

Kaitstud: Elu SM diagnoosiga

SM diagnoosiga inimene võiks jätkata aktiivse igapäevaeluga ning teha võimalusel edasi oma tööd. Korrapärane treening aitab end hästi tunda ning elukvaliteeti parandada ka haiguse ajal.

Diagnoosist hoolimata on oluline jätkata igapäevaeluga võimalikult sarnasel moel, haiged saavad üldjuhul käia edasi tööl, elada aktiivset elu, teha trenni ja reisida.

Kindlasti võiks SM diagnoosiga inimesed jätkata soodsa mõjuga füüsilise aktiivsusega, näiteks tegeleda aia- ja kodutöödega ning käia lemmikloomaga mööduka pikkusega jalutuskäikudel.

Üheks keerulisemaks väljakutseks võib osutuda treppidest käimine ja seda võiks vältida ja eelistada võimalusel lifti.

Igapäevases koduses elus võiks sättida nii, et vajalikud esemed oleksid kergesti kättesaadavad ja hõlpsalt kasutatavad. Näiteks toidu valmistamine on vähem väsitav kui peamised köögitarvikud on mugavalt käeulatuses ja töötasapind sellise kõrgusega, et seda saab kasutada ka istudes. Kodude üks ohtlikumaid kohti haige jaoks on vannituba, tähtis on, et selle põrand ei oleks libe ja seal saaks lihtsalt liikuda. Kindlasti võiks vanni asemel olla dušikabiin, samuti tasuks paigutada vannitoas erinevatesse kohtadesse käepidemed ning hoolitseda selle eest, et kõik alates kraanist lõpetades lülitite ja pistikupesadeni oleksid mugavalt käeulatuses. Ka muud eluruumid tuleks sisustada eelkõige mugavusest ja turvalisusest lähtuvalt, lisaks asjade kättesaadavusele võiks jälgida ka, et millegi otsa ei saaks komistada ja vajadusel oleks tugesid, millest kinni hoida.

Reisimine

SM diagnoosiga inimene võib reisida, aga reisiplaan tuleb põhjalikumalt läbi mõelda ja arstiga läbi rääkida.

Enne pikemat väljasõitu või reisi välismaale tasub oma arstiga nõu pidada. Reisiplaan tuleb koostada vajadustest lähtuvalt, pidades silmas nii haiguse kulgu kui ravi. Palavus on SM patsientide jaoks ebasoodne, sest süvendab sümptomeid, seega tuleks reisi sihtkohta ja aega valides arvestada õhutemperatuuriga. Kuna soovitatav on toit, milles on palju kiudaineid ning puu- ja köögivilju, kuid vähe rasvu, siis tuleb uurida, kas valitud sihtkohas on sellise toidu valikuid. Lisaks võiks hoida reisikotis kuivatatud puuvilju ja pähkleid, et väsimuse korral oleks võimalik energiavarusid täiendada.

Kindlasti peab reisil olema kaasas kirjalikus vormis info diagnoosi, kasutatavate ravimite ja meditsiinitarvikute kohta, samuti arstide ja nende inimeste telefoninumbreid, kellega hädaolukorras ühendust võtta. Lennureisile minnes võib SM patsientidel olla vaja arstlikku tõendit, et lendamine on lubatud. Haigusest tingitud hajameelsusega kaasnevate raskuste vältimiseks võib reisil olla kasu märkmiku ja/või telefoni salvestusseadme kasutamisest.

Treening

Korrapärane treening aitab SM diagnoosiga inimesel end paremini tunda, elukvaliteeti tõsta ja sümptomeid kontrolli all hoida.

Regulaarne liikumine aitab vähendada väsimustunnet, suurendada lihaste jõudu, hoida elurõõmsat hoiakut ja lävida aktiivselt teiste inimestega. Eriti kasulik on vees toimuv treening, sh ujumine, mis aitab lihaseid lõõgastada ja nõrgenenud jalgu toetada, ühtlasi on vees enamasti jahe temperatuur, mis selle haiguse puhul on plussiks.

Kuna haigus kulgeb erinevalt, siis peab olema iga SM diagnoosiga inimese treeningkava koostatud lähtuvalt tema seisundist ja sümptomitest. Kuna need võivad haiguse jooksul varieeruda, eriti ägenemiste ajal, ei tohi treenides üle pingutada ja igal juhul on

soovitav treenida füsioterapeudi järelevalve all ja raviarsti teadmisel. Enne treeningut võiks venitada, alustada aeglaselt tempos ning vigastuste riski ennetamiseks tuleb jälgida ohutust tagavaid ettevaatusabinõusid.

