

## Elämänlaatutestamentti hoidostani huolehtiville

**Nimi:** Raimo Sulkava

**Syntymäaika ja -paikka:** 9. lokakuuta 1947 Tampereella

**Ammatti:** Lääkäri

**Kuka antoi lomakkeen tiedot:** Itse täytin

**Lähimmät omaiset:** Vaimo Ulla, tyttäreni Sonja ja Maria. Amia ja Miikus perheineen. Sukulaiset ovat minulle tärkeitä.

**Lähimmät ystävät:** Ystäviä on aika monta, he ovat minulle tärkeitä.

**Huoneeni:** Laitostyyppisessä hoitopaikassa haluaisin yhden hengen huoneen, jonka yhteydessä on WC/pesuhuone. Ikkunasta saisi olla näköala sellaiseen suuntaan, jossa tapahtuu jotain. Huoneessa pitäisi vuoteen lisäksi olla nojatuoli ja tuoli vierailijalle, kirjoituspöytä, pieni kirjahylly ja lukittava kaappi. Ovi huoneeseeni pitää olla lukittavissa. Ovessa ei saa olla ikkunaa, josta kuka tahansa voi kurkiutua sisään. Ilman lupaani huoneeseeni saa tulla vain hätätilassa.

**Puhuttelutapa:** (sinuttelu, teitittely yms.) Minua voi sinutella

**Reviiri:** Perheen esikoisena ja ammattiuran myötä olen tottunut itse hallitsemaan elämäni ja ottamaan vastuuta. Edelleenkin haluan että minun mielipidettä kysytään, kun jotain minua koskevaa tehdään.

**Lääkityksen erityispiirteitä:** Haluan että minulle ainakin keillaan aivoihin vaikuttavia, aktiivisia lääkkeitä. On vältettävä antamasta lääkkeitä, jotka heikentävät henkisiä tai ruumiillisia toimintoja (esim. perinteisiä neuroleptejä). Antibioottikuureista saan ripulia, joten niiden yhteydessä on syytä antaa Biophilus-kapseleita. Laktoosi-intoleranssistani huolimatta olen sietänyt sen määrän laktoosia, mikä lääkkeissä on. Magnesium (Emgesan) on auttanut levottomiin jalkoihini.

**Näkö, kuulo:** Lukiessa käytän lukulaseja +2.25/+2.25. Kauemmaksi näen suhteellisen hyvin ilman laseja. Kuuloni on hieman huonontunut molemmista korvista, ainakin muut väittävät niin. Kuulen kuitenkin hyvin normaalin puheen, jos ei ole sekoittavaa taustahälyä.

**Kivunhoito:** Kipuja on lievitettyä niin, etteivät ne aiheuta kärsimystä. Kipulääkkeiden mahdollisia haittavaikutuksia on seurattava. Niskakipuun tai päänsärkyyn auttaa yleensä niskahieronta.

**Uudet oireet ja sairaudet:** Oireiden syy pitää selvittää, tarvittaessa koneellissillakin tutkimuksilla, jotta voidaan päättää hoitolinjoista. Äkilliset sairaudet pitää hoitaa aktiivisesti parhaan tiedon mukaan.

**Allergiat:** Tiedossa ei ole varsinaisia allergioita. Laktoosi-intoleranssi on.

**Ihohoidossa huomioitavaa:** Perusvoidetta voisi laittaa ohuelti kasvojen iholle iltaisin. Jos iho on oikein kuiva tai uhkaa mennä rikki, voi vartaloakin rasvata. Siedän kyllä huonosti rasvaisuuden tunnetta iholla.

**Ruokailu:** Minulle ei pidä antaa ruokia, joissa on vähäistä enempiä laktoosia. En syö kanaa enkä mitään muutakaan, jolla on siivet. Aamiaisiksi toivon jugurttia/muroja, voileivän, lasin omenatuoremehua ja kahvin. Appelsiinituoremehu närästää.

**Kahvi/tee:** Närästyksen välttämiseksi minulle ei pidä antaa yli kahta kupillista kahvia päivässä, vaikka pyytäisinkin. Juon kahvini mustana ja ilman sokeria. Illalla tee saattaa maistua.

**Koskettaminen:** En pidä siitä, jos vieras ihminen koskettaa minua ilman lupaa. Kosketuksen syy pitäisi selvittää ja lupa pyytää. Tutun ihmisen kosketuksesta pidän.

**Peseytyminen:** Pääsääntöisesti pesemiseni pitäisi suorittaa kylvyssä tai saunassa. Saunan lauteilla käynti pitäisi rajoittaa muutamaan minuuttiin, koska verenpaine saunan jälkeen tahtoo laskea. Jos on pakko suihkuttaa, se on tehtävä lämpimällä vedellä, koska matalasta verenpaineestani johtuen palelen helposti. Suihkuhuone ei saa olla vetoinen. Vaatteiden riisumiseen ja alastomuuteen suhtaudun luontevasti, kunhan ymmärrän toiminnan tarkoituksen. Olen tottunut sähköhammasharjaan.

**WC-toimet:** Haluan virtsata WC:ssä seisaillani (tarvittaessa tuetuna) enkä naisten tapaan pytyllä istuen. Isommalla tarpeella olen tottunut käymään päivittäin aamiaisen jälkeen. Ruokalusikallinen pellavansiemeniä päivässä estää ummetuksen. Vaipan käyttöä on vältettävä. Jos vaippa on kuitenkin pakko laittaa, sitä ei pidä sitoa liian kireälle.

**Vaatetus:** Haluan olla omissa vaatteissa. Löysät farkut tai tyylikäs

collegeasukin käyvät. Hienompiin tilaisuuksiin on sopiva Hugo Bossin puku. Kauluspaidoissa ylin nappi pitää olla auki, ettei tule kuristumisen tunnetta. Solmiota en mielelläni käytä, tai ainakin sen pitää olla löysällä. Mitään villaista en siedä ihoa vasten.

