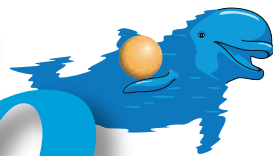


# MS

2 • 2010

LEHTI MS-TAUDIN PARISSA ELÄVILLE

# primo



[msmailma.fi](http://msmailma.fi)

Älä turhaan salaile  
kognition ongelmia

Bluesia Savon  
sydäimestä

**Tuula Lönnqvist ja Lilli Hinds  
HOITAVAT LASTEN  
MS-TAUTIA**





# *primo* 2 • 2010

Lasten ja nuorten MS-tauti	4
Savossa soi blues	7
Kognitiivisia ongelmia on turha salailla	8
Löydä liikunnan ilo	10
TOP3, tyrniherkkuja ja Primo-lehden tilauskuponki	11
Sirpan maratonkuulumisia	12

Primo on Bayerin julkaisu MS-taudin parissa eläville.  
[www.msmaailma.fi](http://www.msmaailma.fi)  
Primo 2/2010 ilmestyy 20.9.2010  
LFI.09.2010.0077

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

#### 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](http://www.bayer.com). Yritys ei ole velvollinen päivittämään tai korjaamaan näitä ennakoivia lausuntoja uusien tietojen tai olosuhteiden vuoksi.

# pääkirjoitus



Anja-Leena Toivonen  
päätoimittaja

## Monenlaisia muutoksia

Syky on muutoksen aikaa. Lomakausi ja mökkeily jäivät taakse, koulut alkoivat ja työpaikoilla ryhdyttiin tositoimiin kesän hiljaiselon jälkeen. Tänä vuonna monella meistä onkin tarmoa aivan toisella lailla – kiitos ihanan aurinkoisen ja lämpimän kesän!

Elämässä tulee eteen muitakin muutoksia kuin vuodenaikojen tuomia. Osa niistä on sellaisia, joihin voimme itse valinnoillamme ja käytöksellämme vaikuttaa. Moniin muutoksiin, usein juuri niihin ikävimpiin, emme kuitenkaan itse voi vaikuttaa ja niiden käsittelykin vie kohtuuttomasti voimavaroja.

Erityisen vaikeaa ottaa vastaan tieto, että oma lapsi on sairastunut vakavasti. Varsinkin kun ei saa lupausta paranemisesta eikä oman lapsen sairauden etenemistä pystytäkään ennustamaan. Tässä lehdessä HUS:n lastenneurologian yksikön MS-potilaita hoitavat dosentti Tuula Lönnqvist ja sairaanhoitaja Lilli Hinds kertovat, että vanhemmat ovat usein järkyttyneempiä diagnoosista kuin lapsi itse. On hienoa lukea siitä, kuinka he pyrkivät työssään siihen, että sairastunut lapsi tai nuori saa hyvää hoitoa ja samalla voi elää ihan tavallisesti.

Toisinaan muutoksesta havaitsee pieniä merkkejä ja oireita, mutta niitä on vaikea ottaa puheeksi, sillä ääneen sanottuna ne muuttuvat todeksi. Monet ihmissuhdeasiat ovat tällaisia, mutta myös omaan tai läheisen terveyteen liittyvät muutokset voivat olla vaikeita.

Yliääkäri Hanna Kuusisto kertoo esimerkkejä MS-taudin oireista, jotka voivat tuntua epämääräisiltä tai ärsyttäviltä. Esimerkiksi kun junalipun osto netistä menee pelkäksi sähkömaksuksi tai pienikin häiriötekijä vie keskittymisen täysin.

Jokaisellehan joskus käy niin: ei muista, mitä oli juuri sanomassa, ei saa millään jotakin sanaa mieleensä, mutta on eri asia, jos tällaisia tilanteita tulee tiheään. Hanna Kuusisto painottaa, että vaikka kognitiiviset asiat, kuten muistiin tai ajatteluun liittyvät oireet, ovat monien mielestä ahdistavia, niistä on syytä puhua, sillä niihin on saatavilla apua.

Ikävä tieto ei välttämättä muuta elämää huonompaan suuntaan, vaikka järkyttääkin. Kaavilainen Ville Haatanen kertoo, että MS-diagnoosin kuuleminen oli helpotus, sillä oudot oireet saivat selityksen.

