu eluloost. Kui palju me üldse oma kaaslastest teame?

Seltsi üldkoosolekul, kus ka tulevast tegevust arutati, soovitas dr Pille Taba meil sõita Rakveresse, tutvuda seal kohaliku Parkinsoni Seltsi eluga, imetleda uuenenud kesklinna ja eriti Arvo Pärdi mälestusmärki: põlvpükstes poisike oma ratta kõrval muusikat kuulamas. Kahju ainult, et puudub post, mille otsas nõukogude ajal oli valjuhääldi, kust lasti propaganda ja uudiste kõrvale patriootilisi laule ja ka klassikalist muusikat, mida siis õpilane Pärt olevat seal kuulamas käinud.

Mina kui reisikorraldaja ja kogenud Eestimaa giid jäin mõtlema, et meie rahvas ju kord käis

Rakveres pikal ekskursioonil ja veel oleme mitmete teiste ühingutega seal käinud, teatri ühisküllastuste ajal olen enne etendust rahvale ka bussiga linnatiiru teinud, nüüd tahaks midagi muud veel vaadata. Mõte langes Kunda-kandile, kust on pärit mu hea sõber ja tal on kaante vahele kogutud kultuurilooline, ajalooline materjal oma suguvõsast ja üldse Kunda küla sünnist XIX saj viimasel veerandil. See kõik oli seotud tsemenditehase sünniga. Huvitav oleks heita pilk ka uuenenud tsemendilinnale. See mu sõbranna Helgi Truss on Rakvere Parkinsoni Seltsi toetajaliige. Kõigi läbirääkimiste tulemusena Helgi nõustus olema meie giid. Nüüd siis linnulennul laseme ikka-ikka põhja poole, laheni välja.

Mõdriku Mõisad on tänapäeva huvireisijatele "kuum teema", sest paljud neist on renoveeritud, pargid korras – on, mida imetleda. Nii ka Mõdriku: teada ammu, et seal oli (alates 1927) põllumajanduskool ja on praegugi õppeasutus, kus omandatakse paljusid elukutseid, seda ka koolituste, kaugõppe teel. Imponeeriv vana häärber: vanim osa 18. saj algusest, teine pool 19. saj lõpust. Pargis jäid fotosilma ette vanad võimsad, jämedate juurikatega saared, saledad noored kuused, Täkusammas, tiik jm.

Rakvere Õpetajate Seminar. Mõned meie Seltsi liikmed on siin kunagi kesk-erihariduse saanud (nt Maie ja Ilme 1955. a lennust, Voldemar Herman 1952. a). Seal möödus ka Eero Kaalepi varane lapseõlv. Tema isa oli meie matemaatika õpetaja. Seminari hoone on väärtustatud linnaosa vanima (100 a) ja kauneima hoonena. Praegu seal tegutseva ametikooli ajal renoveeriti peahoone, sisekujunduses püüti jääda originaalilähedaseks. Vaatame lähemalt, astume sisse, meid ei ole väga palju. Haldusdirektor näitab rõõmuga meile esindusruume. Vanast aulast on saanud raamatukogu ja päris ilusaks aulaks on tehtud kunagine võimla. Koridorid tunduvad vägagi tuttavad.

Sõidame kesklinna, kus Parkinsoni Seltsi esindus meid juba ootab. Suhtleme. Giidi saatel tutvume üsna värske Eesti muuseumiga – politseimuuseumiga. Noortele pakub see huvi,

meie poistele vist ka. Igaüks sai sealt kaasa papitüki oma sõrmejälgedega.

Siis: kunagine ääretult suur munakivisillutisega turuplats, nüüd kaetud kaubamajade, bussijaama, purskkaevude, ühe pika kunstliku liumäega, ühe uue autoteega ja kõige lõpus püüab tähelepanu väike kujuke – Arvo Pärt, see, milleni Pille Tabata meid juhatab.

Lõunapausiks leitakse võimalus Berliini restoranis või Pihlaka kohvikus. Ja siis saab sõna ning juhirolli Helgi (Rakverest). Võtame suuna Kunda poole.

John Carl Girard de Soucanton oli see Prantsusmaalt pärinev kaupmees, kes abielu kaudu sai Kunda pärusmõisa ja sadama ja veel mitme abimõisa omanikuks ja 1870. a asutas Kunda tsemendivabriku, kolmanda tsaari-Venemaal. See maarahva seas Suka Antoni nime all tuntuks saanud mees tegi ümbruskonna rahvale palju head. Hüüdnimi tehti suupäraseks pika nimekasutuse ühest sõnast de Soucanton, mis viitab päritolumaakonnale Prantsusmaal.

