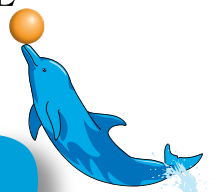


MS

1 • 2011

LEHTI MS-TAUDIN PARISSA ELÄVILLE

primo



msmaailma.fi

Monenlaisia oireita
– monenlaista apua

Hyvää nojatuoli-
matkaa!

Esan mukavaa

MAALAISELÄMÄÄ



primo

1 • 2011

Esa on aktiivinen edistäjä	4
Tutkitut lääkkeet toimivat	7
MS-hoitaja kannustaa kysymään	8
Bon voyage – hyvää matkaa!	10
Brigadeiro ja Primo-lehden tilauskuponki	11
Lasten kansainvälinen piirustuskilpailu on käynnissä	12

Primo on Bayerin julkaisu MS-taudin parissa eläville.
www.msmaailma.fi
Primo 1/2011, ilmestymisaika 4.1.2011.
21.12.2010

ENNAKOIVAT LAUSUNNOT

Tässä Bayerin Primo-lehden numerossa saattaa olla ennakoivia lausuntoja, jotka perustuvat Bayer-konsernin tai Bayer-toimialan johdon tämänhetkisiin oletuksiin ja ennusteisiin. Erilaiset odotettavissa olevat tai odottamattomat riskit ja epävarmuustekijät saattavat muuttaa yrityksen todellisia tuloksia, taloudellista tilannetta, kehitystä ja suoritusta näistä ennusteista. Joistakin tällaisista tekijöistä kerrotaan Bayerin tiedotteissa, jotka löytyvät Bayerin verkkosivustolta osoitteesta www.bayer.com. Yritys ei ole velvollinen päivittämään tai korjaamaan näitä ennakoivia lausuntoja uusien tietojen tai olosuhteiden vuoksi.

TOIMITUS: Katri Karsi / Hyvien Ihmisten Talo
TAITTO: Minna Ruusinen / Miks' ei! Oy
PAINO: Painojussit Oy
JULKAISIJA: Bayer Oy, Espoo

pääkirjoitus



Anja-Leena Toivonen
päätoimittaja

Hyvä lukija,

tällä kertaa suuntaamme Primon matkassa Etelä-Savoön. Ensin suuntaamme Pieksämäelle, jossa pääsemme tutustumaan Esa Immoseen. Esa kertoo oman tarinansa siitä, kuinka sai MS-diagnoosin viime keväänä ja siitä mitä sairaus hänen elämässään tarkoittaa. Esan tarina on varsin positiivinen ja siitä välittyy onnellisuus. Kuurona syntynyt Esa toteaa, ettei pidä ajatella itseään tai toista sairauden tai vamman kautta, vaan jokainen on ensisijaisesti tasavertainen ihminen.

Mikkelissä tapaamme MS-potilaita hoitavan neurologi Raija Anttisen. Hän on uransa aikana nähnyt hoidon kehityksen ja toteaa, että varhain aloitetun hoidon näkee selvästi hidastavan MS-taudin kulkua. Hänen mielestään on tärkeää, että sairauden alkuvaiheessa potilas saa tietoa, ohjausta ja tukea, jotta vasta sairastunut ei koe elämän loppuvan diagnoosin varmistuttua. Tässä asiassa MS-hoitaja on avainasemassa.


Ihminen on paras lääke ja ihmisen voi kohdata myös internetissä.

MS-tautiin sairastunut tulee MS-hoitaja Pirkko Asikaisen luo, kun MS-diagnoosi on asetettu. Diagnoosi pysäyttää ja ilmassa on epävarmuutta, ja tiedon tarve on valtava. Tällöin on tärkeää, että sairastunut saa tukea, jotta hän voi uskoa tulevaisuuteen ja omaan selviytymiseen. Pirkko kannustaa potilaita ottamaan asioita esille ja pyytämään apua.

Mikkelin MS-tiimi nostaa esille keskustelun ja vertaistuen merkityksen. Ihminen on paras lääke ja ihmisen voi kohdata myös internetissä, kuten Esa teki. Netin www.msmaailma.fi-sivuilta löytyy tietoa MS-taudista ja siellä voi myös keskustella mieltä askarruttavista asioista.

Etelä-Savon jälkeen matkaa voi jatkaa kauemmaksi, aina Intiaan saakka. Alkuvuoden viikonloppua voi juhlistaa nojatuolimatalla sinne, jonne on haaveillut menevänsä tai sinne, josta on jäänyt mukavia muistoja. Kutsu ystäviä kylään ja tuunaa koti tuoksuilla ja musiikilla ja kata pöytä määränpäsi mukaan.