Samasta on usein kyse muissakin muutoksissa: merkit ja oireet raastavat mieltä kun niitä vain pohtii mielessään. Asian esille ottaminen voi kirpaista pahastikin, mutta kun se on saatu käsiteltyä, tuntuu olo yleensä jotenkin helpommalta. Elämään avautuu uusia suuntia kuten Villellä tai Sirpalla, joka takasivulla kertoo tavoitteellisesta juoksuharrastuksestaan.

Hyviä lukuhetkiä!

**Toisinaan muutoksesta havaitsee pieniä merkkejä ja oireita, mutta niitä on vaikea ottaa puheeksi.**



MS-TAUTIIN SAIRASTUNUT NUORI HALUAA ELÄÄ

# TAVALLISTA ELÄMÄÄ

Lapset ja nuoret haluavat elää mahdollisimman normaalia ja tavallista nuoren elämää; "samanlaista kuin kavereilla". Tämä tarve ei muutu, vaikka nuori sairastuisi elinikäiseen sairauteen.

**MS**-tautiin sairastuneella lapsella tai nuorella on ihan samanlaisia harrastuksia, kiinnostuksen kohteita, perhetilanteita, ystävyys-suhteita ja kouluasioita kuin kenellä tahansa ikätoverilla. Me haluamme tukea häntä siinä, että sairastumisesta ja siihen liittyvästä lääkehoidosta huolimatta hän pystyy jatkamaan elämäänsä mahdollisimman vähän ikätovereistaan poiketen", Helsingin yliopistollisen keskussairaalan lastenneurologian apulaisylilääkäri, dosentti Tuula Lönnqvist toteaa.

## Erittäin harvinainen

MS:n sanotaan olevan nuorten aikuisten sairaus, ja suurin osa saakin diagnoosin 20-40-vuotiaina. Nuorempiakin sairastuneita on, nuorimmat vasta 10-vuotiaita.

Kovin yleistä ei MS-taudin puhkeaminen lapsuusiässä ole. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) Lasten neurologian yksikössä tehdään vuodessa 1-2 uutta MS-diagnoosia alle 16-vuotiaille, koko maassa arviolta alle viisi. Tauti on tytöillä kaksi kertaa yleisempi kuin pojilla. Hoivossa ja seurannassa on HUS:n alueella tällä viisi MS-tautia sairastavaa nuorta. Heistä nuorin on 10-vuotias, vanhin jo liki täysi-ikäinen.

## Oireet samat kuin aikuisilla

MS-taudin ensioireet ovat lapsilla samanlaisia kuin aikuisena sairastuvilla: kaksoiskuvia ja muita näköhäiriöitä, tasapainohäiriöitä ja puutumisia.

Vanhemmat vievät oimutisista oireista kärsivät lapsensa yleensä hyvin nopeasti lääkäriin, josta he ohjautuvat sutjakkaasti myös neurologin vastaanotolle.

Diagnoosiin päädytään neurologin tekemän kliinisen tutkimuksen, magneettikuvauksen ja selkäydinnestetutkimuksen perusteella. »

Lastenneurologian dosentti Tuula Lönnqvist ja sairaanhoitaja Lilli Hinds ovat Lastenlinnan sairaalan MS-asiantuntijat. Lastenlinna on mukana BetaPed-nimisessä MS-tutkimuksessa, jossa kartoitetaan beeta-1b-interferonin tehoa ja turvallisuutta 12-16 -vuotiailla lapsilla ja nuorilla.



## Varhainen hoito tärkeää

Varhain puhjenneessa sairaudessa varhainen hoidon aloitus on tärkeää.

"Benefit-tutkimuksen tulokset parin kolmen vuoden takaa toivat esiin hoidon varhaisen aloituksen merkityksen taudin etenemisen jarruttajana", Tuula Lönnqvist sanoo.

"Ensimmäiseen pahenemisvaiheeseen annettava oireenmukainen hoito tepsii yleensä hyvin, ja potilas on yleensä sen jälkeen pitkään oireeton, mutta koska tutkimusten mukaan tauti etenee nopeammin ilman lääkehoitoa, on lapsillakin päädytty aloittamaan lääkehoito, tavallisimmin beetainterferoni, varhain."

Ensimmäiset ajat diagnoosin jälkeen kuluvat pistohoidon opiskelussa, lääkeannoksen asteittaisessa lisäämisessä ja lääkehoidon soveltuvuuden arvioinnissa. Laboratoriokokeita tehdään yhden, kolmen ja kuuden kuukauden kuluttua. Ensimmäinen lääkärikäynti on noin kolmen kuukauden kuluttua hoidon aloittamisesta, sitten seurantaa jatketaan puolen vuoden tai vuoden välein.