**Ulkonäkö:** Parran, tukan ja kynsien pitää olla siistit. Partavettä en käytä, Issey Miyaken deodoranttia kylläkin.

**Alkoholijuomat:** Oluesta pidän, en kuitenkaan Koffin tuotteista. Iltaryöpyksi voi tarjota hyvää konjakkia (vähintään mustaa Monopolia), mallasviskikin käy.

**Tupakointi:** En tupakoi, mutta muiden tupakointi ei minua haittaa.

**Nukkuminen:** Olen tottunut valvomaan myöhään, joten aamulla minua ei pidä herättää liian aikaisin. Tarvittaessa minulle voidaan antaa nukahtamislääkkeitä, mutta vasta klo 23 jälkeen. Tunnin päiväunet lounaan jälkeen virkistävät.

**Ulkoilu:** Ulkoillakin haluan, ainakin hyvällä ilmalla

**Fyysisen kunnan ylläpito:** Kuntosalilla haluaisin käydä 2-3 kertaa viikossa. Tasapainoharjoituksia tai venyttelyä ei pitäisi unohtaa. Hieronta pari kolme kertaa kuussa pitää niskalihakset kunnossa. Akuuttien tilanteiden jälkeen kuntoutusta on harkittava. Jos toimintakykyni heikkenee, niin ylläpitävä kuntoutuskin voi olla paikallaan esim. liikkumisen parantamiseksi.

**Vuodepotilaaksi joutuminen:** Jos erilaisista ponnisteluista huolimatta joudun vuodepotilaaksi, niin päivittäin minun on nostettava ainakin istuimaan ja vietävä paikkaan, jossa on toimintaa. Minua ei pidä sitoa.

**Suhteeni uskontoon:** En ole aktiiviuskoinen. Minulta voi kuitenkin kysyä, haluanko mennä hoitopaikassa järjestettävään hartaustilaisuuteen. Pappien kanssa keskustelen mielelläni.

**Yksin oleminen:** Viihdyn yleensä hyvin yksinkin, koska silloin on varmasti hyvässä seurassa.

**Suhteeni seksuaalisiin asioihin:** Seksuaalisissa asioissa koen olevani suvaitsevainen. Jos ihastun vanhainkodissa naispuoliseen asukkaaseen ja saan vastakaikua, minua ei pidä estellä, ellei vaimoni ole toista mieltä.

**Huumorintaju:** Huumorintajuni pitäisi olla riittävä. Pidän siitä, että minulle kerrotaan vitsejä. Ei haittaa, vaikka ne olisivat uskalletumpiakin.

**Ystävät ja sukulaiset:** Yhteydenpito lähiomaisiin ja parhaisiin ystäviin on tärkeää.

**Puhelin:** Minulla pitäisi olla mahdollisuus käyttää omaa kännykkää (sitä vanhaa, jota olen aikoinaan oppinut käyttämään)

**Tietokone:** Minulla on oma tietokone, johon hoitopaikassa pitää järjestää internet-yhteys.

**Teatteri, ooppera, konsertit, taidenäyttelyt:** Jos käyntejä kulttuuritilaisuuksiin järjestetään, halukkuuttani lähteä mukaan voidaan kysyä.

**Sanoma- ja aikakauslehdet:** Aamiaisen aikana olen tottunut lukemaan Helsingin sanomia; jos minulla on Alzheimerin tauti niin lehden tuoreudella ei ole merkitystä. Kahdesta iltapäivälehddestä haluan lukea (tai katella, jos en pysty lukemaan) Ilta-Sanomia. Muista lehdistä haluaisin lukea Lääkärilehteä, British Medical Journalia sekä Dementia-uutisia.

**Kirjat:** Lukeminen on minulle tärkeää. Pidän toista maailmansotaa käsittelevistä kirjoista, venäläisistä klassikoista ja Pentti Saarikoskesta. Atsalea-dementiavitsikirja jaksaa naurattaa yhä uudestaan.

**TV- ja radio:** Huoneessani pitäisi olla radio ja televisio. Televisiosta katson mielelläni uutisia, moottoriurheilua ja mikäihyppyä. Jalkapallolla, yleisurheilulla tai hiihdolla minua ei ole syytä kiusata.

Koska olen DX-kuuntelija, toivon, että voin ottaa hoitopaikkaan mukaan kuulokkeilla varustetun lyhytaaltovastaanottimen.

**Musiikki:** Pidän Juicen, Leevi ja Leevingsin ja J. Karjalaisen musiikista. Myös Sibelius ja Beethoven menettelevät. Ooppera-aarioita tai UMOa on syytä välttää.

**Valokuvat:** Haluaisin näkyvillä olevan puolisoni, lasteni, lastenlasteni ja vanhempieni kuvat. Albumissa voisi olla lisäksi kuvia muista sukulaisistani, ehkä työtovereistakin. Niitä voisi selata ja muistella vanhoja asioita.

**Kukat:** Muutama orkidea voisi olla ikkunalaudalla. Muuten en kukista erityisemmin välitä.

**Muuta huomioon otettavaa:** Jos olen pahalla tuulella, niin parhaiten minut saa noudattamaan kehotuksia puhuttelemalla esim. seuraavaasti: "Olisiko herra professori hyvä ja siirtyisi päiväsaliin, että saisimme siivottua huoneen." En pidä hössötyksestä ja turhasta touhuamisesta.

Toivon että yllä olevat, elämänlaatuuni vaikuttavat tekijät voidaan ottaa huomioon hoidossani

Helsingissä 16. toukokuuta 2004 Raimo Sulkava