

**TAPANI**

# **KIMINKINEN**



# **Täyttä elämää**

Tammi

**LISÄÄ LAATUA SENIORIVUOSIIN**

**TAPANI KIMINKINEN**

# **Täyttä elämää**

**LISÄÄ LAATUA SENIORIVUOSIIN**

Kustannusosakeyhtiö Tammi – Helsinki

© Tapani Kiminkinen ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2019

Taitto ja ulkoasu: Taina Leino / Vitale Ay

ISBN: 978-952-04-0401-7

Painettu EU:ssa

# Sisältö

ALKURÄJÄHDYS.....	9
LÄHTÖTILANNE JA TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT .....	11
Väestöennuste 2015.....	13
Elinajanodote.....	15
MUISTISAIRAUSKUOLEMAT OVAT HURJASSA KASVUSSA.....	17
ELÄMÄ ON LUOPUMISTA.....	21
Elämästä ei voi jäädä eläkkeelle.....	23
<b>■ MUMMOKULTA OSA I .....</b>	<b>27</b>
MIHIN NE VUODET OIKEIN MENIVÄT?	
– ELÄMÄ KOOSTUU JAKSOISTA .....	34
Eläkkeelle siirtyminen nostaa esiin monia tunteita.....	38
KRIITTISET TAUDIT JA ELINTAVAT .....	43
Verenpainetauti.....	43
Tyypin 2 diabetes .....	54
Kolmanneksella suomalaisista lihavuuteen liittyvä rasvamaksa .....	58
Kolesteroli .....	61
LISÄRAVINTEET JA USKOMUSHOIDOT OVAT	
MELKOINEN MARKKINA.....	73
Probiooteilla ei hoidollista merkitystä aikuisilla.....	73
Lumevaikutus on jopa 40 prosenttia .....	74
Nivelnesteen korvike herättää keskustelua.....	75
Markkinointi yhtenä syypäänä.....	76
Toisille riittää pelkkä D-vitamiinilisä .....	76
Lainsäädäntö olisi tarpeen .....	78
MUISTISAIRAUKSIEN ANATOMIA.....	80
Alzheimerin tauti .....	80
Parkinsonin tauti.....	82

Creutzfeldt-Jakobin tauti.....	83
Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuvat muistisairaudet.....	83
Aivoverenkierrosairauksiin liittyvä muistisairaus .....	84
<b>MUISTITESTIT JA MUUT TOIMENPITEET.....</b>	<b>87</b>
Näin muistia testataan.....	88
Anemia on poissuljettava.....	90
B12-vitamiini tarkastetaan .....	91
Kilpirauhasen vajaatoiminta.....	92
Muistisairauspotilaan muita tutkimuksia.....	93
Pitkille lääkelistoille on harvoin perustetta.....	95
<b>■ MUMMOKULTA OSA II.....</b>	<b>98</b>
<b>GERASTENIA .....</b>	<b>101</b>
Gerastenan kriteerit.....	105
Gerastenan ehkäisy ja hoito kannattavat.....	106
<b>SENIORIN HORMONIHUOLET .....</b>	<b>109</b>
Sekahaku .....	109
Naisten haku.....	109
Miesten haku.....	113
<b>VIRTSAAMISEN SIETÄMÄTÖN KEVEYS?.....</b>	<b>117</b>
Nainen, älä lakkaa käymästä gynekologilla.....	117
Pihavireä virtsarakko.....	121
Asiaa eturauhasesta.....	122
Apua lääkehoidosta .....	125
5 000 eturauhassyöpää vuosittain Suomessa.....	127
Krooninen eturauhastulehdus – lantion kiputila .....	128
Erektiohäiriöiden hoitaminen .....	129
<b>KOTTIISA ON MONI KUOLLU? .....</b>	<b>132</b>
Koti kaikissa elämänjaksoissa .....	132
Omaishoidon tuki, kuljetustuki, vammaisen pysäköintilupa .....	136
Hoidon sitovuus ja vaativuus vaikuttavat hoitopalkkioon.....	137
Vammaisen pysäköintilupa .....	138
Eläkettä saavan hoitotuki.....	139
<b>VAIKEA OMAINEN .....</b>	<b>143</b>
<b>KOTIHOITO JA KOTIPALVELUT.....</b>	<b>147</b>
<b>JULKISEN TERVEYDENHUOLLON KETTERYYSVAJE.....</b>	<b>150</b>

AJOKORTTI – SAAKO SITÄ? .....	153
Muistisairaahan ajolupa.....	156
<b>■ VUODEPOTILAS</b> .....	158
KODIN JURIDIKKAA.....	163
Valtuutus.....	164
Testamentista.....	171
PALVELUASUMISEN ONNI JA AUTUUS? .....	175
Millainen on ihanteellinen hoivakoti?.....	177
Elämää kaiken ikää hoivakodissa.....	183
<b>■ MUMMOKULTA OSA III</b> .....	199
HOIVAKOTIEN SAIRAANHOITO TARVITSEE TÄYSREMONTIN.....	205
Infektio koituu usein kohtaloksi .....	208
KUOLEMANSYYN SELVITTÄMINEN JA OMAISTEN HUOLET JA TEHTÄVÄT .....	210
Elvytyskielto kirjataan hoitotahtoon.....	214
EI VANHOILLA VOI OLLA SEKSIÄ!?.....	217
Rakkautta hoivakodissa.....	219
Seksuaalisuuden sudenkuoppia.....	220
KOHTI TOTUUDEN SYDÄNTÄ.....	222
<b>■ MUMMOKULTA OSA IV</b> .....	227
TURVAPAKETTI KESKI-IKÄISELLE JA SENIORIKANSALAISELLE.....	233
ELÄMÄN KEVÄT .....	237