HUSin Lastenlinnan sairaalassa pyritään mahdollisimman pian mahdollisimman harvoin hoitokäynteihin ja tutkimuksiin. Kyse ei ole tällä kertaa säästötoimista vaan myötälämisestä:

"Uskomme, että näin toimien pystymme parhaiten tukemaan potilasta terveen nuoren identiteetin säilyttämisessä ja rauhassa aikuisuudessa."

## Pistäminen on iso muutos elämässä

Beetainterferonipistosten aloittaminen on iso muutos nuoren ihmisen elämässä. Ensin on tietysti hyväksyttävä se, että on sairastunut elinikäiseen sairauteen, vasta sen jälkeen alkaa totuttelu sairauden hoitoon.

Pistohoito aloitetaan annosta vähitellen suurentamalla. Aikuisilla tämä nk. titrausvaihe kestää neljä viikkoa, nuorilla potilailla titrausta saatetaan jatkaa pitempään. Annoksen asteittaisella kasvattamisella minimoidaan hoidon sivuvaikutuksia ja parannetaan sitä kautta potilaan oloa ja suhtautumista hoitoon.

"Itse pistäminen tietysti jännittää aluksi, mutta nuoret ovat tosi nopeita oppimaan. Vanhemmat ovat yleensä mukana pistohoidon opettelussa, mutta alusta asti pyritään siihen, että lapsi tai nuori hoitaa pistämisen mahdollisimman itsenäisesti", Lastenlinnassa neurologisena sairaanhoitajana työskentelevä Lilli Hinds sanoo.

## Miten perustella hoidon tärkeys?

Nuoruuteen kuuluu kyky elää tässä hetkessä. Elinikäinen sairaus, ja varsinkin sen eteneminen, ovat hankalia mielikuvia käsiteltäviksi. Jatkuvuus, joka toinen päivä toistuva pistohoito ei ole sitä, mitä nuori tulevaisuudeltaan odottaa.

"Meidän potilaamme ovat kuitenkin hyvin motivoituneita hoitamaan sairauttaan. Tottakai esimerkiksi leirit ja yökyläily herättävät kysymyksiä hoidon välttämättömyydestä, mutta hyvin

nekin käsittääkseni sujuvat", Lilli Hinds sanoo.

"Yleensähan kyse on siitä, että nuori ei halua kertoa "erilaisuudestaan" ja pitää siksi hoidon omana tietonaan. Avoimuus olisi kuitenkin tosi tärkeää ja helpottaisi koko asian omaakin käsittelyä ja hyväksymistä."

Nuoren kannattaisi lähteä ajatuksesta, että parhaat kaverit ymmärtävät ja hyväksyvät ystävän erilaisuuden, ja jos eivät hyväksy, he eivät ehkä ole niitä parhaita. Myös harrastusryhmien vetäjille kannattaa sairaudesta ja sen hoidosta kertoa.

## Periytykö MS-tauti?

"Mistä tauti sitten johtuu, miksi se kohtasi juuri meidän perheen?" kysyy moni.

"Syntyprosessia ei tunneta. Ympäristötekijät, esimerkiksi virukset saattavat laukaista taudin, jos henkilöllä on alttius olemassa. Useimpien sairastuneiden vanhemmilla ei ole MS-tautia. Suvussa sitä saattaa esiintyä, mutta mitään varmaa yhteyttä ei ole pystytty osoittamaan", Tuula Lönnqvist painottaa.

Lasten ja nuorten MS-tauti on vielä aikamoinen "kummajainen", josta on vaikea löytää tietoa. Tautia on hankala tutkia, koska potilasmäärät ovat maailmanlaajuisestikin hyvin pieniä.

"Vielä 10 vuotta sitten tuli diagnooseja valvovalta viranomaiselta huomautus siitä, että oli laittanut lapselle diagnoosiksi MS-taudin – tuolloisen käsityksen mukaan lapsilla ei voinut olla MS-tautia", Tuula Lönnqvist toteaa.

## Vanhemmille vertaistukea

Vanhemmat ovat usein järkyttyneempiä diagnoosista kuin sairastunut itse.

"Oman lapsen sairastuminen on aina vaikea asia, ja erityisen vaikea se tuntuu olevan kun lapsella todetaan neurologinen sairaus. Allergiat ja diabetes ovat jotenkin helpommin hyväksyttävissä."