Hyvää matkaa!



Minä olen...

Esa 28 v.

Työskentelen Bovallius-
palvelut Oy -nimisessä yrityksessä
eri työtehtävissä. Perheeseeni
kuuluu avopuoliso Sini.
Sain MS-diagnoosin
vuonna 2010.



ESA ON AKTIIVINEN EDISTÄJÄ

Esa Immonen, 28, joutui sairaalaan joulukuussa 2009, kun käveleminen oli huimauksen takia hankalaa, näöissä oli häiriöitä, oikeaa silmää särki, lihakset väsyivät ja kipeytyivät – olo oli kaikin puolin outo. MS-tautia epäiltiin jo tuolloin, mutta diagnoosi varmistui vasta keväällä, huhtikuussa 2010.

”O lihan se shokki ja pysäyttävä uutinen saada tietää parantumattomasta sairaudesta, mutta asian toinen puoli on se, ettei enää tarvinnut miettiä, mistä oudot oireet johtuivat”, Esa pohtii. Esa on ollut syntymästään asti kuuro, joten tämä haastattelu ja juttu on tehty viittomakielen tulkin avustuksella.

Mukavaa maalaiselämää

Esa ja avopuolisonsa **Sini Korppi**, 25, tapasivat nelisen vuotta sitten internetissä. Esa asui tuolloin Mikkelissä ja Sini opiskeli Savonlinnassa. Kahden viikon nettitutustumisen jälkeen Esa matkusti Savonlinnaan, ja siitä se sitten lähti. Pari vuotta sitten pariskunta muutti Pieksämäelle Esan synnyinkotiin. 30 kilometrin päässä Pieksämäen keskustasta sijaitsevassa maalaistalossa Esa on isäntä jo kolmannessa polvessa. Paikka on rakas. ”Osa minua”, Esa sanoo.

Tilalla on aiemmin pidetty eläimiä ja viljelty maata, mutta nyt talossa ”asutaan ja viihdytään”, ja isäntäparin lisäksi taloa asuu yksi kissa.

Maalla on aina tekemistä

Esa käy päivätöissä, eikä vauhti hyydy vapaa-aikanakaan. ”Maalla asuessa on aina jotain tekemistä, metsätöitä, puutöitä, kaikenlaista nikkaroitavaa ja korjattavaa”, Esa kertoo. Viime aikoina Esa on nikkaroinut ulkokuussin, säilytysarkkuja, hyllyjä, yöpöydät ja sängynpäädyn. »

Lääkärin määräys oli, ettei saa stressata. Pitää ottaa rauhassa ja päivä kerrallaan.



Lepääminen ja lomailu ovat Esalle vähän ongelmallisia. Kun loma alkaa, se tarkoittaa "ihanaa, pääsee käsiksi kotitalon töihin!"

"Kun on mielenkiintoista tekemistä, jota rakastaa, saa voimia jo siitä. Sadan metrin juoksu ei ole minun juttuni, mutta maatalon työt, ennen kaikkea metsätyöt, ovat sitä ehdottomasti!"

Siniä on Esan sairastumisen jälkeen joskus huolettanut, kun mies ei pidä taukoja. Esa suhtautuu asiaan käytännölläheisellä huumorilla: "Metsästä löytyy aina sopiva oksa kävelykeppiä, jos jalat alkavat puutua."

Aktiivinen edistäjä

Esan aktiivisuus ei rajoitu kotitympyröihin, vaan hän tarttuu mielellään toimeen muutenkin. Hyvä esimerkki on muutaman vuoden takaa, kun Mikkelin seudulla otettiin käyttöön uusi pelkästään puhelimen kautta toiminut lääkäri-varausjärjestelmä.

"Sehän oli kuuroille tosi hankala. Olin vuonna 2005 aktiivisesti mukana Hyvis-projektissa, jolla saatiin aikaan netin kautta toimiva varausjärjestelmä."

Kuurous ei saa Esan mielestä olla ihmisten tasa-arvoisuuden este.

"Nyt minulla on tämän MS:n myötä toinenkin asia, jota pitää ajaa eteenpäin."

Valmista suunnitelmaa Esalla ei vielä ole, mutta eiköhän aktiivisen ihmisen päässä jotain kehkeydy piankin.

Kertoako sairaudesta töissä?

Esan työnantaja on pieksämäkeläinen Bovalius Palvelut Oy, joka on johtava suomalainen sosiaalinen yritys. Se tarjoaa kiinteistöhuolto-, pesula-, rakentamis-, kaupassakäynti- ja kierätysspalveluja. BovalliusBio on erikoistunut biojätteiden käsittelyyn, ja Rrebus-hallissa puoretään käytöstä poistettuja linja-autoja.