# Alkuräjähdyks

Mutkainen tie viettää alas Suomenselän läntistä rinnettä. Maan pinnan muoto on tuttu, mutta maisemat hämmäntävät. Siinä missä lapsuuteni tienoota halkoi kuoppainen kärrytie, kulkee nyt samalla paikalla tasaiseksi lanattu, hiekoitettu ja oiottu väylä.

Mäkien päällä levittäytyivät perinteiset maalaistalot tanhuvineen ja niiden ympärillä käsin kivetyt pellot suojassa villieläimiltä ja hallalta. Kytömaat raivattiin mäkien alle suomalaisemaan, jota usein somistivat lammet ja kahteenkin vesistöön virtaavat joet. Maa oli karu mutta sen kansa sitkeää ja nöyrää.

Kävelemme puolisoni kanssa lapsuuteni kytötietä. Vuosikymmenten jälkeen ennen niin tuttuja maamerkkejä on lähes mahdotonta tunnistaa. Tuossa notkossa kulki pieni puro. Tuossa avautui mittaamaton metsäaukko ja tuossa jäljet metsäpalosta.

Ajan kulku realisoituu luonnossa. Se asettaa ihmiselon oikeaan perspektiiviin. Kyyneleet silmissä askeleet johdattavat lähemmäksi kirkkaita muistoja. Voi nähdä mesimarjat ojanpenkoissa ja kuulla isän laajassa kaarella heittämän heinäsuolan rapisevan ladon katosta.

Tavattoman äkkiä kaikki on poissa. Käsittämättömällä työllä ja vauvalla raivatut ja ojitetut sarat ovat täynnä pusikoita tai metsitetty. Ladot tuskin erottuvat harmaina, katot romahtaneina ja lahonneina ryteikköjen keskeltä. Suru ja ahdistus hiipivät rintaan.

Tunteet viiltävät kipeitä vetoja keski-ikäiseen mielenmaisemaan. Ne pakottavat meidät ennemmin tai myöhemmin selkää seinää vasten kohtaamaan ihmiselämän rajallisuuden ja katoavaisuuden. Vanhemmamme ikääntyvät, usein sairastuvat ja lopulta siirtyvät kohti suurta tunteematonta. Silloin ei ole enää ketään meidän ja kuoleman välissä.

Keski-ikäisen elämisen terveelliset tavat muodostavat vahvan perustan senioriterveydelle. Verenpaine ja pahanlaatuinen kolesteroli ovat tärkeitä pitää kurissa. Lisätarkkuutta tarvitaan erityisesti, mikäli on sattunut perimään alttiuden valtimonkovettuma- tai tyypin 2 diabetekseen. Liikunta ja lihomisen ponteva vastustaminen kantavat pitkälle kuin ”Ronssiruuskasen” keihäs.

Tässä kirjassa perusasiat ja ikääntyvän toimintakykyä tulevaisuudessa uhkaavat sairaudet sekä haitalliset elämisen tavat käydään tarkasti läpi seksuaaliterveyttä unohtamatta. Yleistyvät muistisairaudet ja gerastenia saavat niille kuuluvan käsittelyn.

Miten pitää toimia, kun äiti tai isä sairastuu etenevään muistisairauteen? Voinko itse sairastua? Mikä on lääkkeiden ja lisäravinteiden merkitys? Puhutaanko ajoissa valtakirjoista, edunvalvonnasta, testamentista, hoitotahdosta ja autolla ajamisesta? Millaista tukea voi saada eri toimijoilta? Mitä tarkoittavat hoidon rajaukset? Monet kysymykset rishtelevät mielessämme, ja niihin tämä kirja vastaa.

Viime vuosien suuri intohimo yhdessä puolisoni kanssa on ollut ikäihmisten hoivajärjestelmän kehittäminen inhimillisemmäksi ja kodinomaisemmaksi. Aukkaan näkökulmasta hoivakodin omistajalla ei ole suurta merkitystä. Keskeistä on se, miten taloa johdetaan ja miten motivoitunutta ja ammattitaitoista sen henkilökunta on.

Pontevimmin olen taistellut hoivakotien sairaanhoidon järjeistämiseksi. Se sisältää läheisen ja arvokkaan saattohoidon. Oman sairaanhoidajan tulee vastata jokaisen hoivakodin sairaanhoidosta. Hänen tulee saada kiinni kodista vastaava oma lääkäri tilanteen vaatiessa minimissään virka-aikana. Lääkäreiden tulee ymmärtää keskeinen asemansa järjevän ja mutkattoman sairaanhoidon toteuttamisessa niin hoivakodeissa kuin kotihoidossakin. Kotikäynnit valaisisivat monta asiaa, jos niitä tehtäisiin pontevammin.