Individuaalselt koostatud efektiivne treeningkava toetab südame-veresoonkonna tervist, parandab füüsilist jõudu, leevendab põie- ja sooletegevuse häireid, vähendab väsimust, parandab meeleolu, suurendab luutihedust, arendab paindlikkust ja aitab kaasa kognitiivsele talitlusele.

Treenida võiks jahedas õhutatud ruumis, suvel õues trenni tehes võiks eelistada kellaaegu, mil ei ole palav. Oluline on jälgida, et ei tekiks vedelikupuudust, ka jahedas vees treenimine on kasulik.

Kuum ilm

SM patsientidele ei sobi kuumus, seega tuleb vältida kuuma ilmaga rannas, aga ka saunas ja spaas käimist.

SM diagnoosiga patsiendid ei talu kuumust, see võib põhjustada väsimust, nõrkust, tasakaaluhäireid ja nägemisprobleeme, seega tuleks eriti suveperioodil olla tähelepanelik õhutemperatuuri muutuste osas. Ka kevadel, üleminekuajal külma ja sooja perioodi vahel, võivad SM sümptomid süveneda. Kindlasti võiks vältida nii tugevat päikese kiirgust kui selliseid kellaaegu, mil väljas on kuum, niiske ja lämbe. Kui väljaminek on paratamatu, tuleb tarbida rohkelt vedelikku, kanda mütsi, heledaid riideid ja päikeseprille ning kasutada kaitsekreemi. Samas on D-vitamiin ka SM patsientidele oluline, seega päriselt päikese paistet vältima ei peaks.

Kuna kuum on vastunäidustatud, siis tuleks vältida ka igasugust sauna, samuti spaaprotseduure. Samas palavusele vastandina jahedus leevendab sümptomeid, siis tasub eelistada külmi jookke, võimaluse korral ujuda meres või jahedas basseinis, ka duši all võiks käia leige veega. Palavas toas võiks kasutada konditsioneerit või ventilaatorit.

Vaimne tervis

SM patsiendid võiksid otsida koostöös arstiga endale sobilikud lõõgastusviisid, mis vaimset tervist toetavad.

SM ei ole haigus, mida peaks varjama, sest haigusel võib olla sümptomeid, mida kõrvalseisjad ei märka ega pruugi tausta teadmata mõista. Kuna haigus avaldub erinevalt on keeruline anda universaalseid nõuandeid, aga paljusid patsiente aitab kas päeviku pidamine ja vestlused mõistva lähedase või vaimse tervise eksperdiga. Vaimne tasakaal on tähtis iga inimese puhul, elurõõmus ja pingevaba elu muudavad ka SM patsientide igapäevaelu lihtsamaks. Seetõttu on oluline viia end kurssi erinevate lõõgastusvõtete ja -harjutustega, mis aitavad argielu katsumustega toime tulla, stressi maandada ning emotsioone reguleerida.

Lõõgastusmeetodid aitavad SM patsientidel argistressi maandada, kindlasti tasub nõu pidada oma arstiga, et leida enda jaoks sobivaim lõõgastusmeetod.

Stress tähendab otsesõnu pinget või koormust. Selle terminiga viidatakse väliste stiimulite poolt tekitatud füüsilistele ja psühholoogilistele reaktsioonidele. Stress ei ole alati tingimata halb, selle eesmärk on kasvatada inimese motiveeritust. Samas stressirohkes olukorras vabastatakse kehas mitmeid hormone, nt kortisooli, adrenaliini ja norepinefriini, mis kiirendavad pulssi ja tõstavad vererõhku, ühtlasi suureneb stressirohkes olukorras verevool lihastesse ja meeled muutuvad teravamaks. Stressi aitab maandada füüsiline pingutus, aga kui stress jääb pikemalt püsima, põhjustab see pidevat pingetunnet.

Lõõgastusmeetodid

SM diagnoosi puhul võib proovida järgmisi meetodeid, et leida endale sobilik – see, mis kõige rohkem kergendust toob. Sobiva meetodi valikul võib pidada nõu oma arstiga.