"Ollessani töissä Rrebus-hallissa meillä oli tiivis työporukka ja kerroin avoimesti sairaudestani. Viime aikoina olen tehnyt töitä eri puolilla yritystä, enkä ole viitsinyt kertoa sairaudestani oikeastaan kuin pomoille, koska olen tekemisissä aina uusien ihmisten kanssa. Tuntuu, että se on jotenkin epävarmempaa, asenne muuttuu varovaisemmaksi, aletaan miettiä, että jaksako se tehdä töitä ja niin edelleen. Ihmisten tiedot ovat niin erilaisia."

Enhkäpä muuten juuri tästä löytyy "se toinenkin asia", jota Esa lähtee ajamaan eteenpäin?

Sama ihminen

Kuurona syntynyt oppii Esan mukaan ajattelemaan, että on ihminen, vaikkei ihan samanlainen kuin muut. Maalla lapsi kasvaa kiinni talon töihin, kuuleepa tai ei.

"Itse pitää itseään tasavertaisena ihmisenä, joka pohtii elämän tarkoitusta siinä missä

muutkin."

Parantumaton sairaus tuo taas uudenlaisen aspektin suhtautumiseen.

"Toivoisin, että ihmiset tajuaisivat, etten minä ole muuttunut, minulla on vain tämä sairaus. Ihan sama kuin jos jollain on vaikka käsi poikki, ei hän siitä muutu ihmisenä miksikään", Esa toteaa.

Ei silti ihan sama

Vaikkei Esa myönnä muuttuneensa, Sini on toista mieltä: "Esa ei stressaa enää niin paljon asioista kuin ennen."

"Se oli lääkärin määräys, ettei saa stressata. Pitää ottaa rauhassa ja päivä kerrallaan. Tätä minä nyt yritän opettaa Sinille, mutta oppitunnit ovat vielä vähän kesken", Esa nauraa.

Injektori vs moottorisaha

Esa aloitti interferonipistokset saman tien diagnoosin varmistuttua. Hän ei missään tapauksessa pidä joka toinen päivä tapahtuvas-





Sini ja Esa tapasivat nelisen vuotta sitten netissä. Nyt pariskunta asuu idyllistä maalaistaloa Pieksämäellä.

ta pistämisestä, muttei enää pelkää sitä. "Se oli aluksi epämiellyttävää, pelottavaa, aiheutti vilunväristyksiä ja jopa kuumetta, mutta ne ovat jääneet taakse."

Edelleen Esa kuitenkin väittää moottorisahan sopivan käsiinsä paremmin kuin interferonin-injektorin.

Mitäs sitten?

Esa ja Sini ovat sitä mieltä, että MS-taudin niimestä voisi hyvin tiputtaa "tauti"-sanon pois. Tauti kuulostaa sanana tarttuvalta ja pelkät kirjaimet M ja S riittäisivät kertomaan mistä on kyse.

"Yksi mies sanoi, että tämä on sairaus, jota pitää hoitaa, muttei sen kummempaa. Se on sellainen "mitäs sitten" -asia. MS ei estä benjihyppyä tai matkaa maailman ympäri, eikä mitään muutakaan. Välillä väsyttää ja asiat sujuvat hitaammin tai eivät ollenkaan, mutta mitäs sitten, elämä jatkuu!" •



Neurologi Raija Anttinen muistuttaa, ettei sairaus määritä ihmistä.

Tutkitut lääkkeet toimivat

Kun Raija Anttinen valmistui neurologiksi vuonna 1991, kohta 20 vuotta sitten, MS-taudin hoito oli passiivisempaa ja pessimistisempää kuin nykyisin.

"Hoidot ovat aktivoituneet. Kymmenen vuotta sitten käytössä olivat suurin piirtein samat lääkkeet kuin nyt, mutta lääkeshoidon aloitusta lykättiin pidemmälle. Enää ei odoteta toista pahenemisvaihetta, vaan päätös lääkeshoidon aloittamisesta voidaan tehdä yhden kliinisen oirejakson ja magneettikuvalöydöksen perusteella. Tällä on minun kokemukseni perusteella ollut selviä vaikutuksia taudin kulun hidastumiseen", Mikkelin keskussairaalassa neurologina toimiva **Raija Anttinen** sanoo.

"Sairaus ei määritä ihmistä, kenenkään identiteetin en soisi olevan MS-potilas. Vaikka

MS on toistaiseksi parantumaton, elinikäinen sairaus, sen kanssa on mahdollista elää aktiivista, normaalia, täyttä elämää", Anttinen vakuuttaa.