Vastausta odottelevia kysymyksiä riittää. Vuosikymmenien kokemuksen perusteella yritän vastata parhaani mukaan mahdollisimman moneen. Rohkenen esittää kritiikkiä siellä, missä koen sen kehittävän toimintaa. Myös me lääkärit saamme siitä osamme.

Palaamme retkeltämme lapsuuteni maisemista. Karistelemme hirvikärpäset hiuksista ja syöksymme kotisaunan lauteille. Paljon on tehtävää. Hyvä niin – kääritään hihat ja ryhdytään töihin. Vanhentuneiden asenteiden tulee saada kyytiä kuin pulla Huhtamäen Maran suussa, tokaisi Iso-Aholan Pentti Kalmarin kylällä 1970-luvulla Tarmo Mannin, Eeti Niemisen ja Leevi Korkkulan myhäällässä vieressä jyevän maa-laistuvan pöydän ääressä.

Poikkeuksellisen kuumen kesän 2018 jo syksyisen ruskan loisteessa,

*Tapani Kiminkinen*  
maalaislääkäri



# Lähtötilanne ja tulevaisuuden näkymät

Saarijärven Kalmarin kylältä on lähtenyt suurisaappaisia kansalaisia. Päällimmäisinä nousevat mieleen Hetemäet ja tietenkin Tarmo Manni. Siellä sijaitsee myös mittavien rakennusten ja projektien toteuttajan vuorineuvos Ilpo Kokkilan kotitalo Tupala. Hänen vaikutustaan maamme elinkeinoelämään ei voi sivuuttaa. Ilpo paalutti kerran toimivan projektin rautalangan: kartoitetaan organisaation sisäinen ja ulkoinen tila, tehdään strategia ja toteutetaan se. Sitä voidaan pitää suunnitelmallisen toiminnan minimivaatimuksena kaikkialla, paitsi puoluepolitiikassa.

Kansanterveyden tavoitteena on, että kansalaisten fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen elämisen taso toteutuisi mahdollisimman hyvin ja oikeudenmukaisesti. Se tarkoittaa käytännössä terveyden näkökulman huomioimista kaikkialla yhteisten asioiden hoitamisessa – lainsäädännössä ja elinkeinoelämässä, ei vain sosiaali- ja terveydenhuollossa. Tätä perusasiaa ei korosteta vieläkään riittävästi terveys- ja sosiaalialan koulutuksessa. ”Tämä ei kuulu mulle” -toimintamalli on osoittautunut tuhoisaksi. Se on johtanut palveluiden monikanavaiseen rahoitusmalliin, joka mahdollistaa järjestelmän käyttäjien pompottelun ja yhteisen rahan lapioimisen toisesta taskusta toiseen ja joskus ulkomaisille sijoittajille. Merkittäviä mittatappioita syntyy helposti.

Kokonaisuus on johtanut siihen, että samalla kun Pekka Puskan Pohjois-Karjala-projektin aamunkoitosta alkaen olemme saaneet kansalaisillemme ennätyselliset toistakymmentä vuotta lisäelinaikaa, terveyserot ovat kasvaneet. Varsinkin nuorten miesten syrjäytyminen on maan tapa, ja sosiaaliset ongelmat ketjuuntuvat herkästi sukupolvien mittaisiksi. Henkinenkään hyvinvointi ei tavoita kaikkia. Kokonaisuuksia ei kyetä hahmottamaan, tai ainakaan poliittisessa päätöksenteossa ei kuulla asiantuntijoita ja tehdä päätöksiä vaalikausia pidemmällä aikavälillä. Milloin järkevyyden ehkäisee markkinoiden tai paremmille oksille juurtuneiden ammattiyhdistysten jäsenten etu, milloin poliittisten

puolueiden laskelmointi vallan säilyttämiseksi. Valta ja saavutetut edut sokaisevat, eikä köyhyydestä välitetä.

Maamme kehityksen historiaa, nykyisyyttä ja tulevaisuutta varjostaa sota. Sen vaikutus näkyy hiljalleen laimentuen monien sukupolvien ajan, ei vain perheiden arjessa ja yksilöiden kasvamisen ja käyttäytymisen malleissa, vaan myös yhteisön elämisen tavoissa, elinkeinoelämässä, maailmanlaajuisesti poikkeuksellisen rajussa rakennemuutoksessa ja kansanterveydessä. Sodan vaikutus näkyy syntyvytydessä, joka parhaimmillaan oli puolet suurempi kuin nykyään. Tämä vaikuttaa lähi-vuosikymmeninä keskeisesti ikäihmisten hoivan tarpeeseen.

