



Syksyllä 2021 korona alkoi helpottaa ja vertaistukihenkilöt pääsivät Jyväskylässä tutustumaan Sydänsairaala Novaan. Kuvassa vasemmalla takana Jari Lauren, Jari Pitkänen, Raimo Peltovuori ja Toivo Moilanen. Edessä vasemmalla Mirja Niinimäki, Raili Hirvonen ja Jaakko Reivo. Kuvan ottamisen jälkeen sairaalavertaisten joukkoon on tullut mukaan Kirsi Heikkilä, Marja-Liisa Liiri ja Heikki Pamilo. Kuva: Tuula Rintala

Sydänoireiden ei koskaan infarktiin saakka

Jyväskylän Sydänyhdistyksessä pyritään tekemään ennaltaehkäisevää työtä, jotteivät sydänoireet koskaan etenisi infarktiin saakka.

Teksti: Juhani Karvonen
Kuvat: Sydänliitto, Jyväskylän Sydänyhdistys



– Itselle tuli tunne, että olen elämälle velkaa, jota vertaistukena olemalla voin maksaa, toteaa puheenjohtaja Raimo Peltovuori. Sydänliiton ja Aivoliiton oli yhteinen Tunne pulssisi -hanke vuonna 2015. Kuva: Tiiu Kaitalo

Kun jyväskyläläinen rikosylikomissario **Raimo Peltovuori** istahti lähettämään muutaman sähköpostin iski vasempaan käteen valtava kipu. Sydäninfarkti oli tiettyjen oireiden päätepiste, mutta jossain määrin myös uuden elämänvaiheen alku.

– Virkavuosina koin aika ajojen tilanteita, joissa tunsin, etten saanut aina henkeä raskuuden yhteydessä. Työterveyshuollossa tuntemusten tulkittiin johtuvan hieman huonosta fyysisestä kunnosta, ylipainosta ja kovasta stressistä. – Liikunnan harrastaminen oli vähäistä, koska en vain jaksanut liikkuu. Työssäni jouduin näkemään paljon kuolemaa. Työpöytäni kautta kulkeneet ruumiinavauspöytäkirjat kertoivat aika usein kotona menehtyneen henkilön kuolinsyyksi sydänkohtauksen. Nuo työtehtävät tietysti pistivät ajattelemaan, mutta uskoin lääkäreitä.

Peltovuori jäi eläkkeelle vuonna 2009. Vajaa vuosi eläköitymisen jälkeen oli taloyhtiössä talkoot. Peltovuori oli taloyhtiön hallituksen puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet alkoivat purkaa lapsille aikanaan pölleristä rakennettua leikkipaikkaa.

– Maahan puolittain upotetut hirret olivat aika tiukasti kiinni, eivätkä irronneet helpolla. Minua alkoi heikottaa, mutta suomalaisen miehen tavoin päätin pitää vain hieman huilia, muttei hommaa voinut keskenkään jättää. Saimme työn tehdyksi, menin kotiin sänkyyn lepäämään, mutta jonkin ajan kuluessa nousin ylös ja aloin vastailla sähköposteihin. Silloin iski tuo järkyttävän kova kipu vasempaan käteen. Taju ei mennyt, mutta olo oli hetken hyvin tuskainen. Vaimo hälytti ambulanssin, mutta ennen sen saapumista tuska hieman helpotti.

Vähintään viisi vuotta

Ensihoito otti sydänfilmin, missä ei ollut havaittavissa mitään poikkeavaa, eivätkä muutkaan mittaukset antaneet aihetta huoleen. Sydänfilmi saattaa näyttää normaalilta, jos kohta on jo ohitse.

– Nostan hattua ensihoitajille, jotka eivät sallineet meikälaisen kävellä ambulanssiin, vaikka suomalaisen miehenä olisin tahtonut. Ensihoidon henkilöstö totesi kuitenkin, että kaikki viittasi infarktiin, vaikkei mikään testi sitä todistanut. Sairaalassakin kaikki vaikutti normaalilta, kunnes verikokeesta paljastuneet entsyymiarvot osoittivat infarktin tapahtuneen. Pallolaajennus tehtiin heti.

– Kardiologi uskoi, että tukos oli ollut valtimossa vähintään viisi vuotta. Kuonaa oli kertynyt valtimeen, mistä tuntemukseni olivat vuosien ajan johtuneet. Kun tukos sitten tukki valtimon, sain infarktin, toisin sanoen sydän meni tukoksen kohdalta kuolioon.