Monenlaisia oireita

MS-taudin oireet ovat yksilöllisiä, monimutkaisia ja monenmuotoisia.

"Lääkärin ja hoitajan pitää aikailla kysellä oireista potilailta. Ihmiset eivät joko kiinnitä huomiota oireisiin tai eivät yhdistä niitä MS-tautiin. Oireisiin löytyy kuitenkin usein apua, joten pieniltäkin tuntuvat muutokset kannattaa nostaa esiin. MS-taudin hoitotiimeissä on monen alan asiantuntijoita", Raija Anttinen »

Arjen apuvälineitä ovat muistilaput, kalenterit ja kännykkähälytykset.

kannustaa.

Spastisuuteen eli lihasjäykkyyteen, tasapaino- ja koordinaatio-ongelmiin ja osittain kipuihinkin voidaan vaikuttaa liikunnalla ja fysioterapialla.

Rakko- ja suolistohäiriöt ovat yleisiä, ja niiden hoitoon löytyy apua sekä liikunnasta että ruokavaliosta ja lääkkeistä.

Seksielämä saattaa hankaloitua. Ongelmat seksin alueella voivat olla niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin. Muutokset vartalossa ja sen toiminnassa ovat arkoja asioita ja vaikeita käsitellä läheisessäkin ihmissuhteessa. Keskustelun avaaminen on hyvä lähtökohta ongelmien ratkaisemiseksi, ja tähänkin on saatavilla ulkopuolista apua.

Viime aikoina on kiinnitetty entistä enemmän huomiota MS-potilaiden kognitiivisiin ongelmiin, eli pulmiin tiedonkäsittelyssä, ongelmanratkaisussa ja johtopäätösten tekemisessä. Abstraktien asioiden käsittely ja hahmottaminen saattavat vaikeutua ja oppimiskyky heiketä. Näihin vaikeuksiin löytyy apuja, kunhan tunnistaa avun tarpeen. Ristikot ja muut aivojumbat ovat hyviä harjoitteita, ja arjen apuvälineitä ovat muistilaput, kalenterit ja kännykkähälytykset.

Yksi yleisimmistä ja samalla hankalimmista oireista on fatiikki, uupumus, joka heikentää siitä kärsivän elämänlaatua huomattavasti. Uupumus voi johtua MS-taudin aktiivisuudesta, mutta myös vähäinen liikunta, lihasvoimien väheneminen, masentuneisuus ja unihäiriöt uuvuttavat.

Apua on saatavilla

MS-tautiin sairastuneen hoitotiimin muodostavat ihan alkuvaiheessa neurologi ja MS-hoitaja. Pikkuhiljaa tiimiä voidaan laajentaa tarpeen mukaan mm. fysioterapeutilla, neuro-

psykologilla, sosiaalihoitajalla, seksologilla tai kuntoutusohjaajalla.

"MS-hoitaja on tärkeässä roolissa, ja olisi tietysti hyvä, että potilas kokisi yhteydenotokynnyksen matalaksi. Sitä kautta ongelmat lähtevät ratkeamaan", Raija Anttinen sanoo.

Etsi kavereita ja keskustele!

Vertaistuki on sairastuneelle tärkeää. On parempi keskustella asioista kuin mieltä niitä itseksensä kotona. MS-kerhot ovat hyviä paikallisia tapauspaikkoja, ja nykyisin tietysti internet-keskustelupalstoinen on mainio paikka löytää samojen asioiden kanssa painivia kavereita.

Tässä kohtaa on pakko kysäistä ammattihenkilöiden näkemyksiä ja kokemuksia vaihtoehtoisista hoitomuodoista, joista käydään vilkasta keskustelua netin palstoilla.

"Potilaat kyselevät niistä paljon vastaanottolakin, mikä on tietysti ihan luonnollista. Itse en missään tapauksessa suosittelisi mitään muuta kuin tutkittuja, hyväksytyjä hoitoja, joihin esimerkiksi kaulalaskimoiden laajennuksen kaltainen invasiivinen toimenpide ei kuulu", Raija Anttinen painottaa.

"Ihmehoitojen suhteen pitäisi nyt panna jäitä hattuun ja katsoa asioita pitemmällä aikajäljenteellä. Ymmärrän toiveikkuuden, joka näihin uusiin mahdollisuuksiin liittyy, mutta riskit ja todelliset vaikutukset ovat vielä tutkimatta."

Tutkitut lääkkeet toimivia

"Vastasairastuneelle haluaisin vakuuttaa, ettei elämä lopu diagnoosiin. Shokki on tietysti valtava, mutta hoitoja on tarjolla ja sairauden kulkuun pystytään vaikuttamaan monin tavoin", Raija Anttinen toteaa.