Vertaistuki olisi Tuula Lönnqvistin mukaan hyväksi sekä nuorille että ennen muuta heidän vanhemmilleen. Aikuisilla on enemmän tietoa MS-taudista ja mahdollisesti rankkojakin mielikuvia sairaudesta ja sairastuneista ennen nykyisten hoitojen käyttöönottoa.

"Tärkeätä on muistaa, että MS-tauti ei ole kenenkään syy, ja että sairastuneen "päässä ei ole vikaa", paitsi tuo tauti, jota voidaan hoitaa." •

Ville perusti MS-bluesin

# SAVOSSA SOI BLUES

Kaavilla Pohjois-Savossa asuva Ville Haatanen, 30, tunnetaan paikkakunnalla.

Naama on paikallislehdessä vähintään kerran kesässä, kun Villen jo kuusi kertaa järjestämä Kaavi Blues soi savolaisessa järvimaisessa.

**”E**i sitä silloin kuusi vuotta sitten voinut kuvitellakaan, että tällaisesta ennakkoluultomaan umpihulluuteen perustuneesta ideasta tulee jokavuotinen tapahtuma, jossa on kunta ja tukku alueen yrityksiä mukana, esiintyjä Amerikasta, Venäjältä ja Pohjoismaista ja yleisöäkin useampi sata”, Ville pohti Kaavi Bluesin jälkeisellä viikolla kesäkuun loppupuolella.

Tänä vuonna Ville laajensi reviiiriään Kaavilta Kuopioon. Maailman ensimmäinen Blues for MS soi Peräniemen Kasinolla 3. syyskuuta, järjestäjinään Kaavi Blues ry, Kuopio Jazz & Blues ry ja Plugi ry.

”Sain impulssin tapahtuman järjestämiseen kun kuulin, että minua hoitanut lääkäri oli menehtynyt pitkäaikaiseen sairauteen. Halusin jollain tavalla kunnioittaa loppuun asti upealla asenteella töitä tehneen ihmisen muistoa”, Ville totesi.

”Bluesin lomassa konsertti tuo yleisölle tietoa MS-taudista ja muun muassa Kuopion MS-yhdistys esittelee toimintaansa”, Ville kertoi suunnitelmistaan.

Villen oma MS-tauti alkoi näköhermon tulehduksella elokuussa 2008. Diagnoosi varmistui alkuvuodesta 2009.

”Sedällänikin on ollut MS-tauti niin pitkään kuin muistan, joten tauti oli tuttu. Setä on käyttänyt jo pitkään pyörätuolia ja vähintään keppiä, joten kyllähän se diagnoosi kauhistutti, vaikka toisaalta oli helpotus saada selitys oireille. Kaikki on mennyt sen jälkeen tosi hyvin, viimeisestä pahe-nemisvaiheestakin on jo reilu vuosi. Oikeastaan ainoa haitta tästä sairaudesta ovat ne lääkepastokset”, Ville myhäili.

Vuosi 2008 oli Villelle muutosten vuosi. IT-alan yrityksen perustaminen ja muutto uuteen kotiin olivat jo sinällään isoja asioita, johon varemman silmän totaalinen sumeneminen näköhermontulehduksen takia toi oman ikävän lisänsä. Iloisia muutoksia oli edessä syksyllä: näkö palautui samaan aikaan kuin perheeseen syntyi poika!

## Blues for MS jokavuotiseksi?

”En uskalla luvata! Tuollaisen festarin tai konsertin järjestämisessä on aikamoinen työ. Perhe kasvaa loppuvuodesta ja firmakin vaatii panoksensa, joten saa nähdä riittääkö aika. Mutta jos joku innostuu, ja haluaa järjestää Blues for MS -tapahtuman omalla alueellaan, annan mielelläni vinkkejä!” •

[www.bluesforms.com](http://www.bluesforms.com)  
[www.kaaviblues.com](http://www.kaaviblues.com)

# Kognitiivisia ongelmia on turha salailla

# PUHU ROHKEASTI

Tavarat katoavat, muisti pätkii ja uuden oppiminen vie aikaa. Tuttua?

Noin puolelle MS-tautiin sairastuneista kognitiiviset häiriöt ovat arkipäivää ja niitä saattaa esiintyä aivan sairastumisen alusta alkaen.

**K**ognitiiviset häiriöt ovat yksilöllisiä ja hyvin monimuotoisia. Ongelmia voi olla muun muassa tiedonkäsittelyssä, ongelmanratkaisussa ja johtopäätösten tekemisessä.