Infarkti muutti Peltovuoren elämää, sillä pallolaajennuksen ansiosta elämänlaatu parani.

– Nyt pelaan 77-vuotiaana kaksi kertaa viikossa sulkapalloa. Virkavuosiinani en olisi voinut sellaisesta edes haaveilla. Ruokatottumukseni olivat jo ennen infarktia varsin hyvät, mutta nykyisin noudatan hieman kasvispitoisempaa ruokavaliota ja vältän kovia rasvoja ja suolaa. Mittaan verenpainetta ja pulssia säännöllisesti.

Tuntemuksista pitää kertoa

Tänä päivänä Peltovuori käy muun muassa kouluissa ja erilaisissa tapahtumissa kertomas-

”Nyt pelaan 77-vuotiaana kaksi kertaa viikossa sulkapalloa.”



Vapaaehtoiset Raija Kihlström (vas.), Anne Makkula ja Tarja Niemi olivat marraskuussa 2022 mukana ikääntyvälle väestölle suunnatun yhteisöllisen asumisoikeussumun, Ilona-korttelin ruokanäyttelyssä.

”Yhdistyksen toiminnassa on keskeisintä pyrkiä ennaltaehkäisyyn.”

sa sydänsairauksista, terveellisistä elämäntavoista ja liikunnan merkityksestä.

– Yhdistyksen toiminnassa on keskeistä pyrkiä ennaltaehkäisyyn. On tärkeää, ettei kenenkään sydän päätyisi kuolioon saakka.

Yhdistys on perustettu 1971 ja sääntöjen mukainen toimialue on Jyväskylä, Muurame ja Uurainen. Lisäksi toiminnassa pyritään huomioimaan myös lakkautetun Keurusseudun Sydänyhdistys ry:n toimialueen, Keuruun, Multian ja Petäjäveden jäsenet.

Yhdistyksellä oli viime vuoden lopussa 1 329 maksanutta jäsentä.

– Nykyisen hallituksen jäsenistä puolelta ei ole mitään ”sydäntaustaa”.

Peltovuori kehottaa olemaan rohkea, jos tuntemuksia ilmenee.

– Siinä tilanteessa pitää olla rohkea ja vaatia tutkimuksia. Omat tuntemukset ovat se paras mittari, tutkimukset ja testit eivät välttämättä paljasta aina kaikkea. Räsitus on yksinkertainen tapa selvittää sydänsairauden olemassaolo. Testi voidaan tehdä terveystasemilla, jos

siellä vain on osaavaa henkilökuntaa. Toimenpiteitä pitää osata vaatia. Räsitus ja sitä seuraava varjoainekuvaus kertovat yleensä jo aika paljon sydämen tilasta.

Nykypäivän lääketiede ja teknologia mahdollistavat sen, että ihminen voi toipua sydäntaustasta työkykyiseksi varsin nopeasti.

– Tänä päivänä alle 10 prosenttia sydänleikkauksista on avoleikkauksia. Suuri osa on pallolaajennuksia. Eräs tuttavani meni aamulla pallolaajennusoperaatioon ja iltpäivällä hän jo käveli pihalla.

Karkkipussi pistää miettimään

Sydänyhdistys järjestää tapahtumia, ja matkoja ja yhdistyksellä on myös useita kerhoja.

– Yhdistyksellä on kolme säännöllisesti koontuvaa kerhoa hengellinen piiri, työikäisten sydänsairaiden ryhmä ja sydänkerho, jossa vertaistukihenkilöt ovat vastaamassa kysymyksiin. Liikuntaa tarjoavat matalan sykkeen sydäntanssikurssi ja vesijumppa.

– Teimme ennen koronaa parikin ulkomaanmatkaa vuodessa. Viime vuonna kävimme ensimmäistä kertaa koronan jälkeen Espanjan Fuengirolassa ja Pärnussa. Matkat ovat erityisen tärkeitä niille jäsenille, jotka kokevat yksinäisyyttä.

Jäsenistön keski-ikä on 76 vuotta.

– Nuorta polvea on vaikea saada sitoutumaan jäsenyyteen. Heillä ei ole omakohtaista

kokemusta sydänsairauksista ja tietoa haettaessa he ovat oppineet etsimään sen netistä, joten yhdistystä he eivät koe tarvitsevänsä tiedon jakajana. Sama koskee kaikkia potilasjärjestöjä. Netissä on kuitenkin paljon epäkuranttia tietoa, jota ei pitäisi omaksua. Sydänliitto.fi sivustoilla on varmaa ja tutkittua tietoa sydänasioista.