Potilas voi itse vaikuttaa lääkitykseensä. Kun diagnoosin jälkeen Kela on tehnyt lääkkeiden korvattavuuspäätöksen, potilas saa tutkittavakseen monenlaista materiaalia eri lääkkehoidoista. Lääkäri toimii asiantuntijana ja neuvonantajana, jolta kysytään lisätietoa ja mielipidettä.

"Suurin osa ihmisistä tottuu pistoksiin, vaikka se aluksi tuntuukin vieraalta. Tässäkin asiassa MS-hoitaja neuvoinen on avainasemassa", Anttinen painottaa. •



MS-hoitaja Pirkko Asikainen suosittelee ottamaan yhteyttä sekä sosiaalihoitajaan että kuntoutushoitajaan ihan alkuvaiheessa.

Potilas tulee MS-hoitajan luo diagnoosin varmistuttua, kun tutkimukset on tehty ja outojen oireiden syy on selvinnyt. Epätietoisuutta ja epäuskoa on edelleen ilmassa. "Onko se varmasti MS? mietti moni. Järkytys on suuri, suru ja viha nostavat päätään, ja niiden yli ja eteenpäin on pyrittävä", Pirkko kuvailee.

Taudinmääritys vie aikansa sen jälkeen, kun potilas on ottanut oireineen yhteyttä lääkäriin. Epävarmuus jatkuu tutkimusten ajan, ja moni käy etsimässä tietoa ja vahvistusta epäilyilleen netistä. Se on raskasta ja kuluttavaa ja herättää usein enemmän kysymyksiä kuin mihin saa vastauksia.

MS-hoitaja Pirkko Asikainen kannustaa kysymään:

Yhtään turhaa yhteydenottoa en ole saanut

"Ensimmäisellä käynnillä puhutaan jo paljon tunteista", MS-hoitaja Pirkko Asikainen Mikkelin keskussairaalaista kuvaa potilas-hoitaja -suhteen alkua.



Tiedontarve on kaikilla valtava; tiedon käsittelykyky on yksilöllinen

ta esim. uupuminen voi vaikuttaa potilaan toimintakykyyn ja avoimuus auttaa saamaan tarpeellista tukea.

Miten pärjään kotona?

MS-taudin eteneminen on yksilöllistä ja nykyisten lääkehoitojen ansiosta hitaampaa kuin ennen.

Oma ihmissuhdeverkosto, läheiset sekä harrastukset ja työ vievät ajatuksia pois sairaudesta, mikä on hyvä asia. Jos potilas ei pysty itse tai läheistensä kanssa käsittelemään asiaa, Pirkko suosittelee yhteydenottoa mielenterveystoimistoon tai lähetteen pyytämistä psykiatrian poliklinikalle.

"He ovat kriisitilanteita varten olemassa. Samoin suosittelen ottamaan yhteyttä sekä sosiaalihoitajaan että kuntoutushoitajaan ihan alkuvaiheessa, vaikka tarvetta kummankaan apuun vielä olisi. Siitä on hyötyä myöhemmissä vaiheissa", Pirkko painottaa.

"He ovat kriisitilanteita varten olemassa. Samoin suosittelen ottamaan yhteyttä sekä sosiaalihoitajaan että kuntoutushoitajaan ihan alkuvaiheessa, vaikka tarvetta kummankaan apuun vielä olisi. Siitä on hyötyä myöhemmissä vaiheissa", Pirkko painottaa.

Kanssakulkija on tarpeen

Toinen ihminen on paras lääke. Keskustelu avaa monia solmuja.

"Toivon aina, ettei potilas tulisi yksin ensimmäiselle vastaanotolleni. Läpikäytäviä asioita on niin paljon, ja potilaalla on järkytyksestä johtuen usein 'vastaanottimet kiinni', eli suuri osa informaatiosta jää huomiotta. Neljä silmää ja korvaa keräävät tietoa paremmin kuin kaksi, ja potilaalla on käynnin jälkeen valmiina ihmisen, jonka kanssa jatkaa asioiden käsittelyä."

nen, jonka kanssa jatkaa asioiden käsittelyä."

Tiedontarve on kaikilla valtava; tiedon käsittelykyky on yksilöllinen. MS-hoitaja antaa ensikäynniltä potilaan mukaan monipuolisen tietopaketin, jossa käydään läpi osittain samoja asioita kuin vastaanotolla, osittain annetaan uusia, tarkempia ohjeita ja neuvoja.