Voisi kuvitella, että ikääntymiseen liittyvien sairauksien ja hoivan tarve rajoittuisi suurten ikäluokkien vuoksi vain parin vuosikymmenen urakaksi, minkä jälkeen voitaisiin huokaista helpotuksesta. Oheinen Tilastokeskuksen arvio yli 65-vuotiaiden määrästä maassamme kertoo kuitenkin toista. Lähivuosina ikäihmisten osuus lisääntyy nopeasti ja sen ikäisten puolentoista miljoonan kansalaisen määrä saavutetaan 2030-luvun alussa. Sen jälkeen tilanne säilyy tasaisena noin vuosikymmenen – sitten lisääntyminen jatkuu. Nopeimmin kasvaa yli 85-vuotiaiden määrä. Sen arvioidaan olevan vuonna 2018 148 357 kansalaista ja vuonna 2035 jo puolet enemmän, minkä jälkeen lisääntyminen jatkuu maltillisemmin saavuttaen vuonna 2065 429 818 henkilön määrän. Trendi kertoo koko maan keskimääräisen tilanteen. Pienillä haja-asutusalueiden paikkakunnilla vanhat ikäluokat lisääntyvät aluksi kuvattua nopeammin. Suurten ikäluokkien poistuttua ne myös väijäämättä vähenevät, koska syntyvyys on tällä hetkellä vaatimatonta eikä työnpuute innosta ihmisiä muuttamaan haja-asutusalueille.

Luvut tarkoittavat sitä, että ikääntymiseen liittyvät sairaudet, kuten muisti-, sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet, munuaisten vajaatoiminta ja kasvaimet sekä hoiva vaativat tulevaisuudessa lisää resursseja. Emme selviä ilman sairaalapaikkojakaan, joten liiallinen osastopaikkojen karsiminen akuuttisairaanhoidosta ei ole mielekäästä. Jo tällä hetkellä maakunnassani vuodeosastopaikkoja ei ole riittävästi. Miten suu pannaan 10 vuoden kuluttua, ellei asiaan havahduta viimeistään nyt?

Tätä kirjoittaessani päivystykset ruuhkautuvat kautta maan, sillä kotona pärjäämättömät ikäihmiset tulevat jopa ensihoidon tuomana sairaanhoidon yksiköihin, joihin he eivät lähtökohtaisesti kuulu. Seuraavaksi vanhukset odottelevat kalliilla osastopaikoilla sijoitusta palveluasumiseen. Sama ralli katalysoituu hoivakotien ollessa pääsääntöisesti kykenemättömiä sairaanhoidon järjestämiseen. Ne hoidattavat

huonokuntoisimpia asukkaitaan sairaanhoidon päivystyksissä ja akuutti-osastoilla, joihin asukkaita lähetetään jopa kuolemaan.

Maahamme on luotava pikaisesti järjestelmä, joka tarjoaa riittävästi palveluasumisen paikkoja. Niihin tulee päästä jouhevasti mieluiten suoraan kotoa, jossa ei ole mahdollista toteuttaa sellaista vaativan taasoista ympärivuorokautista hoivaa kuin mistä muutamat päättäjät tuntuvat unelmoivan. Koska juuri vanhimpien määrä lisääntyy jyrkimmin, pakostakin myös he tarvitsevat akuuttisairaanhoitoa. Vaikka tämänhetkisten ponnistelujeni päävektori suuntautuu hoivakotien sairaanhoidon pikaiseen elvyttämiseen, mitä voisi tehostaa suuremmilla paikkakunnilla kotisairaaverkoston luominen, nämä yksistään eivät tule riittämään suurten massojen sairastaessa. Nykytilanne on kestämaton ja kuluttaa tolkuttomasti yhteisiä varoja.

## Väestöennuste 2015

### 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä sukupuolen mukaan vuosina 2018–2065

	Molemmat sukupuolet	Miehet	Naiset
2018	1 210 194	531 112	679 082
2019	1 237 580	544 457	693 123
2020	1 264 156	557 739	706 417
2021	1 290 675	570 982	719 693
2022	1 314 662	582 870	731 792
2023	1 335 030	592 842	742 188
2024	1 356 962	603 560	753 402
2025	1 378 560	613 937	764 623
2026	1 399 815	624 186	775 629
2027	1 420 721	634 407	786 314
2028	1 441 653	644 538	797 115
2029	1 461 059	653 904	807 155
2030	1 478 426	662 167	816 259
2031	1 494 695	669 932	824 763
2032	1 509 719	677 161	832 558
2033	1 522 088	683 084	839 004

2034	1 529 379	686 772	842 607
2035	1 534 552	689 322	845 230
2036	1 537 139	690 675	846 464
2037	1 537 200	691 303	845 897
2038	1 534 878	690 898	843 980
2039	1 537 249	692 724	844 525
2040	1 541 959	696 181	845 778
2041	1 547 692	700 173	847 519
2042	1 553 030	704 010	849 020
2043	1 557 786	707 834	849 952
2044	1 562 530	711 462	851 068
2045	1 567 888	715 750	852 138
2046	1 574 159	720 395	853 764
2047	1 583 443	726 829	856 614
2048	1 593 885	733 647	860 238
2049	1 603 582	740 047	863 535
2050	1 611 951	745 772	866 179
2051	1 619 175	750 948	868 227
2052	1 626 231	755 972	870 259
2053	1 636 593	762 543	874 050
2054	1 647 209	769 239	877 970
2055	1 659 763	776 971	882 792
2056	1 672 378	784 602	887 776
2057	1 686 257	792 942	893 315
2058	1 698 757	800 418	898 339
2059	1 711 925	808 144	903 781
2060	1 723 944	815 347	908 597
2061	1 734 495	821 850	912 645
2062	1 744 184	827 640	916 544
2063	1 752 452	832 739	919 713
2064	1 761 544	838 171	923 373
2065	1 770 260	843 495	926 765