– Me vertaistukihenkilöt olemme ikään kuin olkapää, johon voi nojata ja esimerkiksi yleistapahtumien jälkeen aika usein joku haluaa tulla keskustelemaan. Meidän kanssamme voi keskustella, koska meillä on vaihtoehtoisuus. Lääkkeistä ja lääkityksestä emme voi neuvoa, ne ovat ammattilaisten asioita. Vertaistukihenkilön apu on luonteeltaan henkistä.

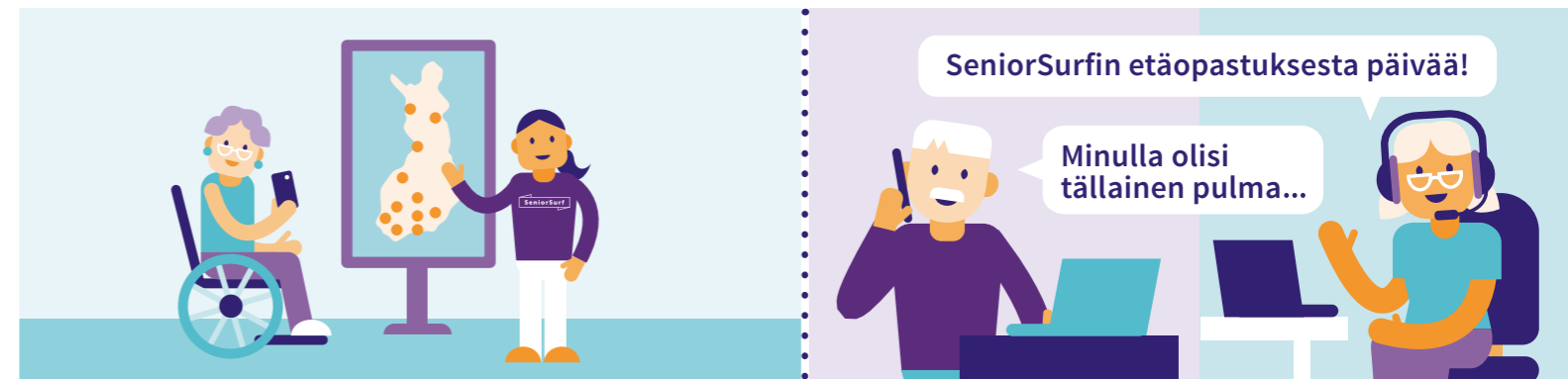
Vertaistukihenkilöt vierailevat Jyväskylässä Sydänsairaalassa tapaamassa potilaita ja

heidän läheisiään. Läheiselle toisen sairastuminen voi olla vakava paikka.

– Yksi tehtävämme on käydä kouluissa ja päiväkodeissa kertomassa terveellisistä elämäntavoista ja liikunnan merkityksestä ja siinä ohessa tietysti sydänsairauksista. Meillä on esimerkiksi ruokanäyttely. Käyn kouluissa, joissa annan esimerkin 320 gramman karkkipussista ja kysyn moniko oppilas pystyy sellaisen kerralla syömään. Lähes kaikki sanovat pystyvänsä. Kun laitan esille 60 sokerrinpalaa ja kysyn, moniko söisi sen sokermäärän kerralla. Kukaan ei sitä halua edes kokeilla. Karkkipussissa on kuitenkin juuri tuon verran sokeria eli noin 280 grammaa. Viimeksi kävin sydänviikolla päiväkodissa kertomassa 5-6-vuotialle hyvistä elämäntavoista tietysti leikin varjolla. Vaikuttaminen pitää aloittaa jo nuorella iällä, Peltovuori toteaa. **HE**

SENIORI, ÄLÄ JÄÄ YKSIN DIGIPULMIEN KANSSA!

Maksutonta ja kiireetöntä opastusta on saatavilla



**YKSI KARTTA,
500 DIGIOPASTUSPAIKKAA
SENIOREILLE YMPÄRI SUOMEN**
Etsi lähin opastuspaikkasi osoitteessa
www.seniorsurf.fi/opastuspaikat

SeniorSurfin etäopastuksesta päivää!

Minulla olisi
tällainen pulma...

**DIGIOPASTUSTA SENIOREILLE
PUHELIMITSE YMPÄRI SUOMEN**

Pyydä opastusta www.etäopastus.fi
tai 044 700 7101 (puhelun hinta pvm/mpm)

Opastajina yhteistyökumppanien
vapaaehtoiset vertaisopastajat!