Pistohoito opiskellaan yhdessä

Kun Kelan päätös lääkehoidon korvattavuudesta tulee, on aika aloittaa hoito. Pistohoito vaatii opettelua, ja Pirkko haluaakin, että potilas pistää ensimmäisen lääkeannoksensa valvotusti poliklinikalla.

Hoitoon totutaan yleensä nopeasti. Jo ensimmäisen kerran jälkeen yleisiä kommentteja ovat "ihan turhaan jännitin" tai "eihän se tunnut missään".

Sopeutuminen on yksilöllistä

Sairastunut hyväksyy sairautensa ja ottaa vastaan siihen liittyvää tietoa ikioman aikataulunsa ja persoonallisuutensa mukaan.

MS-hoitajan työ on Pirkko Asikaisen mukaan pitkälti potilaan tukemista. "On tärkeää, että ihminen uskoo tulevaisuuteen ja omaan selviytymiseensä. Kannustan potilaita ottamaan yhteyttä heti, kun tulee kysymyksiä ja mieltä askarruttavia asioita. Jos en osaa itse neuvoa, välitän soittopyynnön lääkärille tai varaan hänelle ajan, tarvittaessa ohjaan potilaan sosiaalihoitajalle tai kuntoutusohjaajalle. Tyhmiä kysymyksiä ei ole. Yhtään 'turhaa' yhteydenottoa en ole työurani aikana saanut!" •

"Diagnoosi saattaa helpottaa tilannetta, kun oireiden syy selviää, mutta moni kysymys kaipaakaan edelleen vastausta", Asikainen sanoo.

Kenelle kerron sairaudestani?

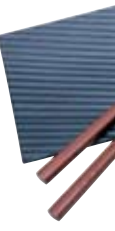
Puolisolle, vanhemmille, sisaruksille ja lähimmille ystäville kannattaa kertoa asiasta pian. "Pienille lapsille kannattaa kertoa sitä mukaa, kun he kysyvät. Isommille voi kertoa enemmän, muttei ehkä yhtä tiukkoja faktoja kuin aikuisille."

Työpaikalla kertomista arastellaan. Sairaus ei saa olla irtisanomisen syy, sitä ei siis tarvitse pelätä. Kertomista puolustaa muun muassa se, että sairauten mahdollisesti liittyvistä oireis-



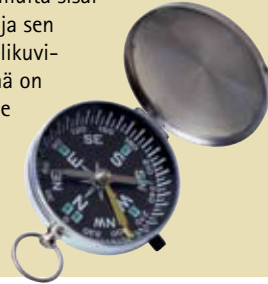
Bon voyage - hyvää matkaa!

Mielikuvamatkailu on mukavaa. Matkan paras puoli – suunnittelu ja unelmointi – ovat kiinteä osa nojatuolimatkaa, mutta huonot puolet puuttuvat. Ei matkalaukkujen pakkaamista, purkamisesta puhumattakaan, ei turvatarkastusjonoja, turvonneita jalkoja tai aikaeroa. Ei turistiripulia ja taskuvarkaita, ei pakollisia rokotuksia ja massiivista matkabudjettia.



Nojatuolimatka kannattaa suunnitella huolella

Matkasuunnitelman teon voi aloittaa vaikkapa tutkimalla kalenterista eri maiden kansallispäiviä ja valita matkakohde juhlapäivän perusteella. Kulttuuria, kuvia, ruokia ja muita sisältöjä on internet pullollaan, ja sen jälkeen onkin vain oma mielikuvi- tus ja huvitus rajana. Riskinä on tietysti se, että matkakuume nousee lukemiin, joita ei enää kotikonstein hoideta! Kokeilla kuitenkin kannattaa. Hyviä matkoja!



ta kohteeseen, jossa olet käynyt ja johon ikävöit takaisin tai valita aivan uuden kohteen mistä tahansa maailman kolkasta!

Tämä mielikuvamatka maapallon ympäri starttaa Lapista. Osassa kohteista tekee mieli viettää vain yksi ilta, osaan haluaa jäädä vaikka koko viikonlopuksi. Mikä parasta: voit palata paikkaan aina kun haluat!

Lapin luonto luo outoa taikaa

Totuuden nimissä: nojatuolissa haaveillessa ei myöskään tunne lämpimän tähtikirkkaan yön kosketusta iholla eikä kuule torikauppiaiden hassua huutelua tai maista ihka-aidoista raaka-aineista valmistettuja paikalliskokin herkkuja, mutta pitkälle pääsee jo mielikuvituksenkin voimin! Kun mielikuvitusreppuun pakkaa lisäksi muutamia olemassaolevia asioita, kuten tuoksujä, makuja, musiikkia, värejä, koristeita ja tarinoita, on matka valmis alkamaan. Voit suunnata

Potkaise perjantain kunniaksi työengät nurkkaan ja vedä villasukat jalkaan. Mukavuudenhaluinen Lapin matkaja löytää kelpo poronkäristyksen lähikaupan pakastealtaasta. Jälkiruokaklassikko on lämmin leipäjuusto ja lakkahillo. Jos ei kaupunkikodista löydy nokipannua, voi vahvan kahvin keittää keittimelläkin. Kuksa on kiva, mutta mukistakin kahvi maistuu. Kahvin kanssa ohut siivu lakkalikööriä?