- **Kohalolul (mindfulness) põhinev stressimaandus**

Tähelepanu juhtimine hetkele ja selle aktsepteerimine hinnanguid andmata

- **Feldenkraisi meetod**

Liikuvuse edendamine oma liikumisest teadlikuks saamise kaudu

- **Mediteerimine**

Muredelt tähelepanu kõrvale juhtimine, keskendudes enda sisemaailmale

- **Autogeenne treening (AT)**

Keha viimine lõõgastavasse olekusse mõtete suunamise teel

- **Hingamisharjutused**

Teadlik hingamine võib aidata tasakaalustada närvisüsteemi ja vähendada stressi

- **Massaaž**

Massaaži aitab maandada pingeid

- **Järkjärguline lihaste lõdvestamine**

Lihaspinge ja emotsionaalse pinge vähendamine lihaseid õigesti pingutades ja lõdvestades

- **Qigong**

Teadlik hingamine ja samaaegsed aeglased liigutused, mis võimaldavad kehal taastada stressi tõttu blokeeritud energiavoo

- **Tai chi**

Oma hingamise ja liigutuste teadlik juhtimine ning vaimu vabastamine hingerahu saavutamiseks. Harjutused ja hingamine lõõgastavad närve ning on abiks stressi maandamisel

- **Jooga**

Läbi mediteerimise, füüsiliste ja hingamisharjutuste lõõgastumine. Joogal on ka lihaseid tugevdav ja tasakaalu parandav mõju.

Seksuaalelu

Paljud SM diagnoosiga inimesed saavad jätkata tavapärast seksuaalelu, aga haigus võib põhjustada mõningaid seksuaalelu häireid.

Paljud SM patsiendid saavad üldjuhul jätkata diagnoosi saades oma tavapärast seksuaalelu, aga mõned probleemid, näiteks väsimus, käte või jalgade nõrkus, põieprobleemid ja enesekindluse kõikumine võivad siiski seksuaalelu häireid põhjustada. Meestel võib mõnel puhul esineda erektsioonihäireid ja enneaegset ejakulatsiooni, samuti võib väheneda orgasmi intensiivsus. Kindlasti võiks oma partneriga rääkida, oma muresid ja tundeid selgitada.

SM patsiendid võivad kasutada kõiki neid samu rasestumisvastaseid vahendeid, mida terved inimesed, sama kehtib ka hormonaalsete vahendite kohta.

Suukaudsed rasestumisvastased tabletid ei mõju SM-i haiguse kulule ebasoodsalt. SM-i korral võib suukaudseid rasestumisvastaseid vahendeid tarvitada, kui arst on sellest teadlik, v.a juhul, kui patsient suitsetab või on eakas.

Laste saamine

SM ei takista laste saamist naistel ega meestel, aga see nõuab arstiga nõu pidamist ja arstlikku järelvalvet raseduse eel ja ajal.

Kuna haiguse diagnoosi saavad sageli just noored naised, on emaks saamise teema aktuaalne. Lapse saamisega kaasneb alati vastutus, aga SM patsientidel on lisaks hulk tervisega seotud küsimusi.

Oluline on teada, et haigus ei mõjuta võimet rasedaks jääda, ei kahjusta loodet, ei mõjuta otseselt raseduse kulgu, seega SM diagnoos ei takista laste saamist, küll on oluline see otsus oma raviarstiga läbi rääkida ja käia regulaarselt kontrollis. Uuringud näitavad, et raseduse katkemist, enneaegset sünnitust, puudega lapse sündi või lapse surma sünnitusel esineb SM patsientidel sama (vähe)tõenäoliselt kui tervetel naistel, küll võib laste kehakaal olla tavapärasest väiksem. Sünnituse üldist kulgu SM üldjuhul ei mõjuta, aga kui naise jalad ja kõhulihased on haigusest tingituna nõrgad, võib olla tarvis arstide sekkumist, mõnel puhul keisrilõiget, anesteesia ei ole SM korral ohtlikum kui tervete patsientide puhul.

Rasedus ei mõjuta SM porgresseerumist, raseduse viimasel trimestril esineb pigem vähem haiguse ägenemisi. Küll on oluline, et SM diagnoosiga naised peaksid juba rasedust planeerides nõu oma neuroloogiga, et tagada õige rasedusaegne SM ravi. Mitmete ravimite kasutamine rasestumise eel, raseduse ajal ja imetamise ajal on keelatud või piiratud, seetõttu on oluline leida koos raviarstiga sobivaim raviskeem.

Kolmel sünnitusjärgsel kuul võib esineda SM sümptomite ajutist süvenemist või ägenemist, aga seda saab raviga ohjata.

SM diagnoos ei takista ka isaks saamist. Täisväärtusliku pereelu tagamiseks on oluline kasutada ravimeid regulaarselt ja käia arsti vastuvõtul, nagu ette nähtud.