## Elävänä syntyneet:

1940	65 849
1941	89 565
1942	61 672
1943	76 112
1944	79 446
1945	95 758
1946	106 075
1947	108 168

1948	107 759
1949	103 515
1950	98 065
1952	93 063
1953	94 314
1954	90 866
1960	82 129
1970	64 559

1980	63 064
1990	65 549
2000	56 742
2010	60 980
2015	55 472
2016	52 814
2017	50 139

Elinajanodote on lisääntynyt huomasti sitten 1960- ja 1970-lukujen sepevaltimotautiepidemian. Pohjois-Karjala-projektin alkaessa vuonna 1972 vastasyntyneiden poikien elinajanodote oli 66,57 ja tyttöjen 74,87 vuotta. Tähän päivään parannusta on tullut yli 10 vuotta: ei huono, sanoisi balettianssija.

## Elinajanodote

### VASTASYNTYNEIDEN ELINAJANODOTE

Tilastokeskuksen mukaan vastasyntyneiden poikien elinajanodote oli 78,4 vuotta ja tyttöjen vastaavasti 84,1 vuotta vuonna 2016. Poikien elinajanodote lyheni 0,1 vuodella ja tyttöjen pysyi samana vuoteen 2015 verrattuna. Elinajanodote on ikävakioitu tunnusluku, joka kuvaa laskenta-ajanjaksolla havaitun kuolleisuuden tasoa.

### MIEHET OVAT KIRINEET ELINAJANODOTTEESSA NAISIA KIINNI

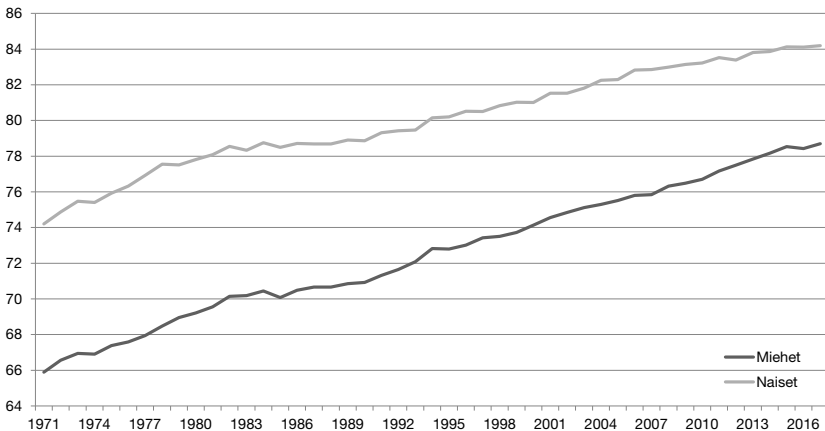
Vuonna 2016 sukupuolten välinen ero vastasyntyneiden elinajanodoteissa oli 5,7 vuotta. Vastasyntyneiden poikien elinajanodote on viimeisten 30 vuoden aikana pidentynyt 7,9 vuodella ja tyttöjen 5,4 vuodella. Suurimmillaan sukupuolten välinen ero oli 1970-luvun loppupuolella, jolloin se oli yhdeksän vuotta.

## Vastasyntyneiden elinajanodote 1971–2017

Kuolleet. Yksikkö: vuotta. Lähde: Tilastokeskus

	Miehet	Naiset
1971	65,89	74,21
1972	66,57	74,87
1973	66,94	75,48
1974	66,90	75,41
1975	67,38	75,93
1976	67,59	76,32
1977	67,94	76,93
1978	68,47	77,55
1979	68,95	77,51
1980	69,22	77,81
1981	69,55	78,08
1982	70,15	78,55
1983	70,18	78,33
1984	70,44	78,76
1985	70,07	78,49
1986	70,49	78,72
1987	70,66	78,68
1988	70,66	78,69
1989	70,85	78,90
1990	70,93	78,87
1991	71,32	79,31
1992	71,65	79,42
1993	72,09	79,47
1994	72,82	80,15

	Miehet	Naiset
1995	72,79	80,21
1996	73,02	80,52
1997	73,43	80,51
1998	73,51	80,83
1999	73,73	81,02
2000	74,14	81,01
2001	74,56	81,53
2002	74,85	81,53
2003	75,12	81,81
2004	75,30	82,26
2005	75,51	82,29
2006	75,80	82,83
2007	75,84	82,85
2008	76,32	82,99
2009	76,48	83,14
2010	76,71	83,23
2011	77,17	83,53
2012	77,50	83,39
2013	77,84	83,81
2014	78,17	83,87
2015	78,53	84,13
2016	78,43	84,11
2017	78,70	84,20