Sammuta sähkövalot, sytytä kynttilät ja laita soimaan vaikka **Vesa-Matti Loirin** lvalo-levy. Lappilaisia musiikin-tekijöitä ovat myös **Ange-lit**, **Antti Tuisku** ja **Lordi**.

Elokuvien klassikko on 1950-luvulla valmistunut Valkoinen peura, mutta nyky-Lappia kuvaavat erinomaisesti uutuuselokuva Rare Exports sekä Populäärimusiikkia Vittulanjankhältä ja Napapiirin sankarit. Jos keli sallii, lähde iltapäivän sinisen hetken aikaan hiihtolenkille tai kevyelle kävelylle.

Good morning, Sir!

Englantilaiseen aamiaiseen kuuluu teetä, scrambled eggs (osapuilleen munakokkelia), pekonia, papuja ja paah-toleipää marmeladilla. Sitruunatahna lemon curd on superherkkua! Morning news in English, of course!

Päivä on jo pitkällä, kun sen viettää katsellen iki-ihania elokuvia Notting Hill tai Neljät häät ja yhdet hautajaiset.

Five o'clock tean kera kunnon britti nauttii jokusen after eightin tai pikkukseksin, mitä makeampia, sen parempia.

Clashin London calling ja Sex Pistols vievät tunnelman toisenlaiseksi.

Mutta mahtaisiko teille mahdollisesti maistua lasillinen... sanotaan vaikkapa Ginger alea, Sir?

Sao Paulo on formulafanin mekka

Siinä missä meillä on **Keke, Mika, Mika, Kimi, Heikki** ja **Nico**, kuuluvat Sao Paulon formulahistoriaan nimet **Emerson, Ayrton, Felipe** ja **Rubens**. Interlagosin osakilpailu päättää formulakauden marraskuussa, mutta kukaanhan ei estä liehuttamasta Brasilian lippua ympäri kauden, Suomen lipun ohella tietysti.

Rento brassifilisin löytyy, ja samalla hoituu vaikkapa kodin siivous bossa novan ja samban tahdissa, **João Gilberto** kera. Ties vaikka innostuisi ilmoittautumaan tanssitunneille!

Brasilia on suuri suklaan tuottaja. Sen kunniaksi voit valmistaa matkaevääksi, formula-naposteltaviksi ja tanssien sulatettaviksi Brigadeiro-karamelleja viereisen ohjeen mukaan.

Osakako lomakoti?

Osaka on Japanin muodin ja ruoan keskus. Mielikuvamatkalla kotioloissa kimonon virkaa toimittaa mainiosti aamutakki, ja monimutkaiselta aluksi vaikuttavat sushi-ohjeet avautuvat, kunhan ryhdyt ennakkoluulottomasti hommiin. Raakaa kalaa on turha aritella, sömmehän me graavia lohtakin, mutta maukkaat sushi-palat syntyvät myös kasviksista. Jos puikoilla syöminen tuntuu hankalalta, tee puikoilla hiuksiisi nuttura ja syö sushit sormin!

Kata pöytä vähäleisen kauniiksi, muista kukat! Ruokajuomaksi sopii vihreä tee. Aterian jälkeen on aika siirtyä olohuoneeseen karaoken pariin.

Delhi on värikäs

Intialaistunnelmaan kuuluvat värit ja koristeet. Ruokapöydässä tunnelma syntyy servetein, liinoin, pöytäkoristein, helmin, värikkäillä astioilla, lasilla helmikoristelluilla lyhdyillä. Kattauksen runsaus ja värikylläisyys jatkuu ruoassa, joka tuo keittiöön myös intialaiset tuoksut ja maut: curryn, chilin, inkiväärin, korianterin, kardemumman...

Onpa aterian pääraaka-aine liha, kana, kala tai kasvikset, tarjoa lisukkeeksi riisiä, jugurttikastike raitaa ja naan-leipää.

Neljännes maailman teestä tulee Intiasta, joten juoma on helppo valita.