"Abstraktien asioiden käsittely ja hahmottaminen ovat vaikeita ja oppimiskyky saattaa heiketä. Renkaanvaihto ja kakun leipominen voivat olla tosi hankalia tehtäviä, kun toiminnanohjaus ei toimi", neurologian erikoislääkäri Hanna Kuusisto kuvailee.

## Neuropsykologista kuntoutusta

Kognitiota voi harjoittaa siinä missä motoriikkaakin. Sanaristikot ja sudokut tuntuvat nykyisin olevan patenttiratkaisuja aivojen jumpaamiseen, ja Hanna Kuusistokin pitää niitä hyvinä.

"Myös tukea ja neuvoja tarvitaan. 'Kaipama näinkin pärjään' -asenne on hyvin yleinen, mutta ihan turha ja osin haitallinenkin. On olemassa monenlaisia kompensatiokeinoja, kuten muistilaput, kalenteri, kännykkähälytykset ja muut ihan arkiset välineet, joilla tilannetta voidaan helpottaa tai paikkailla."

## "Ihan oikeita oireita"

Kognitiiviset häiriöt ovat useimmille pelottava tai hävettävä kokemus. Ne kuuluvat samaan "arkojen asioiden" sarjaan kuin erektio- tai virtsanpidätysvaikeudet.

"Kognitiivisista ongelmista kannattaisi kuitenkin puhua, ja ainakaan salata niitä ei kannata", Hanna Kuusisto painottaa.

"Ei ole laiskuutta tai tyhmyyttä, jos ei pysty vaikka varaamaan matkalippuja internetistä. Se on ihan oikea oire, johon pitää suhtautua niin kuin mihin tahansa muuhun oireeseen."

Kuusisto kehottaa ottamaan ongelmat esiin vastaanottokäynnillä.

"Selviytymistä voidaan helpottaa monin tavoin. Lääkkeiden vaikutuksesta kognitiivisiin kykyihin on vielä niukalti tutkimustietoa, mutta tuntuma on sama kuin MS-taudin suhteen muutenkin: Mitä varhaisemmin tauti todetaan ja lääkehoito aloitetaan, sitä paremmin oireet pysyvät aisoissa ja taudin eteneminen kurissa."

## Tietoa työpaikallekin

Hanna Kuusisto kehottaa kertomaan kognitiivisista ongelmista myös esimerkiksi työpaikalla ja harrastusporukoissa.

"Ihmisen muuttuminen hajamielisemmäksi tai hitaammaksi tai muuten vain "omituisiksi" saattaa aiheuttaa tosi ikäviä klikkejä ja selän takana puhumista ja suoranaista kiusaamista. On turha ottaa "mä nyt oon vaan tällainen tyhmä blondi" -asennetta tai kantaa murhetta

**On tärkeää tunnistaa, mistä mikäkin oireisto johtuu, että löydetään oikeat hoitomuodot.**

**Neurologian erikoislääkäri Hanna Kuusisto siirtyi kesän päättyessä Tampereen yliopistollisesta sairaalasta Hämeenlinnaan, Kanta-Hämeen Keskussairaalan neurologian yksikön ylilääkäriksi. Tohtoriksi hän on väitellyt aiheesta perintö- ja ympäristötekijät MS-taudissa.**

virheistään tai päätöksentekokyvyttömydestään. Ne ovat todennäköisesti sairauden oireita ja syytä ottaa sellaisina puheeksi. Ihan jo siksin, ettei tule pahimmassa tapauksessa turhaan irtisanotuksi, sillä sairauden perusteella irtisanominen on laitonta."

## Kertovatko oireet masennuksesta?

MS-taudin yksi yleinen oire on fatiikki, totaalin uupumus, joka kulkee usein käsi kädessä neuropsykologisten vaikeuksien kanssa. Fatiikki voi olla motorista (ei jaksa, ei pysty mihinkään), henkistä (muun muassa keskittymiskyvyn ongelmia) tai yleistä energianpuutosta.

Masennus iskee helposti ihmiseen, joka saa tiedon elinikäisestä sairaudesta. Masennuksen oireet ovat hyvin samanlaisia kuin MS-tautiin liittyvät kognitiiviset häiriöt, esimerkiksi oppimisvaikeuksia ja keskittymiskyvyn puutetta.