## Muistisairauskuolemat ovat hurjassa kasvussa

Seuraavista kuolinsyytaulukoista käyvät ilmi keskeisten kansantautien trendit. Niitä tulkittaessa täytyy ottaa huomioon muutos kuolintodistusten laadinnassa. Nykyään pyritään korostamaan jokaisessa tapauksessa peruskuolinsyytä eli sitä sairautta, jota potilas sairasti. Kun ihminen potee esimerkiksi kuolemaan johtavaa Alzheimerin tautia ja hän kuolee hoivakodissa alahengitys- tai virtsatietulehdukseen tai jopa sydäninfarktiin, hänen tosiasiallinen perustautinsa oli Alzheimer, mikä pitää merkitä peruskuolinsyyksi, jotta tilastot eivät vääristy. Muut kuolemaan vaikuttavat sairaudet ovat joko myötävaikuttavia tai joskus välittömiä kuolemaan johtavia syitä, kuten vaikkapa infektio, jolle loppuunpalanut dementia altistaa.

Muutos kuolintodistusten laadinnassa tapahtui vuoden 2005 tienoilla. Sitä ennen peruskuolinsyyt saattoivat peittyä välittömien syiden alle. Tämän vuoksi monet merkittävät kansansairaudet saattavat meneinä vuosina esiintyä tilastoissa aliedustettuina. Tämä koskee erityisesti muistisairauksia, mutta varmasti osin myös valtimonkovettumatautia, mikä tekee niiden vähenemisestä viimeisten 50 vuoden aikana entistä dramaattisemman.

Tilastoista näkyy kauniisti se, miten paljon valtimonkovettumatauti on vähentynyt. Niistä näkyy myös keuhkosityövän voimakas väheneminen työikäisillä miehillä. Työikäisillä naisilla keuhkosityöpä lisääntyi nopeasti tupakoinnin myötä ja saavutti nykyisen kuolemaan johtavan tason vuonna 2009. Tämän jälkeen parannusta ei ole tapahtunut. Keuhkosityöpä tappaa todella paljon seniorimiehiä mutta myös naisia. Vain muutama prosentti keuhkosityövästä on tupakasta riippumatonta.

Muistisairauskuolemat lisääntyvät hurjaa tahtia. Niihin ja moniin syöpäkuolemiin vaikuttaa väestön ikääntyminen. Tällä hetkellä on syytä kantaa huolta keski-ikäisten elämisen tavoista. Arviolta kahdella miljoonalla suomalaisella on liian korkea verenpaine, ja valtimoita aiheuttava tyyppin 2 diabetes lisääntyy yhä. Tämä muodostaa todella huolestuttavan riskin verisuoniperäisen muistisairauden lisääntymiselle tulevana vuosikymmeninä, ellei vaaroja saada kuriin.

Suomalaisen elämänmenon kummajainen on alkoholi. Päätös viinan hinnan merkittävästä alentamisesta vuonna 2003 vaikutti dramaattisesti ja näkyy kuolinsyytilastoissa: vuonna 2007 viinaan kuoli 1 425 työikäistä miestä ja vuonna 2008 387 naista. Tämän jälkeen kehitys on ollut positiivista. Aika näyttää, miten 12/2017 toteutettu alkoholipolitiikan

liberalisoiminen vaikuttaa tilastoihin, joissa se näkyy aikaisintaan vuonna 2020. Kaikki asiantuntijat ovat erittäin huolissaan. Aina aikaisemmin saatavuuden parantuminen ja hinnan alentaminen ovat johtaneet merkittäviin sosiaalisiin ja kansanterveyden ongelmiin.

### 15–64-vuotiaiden miesten kuolinsyyt

	Yhteensä	Sepel- valtimotauti	Aivoveri- suonisairaus	Keuhko- syöpä	Itse- murha	Tapa- turma	Alko- holi
1969	11 005	3 567	764	894	746	1 246	320
1989	8 879	2 319	448	544	962	1 194	734
2007							1 425
2009	7 389	1 139	285	401	630	874	1 307
2010	7 319	1 131	283	449	600	865	1 202
2011	6 917	1 111	257	411	571	809	1 114
2012	6 525	964	225	361	523	708	1 155
2013	6 292	884	228	360	529	706	1 084
2014	5 949	850	240	319	472	612	1 012
2015	5 634	804	210	301	441	606	872
2016	5 613	793	200	307	471	582	857
2017	5 358	745	191	294	474	606	752

### 15–64-vuotiaiden naisten kuolinsyyt

	Yhteensä	Sepel- valtimo- tauti	Aivoveri- suoni- sairaus	Keuhko- syöpä	Itse- murha	Tapa- turma	Rinta- syöpä	Alko- holi
1969	5 055	814	720	60	223	263	288	27
1989	3 362	419	289	95	235	278	330	137
2007								371
2008								387
2009	3 264	186	155	192	232	218	324	332
2010	3 189	186	147	177	192	214	347	323
2011	3 072	162	125	174	172	188	293	346
2012	3 029	167	139	175	188	176	325	329
2013	2 886	146	141	186	177	170	290	302
2014	2 712	147	141	158	152	186	254	246
2015	2 555	131	113	164	129	144	237	246
2016	2 569	127	115	176	129	148	279	243
2017	2 578	122	110	152	160	160	269	236