Talupoegade sõlmis ta maarendilepinguid. Helgil on olemas äratõmme esiisaga sõlmitud lepingust 1886. a. Seal on rangelt kirjas palju kohustusi, aga ka õigusi. Parun laskis välja ehitada viie renditalu hooned kohalikust maavarast – paekivist. Sellest saigi Kunda küla. Helgi vanaisa ostis oma koha päriseks 1908. a. Ja see küla elab praegugi, seal tegutseb meie laste põlvkond. Parun laskis külalastele ehitada koolimaja. Nüüd on see kasutusel seltsimaja või külamajana ja on ka hiljuti veel toredamaks välja ehitatud. Võtame istet kunagises klassitoas ja kuulame perenaise Mare Sepa juttu olnust ja tänasest elust.

Helgi tuletab meele, et siin käis koolis ka Jüri Parijõgi ja oma lapsemälestused on ta jäädvustanud 1926. a ilmunud "Tsemendivabrikus". Helgil on raamatust lugemiseks välja valitud just see koht, kus külapoisid tulevad hommikul vara klassitoa ahju kütma. Kuulame. Mõtiskleme. Minu Kõnnu algkooli klassitoad küll nii kõrge laega polnud. Maja II korrusel on nüüd võimalik ka ööbida. Igatahes Kunda külamaja (koolimaja) saab maksimumpunktid, kui me reisil nähtut-kuuldut hindama hakata.

Möödume Siberi küla teetsast. Seal oli Jüri Parijõe (1892-1942) teede algus. Helgi meenutab Parijõe lugusid, mis seotud Hiimäega, tsemendivabriku, mere ja igasugu sündmustega seal.

Sõidame üle paesse uuristunud Kunda jõe. Siia laskis parun Girard ju elektrijaama ehitada, kasutas ära kukkuvat vee. Tuleb mõisapark, möödume kirikust ja sõidame mere poole. Sadam pole enam seegi, mis ta oli nõukogude ajal. Tohutud konteinerid igal pool, merd pole esialgu õieti nähagi. Hakkab vihma sadama ja ei me saagi merevett katsuma. Möödume kaasaegse tsemendivabriku territooriumist. Kõik on puhas, ei mingit tolmu enam, nagu oli 30-40 a tagasi. Siiski nägime ära ka sinisavi karjääri kõrge paekalda veeres.

Rakveresse sisse enam me ei sõida, Nikolai otsib GPS-i abil otsesemaid teid. Täname Helgit, lehitame veel Rakvere sümbolile Tarvale ja olemegi Jõgeva maanteel – ikka-ikka lõuna poole, kodu poole.

Oli pikk lugu, vabandan, kui tüütsin. Küllap nii on ka nende sõitudega: pikad sõidud väsitavad. Mõnusa meeoleolu loomiseks lugege, palun, Jüri Parijõe "Jutte".

Nalju

Keset ööd müksab mees naist ja küsib:

„Kuule, mida me õhtul naabritega jõime?“

Naine vastab: „Minu teada ainult kuiva veini!“

Mees: „Miks ma siis üleni märg olen?!“

Mees naisele:

„Miks frikadellid supi sees nii erineva suurusega on?“

Naine: „Sa ise palusid, et ma muudaksin meie toidulaua vaheldusrikkamaks!“

„Isa, mida tähendab „Pruut““ küsib Juku isalt

„See on naine, kellele enne pulmi lubatakse kõike seda, mida ta pärast pulmi ei saa.“

Mees tuleb palgapäeval koju. Naine avab ukse ja küsib: „Kus raha on?“

„Kottides!“

„Kottides! Kus kotid on?“

„Silmade all..“



Üle hämara, varjudest tume,
Õrna ja sinava lume
Heidab veerev, kustuv päike punava läike.

Üle ääreta, lumise välja,
Nii tühja ja palja,
Viib üksik tee üle jõe,
Kus pruunikad pajud unesse vajund.

Villem Grünthal Ridala

Ootame talve, just sellist, mida kirjeldav Villem Grünthal Ridala. Talv loob meie ümber pühade tunde ootusega millessegi imelisse ja kordumatusse, lootuse homsesse päeva. Soovime kõigile seltsi liikmetele ja nende tugiisikutele rahulikke jõulupühi ja kohtume jälle uuel aastal!

Eesti Parkinsoniliit