"Masentunutta ei mikään oikein huvita,



## Kognitio = kyky puhua, ajatella, suunnitella ja muistaa

Kognitiiviset vaikeudet ovat osa MS-taudin kuvaa jo alkuvaiheessa, siinä missä näkö-hermontulehduskin. Yli puolella MS-potilaista todetaan kognitiivisten kykyjen heikkenemistä. Osalla kognitio-ongelmat ovat sairauden ensimmäisiä oireita, osalla niitä ilmenee vasta vuosien kuluttua. Ja osalla ei siis ikinä. Kognition tason lasku on yksilöllistä, niinkuin kaikki muutkin MS-taudin oireet. Yleisimpiä ovat ongelmat työ- ja pitkäaikaisessa muistissa sekä toiminnanohjauksessa.

Tutkimus kognitiivisten häiriöiden hoidosta MS-taudin varhaisvaiheessa on vielä varsin tuoretta. Ainakin se tiedetään, että varhaisella beeta-1b-interferoni-hoidolla kognitiiviset toiminnot paranevat. Nämä tiedot perustuvat BENEFIT-tutkimuksen tuloksiin, jotka ovat osoittaneet, että heti ensimmäisen oireen jälkeen lääkehoidon aloittaneilla MS-potilailla kognitiiviset toiminnot olivat parempia kuin hoidon myöhemmin aloittaneilla PASAT-testin Z-scoren mukaan. Viiden vuoden seurannassa etu varhaisen hoidon ryhmässä tuli entistä selkeämmin esille kognitiivisten toimintojen paranemisena.

Neuropsykologinen kuntoutus auttaa kognitiivissa vaikeuksissa, kun yksilölliseen arvioon perustuen tehdään toimintatapojen muutoksia tai ympäristön mukauttamista.

pitkäjännitteisyys puuttuu ja vireystila laskee. On tärkeää tunnistaa, mistä mikäkin oireista johtuu, että löydetään oikeat hoitomuodot; auttaisiko ruokailutottumusten muuttaminen tai liikunnan lisääminen, vai tarvitaanko järeämpiä keinoja”, Kuusisto toteaa.

”Masentuneelle ihmiselle neuropsykologisesta tutkimuksesta ei ole hyötyä, se antaa väärän tuloksen.”

### PASAT on pikamittari

Useita tunteja kestäväällä neuropsykologisilla tutkimuksella saadaan ihmisen kognitiivisista kyvyistä kattava näkemys. Testi on kuitenkin hidas toteuttaa, joten kognitiota mitataan usein vastaanotolla PASAT 3 -testillä, jossa ihminen kuulee nauhalta 60 lukua kolmen sekunnin välein. Tutkittavan tehtävänä on laskea tänä aikana aina kaksi viimeksi luettua lukua yhteen.

Ainakin se tiedetään, että varhaisella

beeta-1b-interferonihoidolla on suotuisa vaikutus kognitioon ja että vaikutus voimistuu ajan kuluessa. Nämä tiedot perustuvat BENEFIT-tutkimuksen viiden vuoden tuloksiin, jotka ovat osoittaneet, että heti lääkehoidon aloittaneilla MS-potilailla kognitiiviset toiminnot olivat parempia kuin hoidon myöhemmin aloittaneilla PASAT-testin Z-scoren mukaan. Sama tutkimus osoitti, että lääkehoidolla saadaan aikaan paranemista kognitiivisissa toiminnoissa. PASAT tutkii kognition tasoa melko kapeasti, mutta sen etuina ovat nopeus, helppokäyttöisyys ja objektiivisuus, tosin niille, joille matematiikka on vaikeaa, on testi hankala ilman kognitiivisia ongelmia.

Tarkempien neuropsykologisten tutkimusten vuoro on yleensä vuoden-kahden kuluttua diagnoosista, kun sairauden aiheuttama ensijärkytys on ohi, lääkitys aloitettu ja sairaudesta ja sen hoidosta alkaa olla tietoa ja kokemusta. •

# Löydä liikunnan

# ILO

**K**esällä tuli reissailtua, grillailtua mökillä, käytyä festareilla, luettua kirjoja ja tietenkin syötyä paljon jäätelöä mutta liikkuminen kieltämättä jäi vähän vähemmälle. Syksyn tullen voi taas aktivoitua ja ottaa sen treenikassin sängyn alta pölytytmästä. Itse liikun lähinnä käymällä salini ryhmäliikuntatunneilla. Porukan mukana liikkuminen on kivaa ja vaihtoehtoja tunteissa piisaa. On ihanaa, kun voi valita meneekö tanssimaan, nyrkkeilemään, rentoutumaan vai treenaamaan lihaskuntoa.