## Yli 65-vuotiaiden miesten yleisimmät kuolinsyyt

	Yhteensä	Sepelvaltimo- tauti		Aivoverisuoni- sairaudet		Keuhko- syöpä
1969	12 529	3 667	2.4 %	1 791	1.2 %	800
1989	15 314	5 218	2.3 %	1 506	0.7 %	1 032
2009	17 643	4 885	1.3 %	1 471	0.4 %	1 067
2010	18 098	5 037		1 417		1 139
2011	18 277	4 837		1 541		1 055
2012	19 000	4 868		1 581		1 106
2013	19 238	4 674		1 614		1 171
2014	19 799	4 682		1 545		1 098
2015	20 165	4 745		1 570		1 193
2016	21 232	4 897	0.98 %	1 611		1 220
2017	21 404	4 741		1 537		1 241

	Yli 65-vuotiaita miehiä	Dementia	Kaatumiset
1969	154 888	70	129
1989	231 336	602	227
2009	370 321	1 649	477
2010	391 710	1 861	439
2011	411 674	1 871	489
2012	431 769	2 125	448
2013	451 646	2 380	450
2014	470 042	2 476	470
2015	486 655	2 696	492
2016	500 070	2 939	526
2017	515 685	3 037	604

Vuonna 2017 oli yli 85-vuotiaita miehiä 44 530

## Yli 65-vuotiaiden naisten yleisimmät kuolinsyyt

	Yhteensä	Sepelvaltimo- tauti		Aivoverisuoni- sairaudet		Keuhko- syöpä
1969	15 815	3 569	1.4 %	3 174	1.2 %	76
1989	20 998	6 112	1.4 %	3 192	0.8 %	241
2009	21 367	5 324	1.0 %	2 468	0.5 %	409
2010	22 074	5 413		2 385		495
2011	22 063	5 059		2 422		504
2012	22 944	5 100		2 553		561
2013	22 886	4 848		2 435		542
2014	23 737	4 658		2 501		617
2015	23 785	4 529		2 385		617
2016	24 365	4 366	0.67 %	2 451		606
2017	24 148	4 253		2 206		623

	Yli 65-vuotiaita naisia	Dementia	Kaatumiset
1969	260 612	163	
1989	425 004	1 476	390
2009	530 934	3 805	475
2010	549 331	4 147	521
2011	567 966	4 279	503
2012	586 424	4 874	512
2013	604 901	5 110	487
2014	621 346	5 595	521
2015	636 448	5 844	510
2016	649 305	6 192	520
2017	663 633	6 309	496

Vuonna 2017 yli 85-vuotiaita naisia oli 101 635

# Elämä on luopumista

Ihmisen mieli tuntee keskihakuisuutta, joka ilmenee yleisenä keskittämisenä. Sen vallassa ovat ainakin joukkoliikenne, hallinto, yritykset, palvelut, tekonivelleikkaukset ja pelivälineet. Erityisen kiinnostuneita ollaan keskimääräisestä, kuten keskiarvoista ja keskiverenpaineista. Kun keski-arvo on hyvä, hykerrellään tyytyväisenä.

Keski-ikä herättää voimakkaita tunteita: nuori ei halua myöntää olevansa keski-ikäinen, kun taas moni seniori kutsuisi itseään mieluummin myöhäiskeski-ikäiseksi. Kieltämättä ”seniili ori” herättää vähemmän toivottavia mielikuvia.

Raamatussa puhutaan päivien oikein laskemisesta. Se pitää sisällään syvemmän ymmärryksen ihmiselämän perusluonteesta: elämä alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan, jokaisella. Kokonaisuolleisuus tuppaa olemaan ”yks nokko kohe” kuten savolainen asian ilmaisee. Elämä on kuin kaari, jota kuvataan Kunnossa kaiken ikää -hankkeen logossa. Se kohoaa korkeuksiinsa, kunnes sen lento päättyy mahalaskuun lappeelleen kuin leppäkeihäs.

Elämästä, sen jatkumisesta tai päättymisestä ei voi ihminen antaa takuita. Edesmenneen professori Jorma Palon yhden kirjan otsikko ”Saanko elää, saanko kuolla” kertoo paitsi omasta sairaudesta myös hoidon eettisistä valinnoista. Lääkärin työssä jos missä, joutuu pakostakin nöyrytyään elämän lainalaisuuksien edessä. Jokaisen aamun, jona silmänsä saa avata, merkitys korostuu. Tämän ajatuksen ilmaisi pianotaiteilija Olli Mustonen Puoli seitsemän -ohjelmassa.

Ihmislukuun kuuluu työntää ajatus omasta kuolemasta hamaan tulevaisuuteen. Pidetään riemullisempana taivaltaa elämässä kuin vaeltaa ainaisessa kuoleman varjon laaksossa. Liittyy siihen taikauskoakin. Pelätään kuoleman esille manaamista, jos siitä puhutaan. Testamenttien ja edunvalvontaan liittyvien asiapapereiden laatimista siirretään – usein niin pitkälle, että se on jo myöhäistä.