Intialaiset Bollywood -leffat ovat luku sinänsä ja rantautuvat pikkuhiljaa Suomeenkin. Yksi suurimmista tähtösisistä, **Manisha Koirala** (lieneekö hahmo myös Mauri Kunnaksen kirjoissa) kävi Suomessa häämatkallaan viime kesänä. Bombay dreams -leffassa soi Sakalaka baby, ja taas päästään tanssimaan! •

BRIGADEIRO

1 purkki kondensoitua maitoa
7 rkl kaakaojauhetta
1 rkl margariinia
suklaaströsseleitä koristukseen

Maitoon sekoitetaan kaakaojauhe. Keitetään sekoittaen, kunnes kallistaessa massa irtoaa kattilan pohjasta. Lopuksi voi lisätä lusikallisen margariinia. Massasta pyöritellään palloja, jotka pyöritellään strösselissä. Brigadeiroa voi käyttää myös kakkujen täytteenä tai kuorrutteena.



Tilaa maksuttoman Primon kotiini

nimi

katuosoite

postinumero

postiosoite

tilauskuponki!

Voit tilata Primo-lehden sähköpostitse msmaailma@bayer.fi tai täyttämällä tämän kupongin. Postimaksu on jo maksettu. Lehti postitetaan suljetussa kirjekuoressa.



1 Vuoden 2009 voittaja oli yhdeksänvuotias Ludmila Balovneva Venäjän Novosibirskistä. Hänen työnsä nimi oli "I choose the happy life, do you?" 2 Vuonna 2009 suomalaisista parhaiten sijoittui hyvinkääläinen 13-vuotias Sonja Paukkunen, joka tuli jaetulle viidennelle sijalle. 3 Urajärveläinen Essi Toivari tuli vuoden 2010 kilpailussa jaetulle viidennelle sijalle. 4 Vuoden 2010 kilpailun voitti 14-vuotias kiinalaistyttö Tin Chi Ting Coco.



LASTEN KANSAINVÄLINEN PIIRUSTUSKILPAILU KÄYNNISSÄ MILTÄ NÄYTTÄÄ ELÄMÄ METSISSÄ?

Bayer ja YK:n ympäristöjärjestö UNEP ovat jo usean vuoden ajan järjestäneet lapsille kansainvälisen, ympäristöaiheisen piirustuskilpailun, jonka suosio on kasvanut vuosi vuodelta. Uusi kilpailukierros on käynnistynyt: tänä vuonna teemana on "elämä metsässä".

Aihe noudattelee aiempien vuosien tapaan YK:n teemaa, joka vuonna 2011 on "kansainvälinen metsien vuosi".

Viime vuonna kilpailun teema "biodiversiteetti" tuotti tulokseksi ennätyselliset 3,2 miljoonaa piirustusta. Niistä 2,6 miljoonaa lähetettiin Kiinasta.

Suomalainen 12-vuotias Essi Toivari Urajärveltä sijoittui jaetulle 5. sijalle. Kilpailun voitti 14-vuotias kiinalaistyttö Tin Chi Ting Coco.

Miten voi osallistua?

Kilpailuun voivat osallistua 6–14-vuotiaat lapset.

Kilpailuun lähetettävien piirustusten on oltava A4- tai A3-kokoisia. Työn taakse on kirjoitettava selvästi osallistujan etu- ja sukunimi, ikä, osoite, puhelinnumero ja joko osallistujan tai hänen vanhempansa tai huoltajansa sähköpostiosoite. Käytettävien materiaalien suhteen ei ole rajoituksia. Kilpailuun lähetettävät työt eivät ole saaneet osallistua mihinkään muuhun kilpailuun.

Kansainvälisen kilpailun voittajalle ja alueellisille voittajille on luvassa raha- ja muita palkintoja.

Piirustukset tulee lähettää viimeistään 15.4.2011 osoitteella:

United Nations Environment Programme (UNEP)
Regional Office for Europe
International Environment House
11-13 Chemin des Anémones
1219 Châtelaine-Genf
Switzerland



Primo
maksaa
postimaksun

BAYER OY

Tunnus 5003223

Info: Espoo

02003 VASTAUSLÄHETYS

MS LEHTI MS-TAUDIN PARISSA ELÄVILLE
MS primo



BAYERIN MEDINFO PALVELEE – älä jää kysymyksiäsi kanssa yksin



Bayerin Medinfo auttaa sinua kaikissa Bayerin tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä.

- VOIT SOITTAA: 020 785 8222 (arkipäivisin klo 9-15) ja muina aikoina voit jättää soittopyynnön vastaajaan. Puheluusi vastataan Bayerin lääketieteelliseltä osastolta Espoon toimipisteestä.
- TAI LÄHETTÄÄ MAILIA: medinfo@bayer.fi