Aikaisemmin lähinnä lenkkeilin, ryhmäliikuntatunneilla käymisen aloitin vasta muutama vuosi sitten. Sen jälkeen olen viihtynyt salilla säännöllisesti. Alussa olin aina takarivissä ja minun teki monesti mieli vajota maan alle, kun hypelin tunnilla mielestäni ihan oikeaan suuntaan muiden tullessa minua päin. En ymmärtänyt, kuinka muut lastasivat pumppitunnilla tangon täyteen painokiekkoja kun itse sain tan-

gon hädin tuskin nousemaan pienimmillä mahdollisilla painoilla. On ihana huomata, että kehitystä on tapahtunut hurjasti. Olen nykyisin mieluummin eturivissä kuin takana - eihän sieltä takaa edes näe ohjaajan neuvoja!

Jotkut tunnit vaativat muutaman kokeilukerran ennen kuin niistä alkaa nauttia ja ymmärtää miten liikkeet oikeasti pitää tehdä. Spinning on minun kohdallani sellainen tunti, josta en yksinkertaisesti pidä. Jotenkin se on vaan liian yksitoikkoista ja poljen itseni tunnilla aina joko henkivierriin tai sitten en hengästy yhtään. Suositelen sinuakin rohkeasti tutustumaan uusiin lajeihin ja eri ryhmäliikuntatunteihin. Kokeilemalla löydät parhaiten juuri sinulle sopivat tunnit. Muista, että ihan jokainen meistä on joskus ensikertalainen.

- Petra 28 v.  
kotoisin Pohjois-Karjalasta

## Jooga on klassikko ZUMBA JA GIRYA SYKSYN SUOSIKKEJA

Kysyin Fitness-vastaava **Elina Anttikoskelta** espoolaisesta Esport Fitness -kuntokeskuksesta alan kuuluisia ja hän kertoi, että ihmiset hakevat nykyisin monipuolisuutta harjoitteluun.

"Enää ei kaivata pelkätään tehokasta ja mahdollisimman paljon kaloreita polttavaa liikuntaa vaan erilaiset keuhonhallintaa ja syviä lihaksia kehittävä tunti, kuten jooga tai girya eli kahvakuula-harjoittelu, kasvattavat suosiotaan. Ihmiset istuvat paljon tietokoneiden ääressä ja muun muassa tästä johtuviin niskahartiasaudun vaikeisiin on tällaisista tunteista hyötyä." Elina uskoo myös, että Zumban suosio jatkuu edelleen syksyllä. "Zumba on tehokasta ja sen kooreografia melko helppo."



## KUNTOSALIJÄSENYYPDEN PLUSAT JA MIINUKSET

Kuntosalijäsenyys ja säännöllinen kuukausimaksu antavat yleensä lähes rajattomaan oikeuden käyttää salin palveluita. Kannustimena toimii sekin, että rahat menevät hukkaan, jos ei palveluita käytä!

Isoimmissa kaupungeissa on enemmän valinnanvaraa ja mahdollisuus vertailuun. Muutama asia kannattaa tutkia ennen kuin sitoudut jäsenyyteen:

Tutustu tuntivalikoimaan etukäteen ja katso onko suosikkituntejasi sinulle sopivaan aikaan. Käytkö treenaamassa mieluiten aamuvuorin vai iltavuorin?

Kysy, miten täynnä tunti ovat ja pystytkö niitä varaamaan etukäteen esimerkiksi netin kautta. Syksyisin on usein ruuhkaa, ainakin suosituimmilla tunteilla.

Tutustu huolella sopimusehtoihin, jotta tiedät mihin sitoudut. Sopimusehdot vaihtelevat eri salien ja ketjujen välillä. Joillakin saleilla on esimerkiksi vuoden minimijäsenyysaika. Eroja on myös suhtautumisessa sairastamiseen!

Lähimmän kuntokeskuksen löydät osoitteesta  
[www.kuntokeskukset.fi](http://www.kuntokeskukset.fi)

# SUUT makiaks

## TOP 3

### Kuvakirja

Kuvavalmistamot tarjoavat internetissä helppoja ohjelmia, joiden avulla koostat valokuvakirjan kotikoneellasi parissa illassa. Kesän huippuhetket kansien väliin: mikä ihana joululahja!