Kirjoittaessani sunnuntiaamuna puolison vielä heräillessä saan viestin potilaani omaiselta. Luen sen ja vastaan soittopyyntöön. Iäkäs monisairas isä on joutunut tuskissaan erikoissairaanhoidon, jonne on

kierretty myös tehohoidon kautta. Elämän ennuste on hiipumassa. Ongelmana ovat kovat kivut, joiden alle mies on toivottomana luhistumassa. Kipulääkityksen antamisessa on pihistely. Kauhustelen, miten tänä aikana moinen vielä on mahdollista. Koska tietämättä tarkalleen tilannetta en tietenkään voi antaa mahdollista väärää todistusta, kehoitan tyttärtä keskustelemaan vakavasti lääkärin kanssa. Keinot kivun poistamiseksi ovat olemassa.

Viime vuosituhatosen lopulla, ja ehkä vielä tänäänkin, kuoleva ohitettiin lääkärin osastokierrolla herkästi. Tapaus ei ollut enää mielenkiintoinen, vaan pikemminkin menetetty, ja saattoi tuoda mieleen ajatuksen epäonnistumisesta. Mitä pidempään olen saanut lääkärin työtä tehdä, sitä enemmän olen varmentunut kuoleman kohtaamisen tärkeydestä. Koen sen osaksi elämää, elämän täydeksi tulemista, kuten puolisoni asian ilmaisee. Silloin, kun kuolema ei tule äkillisesti, mahdollistaa se omaisille ja läheisille kokemuksen elämän keskeisestä luonteesta. Niin vaikeaa kuin kuoleman kohtaaminen läheiselle onkin, sen eläminen yhdessä läheisten ja kuolevan kanssa saattaa luoda uuden syvemmän näkemyksen omaan olemiseen.

Kirkkoherramme Jarmo Autonen mainitsi kirkolliseksi lempitoimitukseen 50-vuotishaastattelussaan paikallislehdessämme Samossa vainajan siunaamisen haudan lepoon. Kun itse olen ilmoittanut monessa yhteydessä kuolevan potilaan saattamisen tärkeimmäksi tehtäväkseni, voi meistä äkkiseltään saada varsin perverssin käsityksen.

Elämä on luopumista mitä suurimmassa määrin. Lopulta on luovuttava elämästä itsestään kuin myös omaisuudesta, sillä viimeisessä paidassa ei perinteisesti ole taskuja. Tiedostan pienen tilan ainoana lapsena maan merkityksen viljelyksessä ruoan ja elannon antajana. Sadon saaminen riippuu luonnon kulloisistakin oloista, minkä olemme saaneet tänä teknistyneenä aikanakin muutamana viime kesänä ankarasti kokea.

Kato merkitsi nälkävuosina kuolemaa. Runebergin Saarijärven Paavon henki hallaisilla mailla osoittautui keskeiseksi eettiseksi elämän ohjeeksi: ”Pane leipään puolet petäjäistä, veihän naapurimme touon halla”. Paavon patsas kohoo Saarijärven kirkkopihassa. Se on kuvanveistäjä Heikki Varjan suunnittelema. Teos paljastettiin maatalousnäyttelyn yhteydessä vuonna 1961, jolloin paikalla oli myös Urho Kekkonen. Köröttelimme sinne vanhempieni kanssa linja-autolla. Patsaaseen on hakattu teksti: ”Mutta Jumalalta kasvun toivoi”.

Erityisesti maan ehdoilla elävät maanviljelijät ymmärtävät maan merkityksen ihmisen elämän lähteenä. Siksi siihen kiinnittyy poikkeuksellisen

# Keski-ikäisen ja seniorikansalaisen selviytymispakki!

Elä hyvä keski-ikä ja vireä vanhuus. Tohtori Kiminkinen uskaltaa ottaa kantaa ikääntymiseen ja vanhustenhoidon epäkohtiin.

Miten toimia, kun äiti tai isä sairastuu muistisairauteen? Voinko itse sairastua? Mikä on lääkkeiden ja lisäravinteiden merkitys? Puhutaanko ajoissa valtakirjoista, edunvalvonnasta, testamentista, hoitotahdosta ja autolla ajamisesta? Millaista tukea voi saada eri toimijoilta? Mitä tarkoittavat hoidon rajaukset? Monet kysymykset risteilevät mielessämme, ja niihin tämä kirja vastaa.

Kirja kertoo selkeästi eri sairauksista ja iän myötä tulevista vaivoista, oli kyse sitten hormonihuolista, diabeteksesta tai kolesteroliarvoista. Mummokulta-osiot valottavat lääkärin arkea humoristisella tavalla.

*Maalaislääkäri Tapani Kiminkinen toimii terveyskeskuslääkärinä Saarijärven terveyskeskuksessa. Hän on suosittu luennoitsija ja kolumnisti.*

Kannen kuva: Hanne Manelius

Kansi: Taina Leino