### Käsityöt

Kiristääkö pipo? Kaiva netin neuleblogeista pipo-ohje ja neulo itsellesi uusi iloisen värinen ja yksilöllinen trendipäähine syksyn myrskyihin. Kaulaliinakin on kiva, eikä patalappukaan pahempi!

### Kehu!

Aloita "kehu ihminen päivässä" -kampanja. Kaunis sana ystävälle, työkaverille tai tuntemattomalle ohikulkijalle saa omankin mielen paremmaksi, kokeile vaikka!

Tyrnimarja on yksi maailman vitamiinirikkaimmista marjoista. Vitamiineja ja öljyjä on paitsi marjojen hedelmälihassa, myös niiden kuorissa ja siemenissä, puun lehdistä sekä puun kuorissa ja juurissa. Marja sisältää paljon monitydyttämättömiä rasvahappoja. Tyrni sisältää myös superoksididismutaasi (SOD)-nimistä entsyymiä neljä kertaa enemmän kuin Ginseng-juuri. Tyrni sisältää E-vitamiinia enemmän kuin mikään muu marja ja tietävästi vain aronia, variksenmarja ja puolukka sisältävät enemmän flavonoideja.

### TYRNISMOOTHIE

- 2 kypsää banaania
- 2 appelsiinia
- 3 dl rasvatonta vaniljajogurttia
- 2 dl tyrnimarjoja
- 1 dl leseitä

Kuori ja viipaloi banaanit ja appelsiinit. Soseuta hedelmät, jogurtti ja tyrnimarjat sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Lisää lopuksi leseet. Seoksen paksuutta voi säädellä käyttämällä appelsiinimehua appelsiinien tilalla.

Piiritta Aho

### AURINKOPIRTELÖ

- 1 dl rasvatonta maitoa/kaura- tai soijamaitoa
  - 2-3 rkl maito- tai soijajäätelöä
  - 1 dl tyrnisosetta tai -pyrettä
  - 2 tl juoksevaa hunajaa
- Sekoita kaikki ainekset keskenään tasaiseksi seokseksi, esimerkiksi sauvasekoittimella.

### TYRNIMARJAKASTIKE TAI -JUOMA

- 1-2 hengelle
- 1 keskikokoinen banaani
- 5-6 rkl tyrnimarjamehua

Soseuta kypsä banaani tehosekoittimessa tai haarukalla. Lisää tyrnimehu. Tarjoa sellaisenaan tai kastikkeena esimerkiksi jäätelön kanssa. Juomana tarjoiltaessa ohenna seosta vedellä.

Ann Wigmore: Elävän ravinnon ruokaohjeita



Tilaan maksuttoman Primon kotini

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.



## ”Kauden paras?”

**B**erliinin maraton syyskuun lopussa on ollut MS-maailma -nettisivustolla bloggaavan Sirpa Korkatin tähtäimessä koko tämän vuoden. Berliini on Sirpan neljäs maraton kolme vuotta sitten tehdyn MS-diagnoosin jälkeen. Sunnuntaina syyskuun 26. päivänä Sirpa starttaa 42,195 kilometrin matkalle Brandenburgin portilta tuhansien muiden juoksijoiden kanssa.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry::ssä työskentelevä Sirpa on ottanut käyttöönsä suomalaisten huippu-

urheilijoiden vakiofraasit tavoitteista kysyttäessä:

”Teen parhaani ja katson, mihin se riittää. Tavoitteena on kauden paras suoritus. Tässä tapauksessa se on tosin myös kauden ainoa!” Sirpa nauraa.

Lehden painoon mennessä maratonin starttiin on vielä pari viikkoa.

Miten Berliinin matka ja maraton Sirpalta sujuivat, käy lukemassa [www.msmaailma.fi](http://www.msmaailma.fi)-sivuilta. Sirpa bloggaa meille vielä jälkitunnelmat.

Primo  
maksaa  
postimaksun

BAYER OY

Tunnus 5003223

Info: Espoo

02003 VASTAUSLÄHETYS



### BAYERIN MEDINFO PALVELEE – älä jää kysymyksiäsi kanssa yksin

Bayerin Medinfo auttaa sinua kaikissa Bayerin tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä.

- **VOIT SOITAA: 020 785 8222**  
(arkipäivisin klo 9-15) ja muina aikoina voit jättää soitto-pyyynnön vastaajaan. Puheluusi vastataan Bayerin lääketieteelliseltä osastolta Espoon toimipisteestä.
- **TAI LÄHETTÄÄ MAILIA: [medinfo@bayer.fi](mailto:medinfo@bayer.fi)**