

Elämää selkärankareuman kanssa - Helin tarina

Keskiviikko, 19 Huhtikuu 2023



Diagnoosi tuli – miten käy työpaikan?

Heli, 42, oli juuri aloittanut uudessa työpaikassa, kun hän sai selkärankareumadiagnoosin. Miten hän kertoisi asiasta töissä?

Miten esimies ja työkaverit reagoisivat?

Vuoden 2013 syksyllä Heli aloitti uudessa työpaikassa kansalaisopiston suunnittelijaopettajana. Hän oli työskennellyt aiemminkin kansalaisopistossa, mutta nyt hänen työnkuvaansa kuului enemmän liikuntaryhmien ohjaamista. Heli oli innoissaan uudesta elämänvaiheesta, mutta hänen selkänsä oli eri mieltä. Kivut, joista hän oli kärsinyt pitkään, pahenivat selvästi.

– Voisi sanoa, että ne räjähtivät sinä syksynä käsiin. Tajusin vihdoin, että nyt on pakko tehdä jotain, jos meinaan vielä pystyä tekemään töitä, Heli kertoo.

Selkäkivut herättivät usein aamuyöllä

Heli oli kärsinyt selkäkivuista jo vuosien ajan. Selkä oli iltaisin kipeä, ja hän heräili kipuun usein myös aamuyöstä. Hän ajatteli, että asian kanssa on vain elettävä.

– Näin jälkikäteen ajateltunahan se aamuyöstä kipuun heräily oli hyvin klassinen selkärankareuman oire. En toisaalta osannut tulkita kaikkia kipuja selkäperäisiksi, koska kivut säteilivät esimerkiksi pakaralan yläosaan tai olivat muuten epämääräisiä ja kausittaisia, Heli miettii.

Heli meni lääkäriin vasta erikoisten silmäoireiden takia. Oireita hoidettiin ensin bakteeritulehduksena, mutta lopulta syyksi selvisi iriitti eli värikalvontulehdus.

– Samalla heräsi epäily myös reumasairaudesta. Terveyskeskuksesta minut lähetettiin reumatologille jatkotutkimuksiin eli verikokeisiin ja selän magneettikuviin. Sen jälkeen selkärankareumadiagnoosi vahvistui nopeasti, Heli muistelee.

Työn mukauttaminen mahdollisti työssä jatkamisen

Heli mietti, miten hän kertoisi selkärankareumasta työpaikalla. Kivut vaikuttivat selvästi hänen työtehtäviinsä. Heli päätti olla mahdollisimman avoin ja kertoa niin esimiehille kuin työkavereillekin missä mennään.

– Olen onnellinen siitä, miten hyvin asiaan suhtauduttiin, vaikka jouduin olemaan myös sairauslomilla. Esimiehen kanssa lähdimme yhdessä miettimään, miten tehtäviäni voisi muokata niin, että pystyn jatkamaan työtäni.

Helin onneksi myös hänen työterveyslääkäriinsä ymmärsi heti, mitä piti tehdä, ja hän oli Helille tärkeänä tukena.

– Hän oli ehdottomasti sitä mieltä, että minun pitää vähentää ainakin kolmasosa liikuntaryhmistä ja lisätä muita aineita. Se auttoi.

Työpaikan positiivinen suhtautuminen auttoi Heliä sairauteen sopeutumisessa, mutta ei diagnoosi ollut hänelle muutenkaan järkytys.

– Saattaa kuulostaa kummalliselta, mutta olin lähinnä helpottunut. Halusin vain vastauksen oireisiini. Olin tosi tyytyväinen, kun tajusin, että tätä selkärankareumaa osataan hoitaa hyvin.

Liikunta on tärkeää selkärankareuman hoidossa

Helillä on selkärankareumaan peruslääkitys, mutta hänen mielestään liikunta on yhtä tärkeää sairauden hoidossa.

Vuonna 2009 Heli ja asahi löysivät toisensa. Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa on itämaisen terveysliikunnan elementtejä.

– Kun aloitin asahin, tunsin heti, miten hyvää se teki selälleni. Innostuin lopulta niin paljon, että kouluttauduin itsekin ohjaajaksi, ja nyt olen ohjannut asahi-ryhmiä jo useampia vuosia.

Asahin lisäksi Helin suosikkeja ovat uinti, vesijuoksu ja sauvakävely, joissa saa yläselkää liikkeelle ja rintarankaa auki.

Selkäkipujen takia kannattaa mennä heti lääkäriin

Heli haluaisi sanoa muille selkäkivuista kärsiville etenkin sen, että lääkäriin kannattaa mennä ajoissa.

– Minähän sairastin pitkään tietämättäni. Vasta vuosien jälkeen ymmärsin, että minun olisi pitänyt mennä lääkäriin huomattavasti aikaisemmin – ja ehkä useammallekin lääkärille.

Helin mielestä on myös hyvä kirjata oireitaan ylös, jotta lääkärille on helpompi kertoa, millaisia oireita milloinkin on ollut. Vaikka selkärankareuma aiheuttaa Helille edelleen kipuja silloin tällöin, hän pystyy esimerkiksi opettamaan täyden opetusvelvollisuuden.

– Se on tosi tärkeä juttu, koska työ on minulle iso osa elämää. Olen myös onnellinen siitä, että olen löytänyt juuri sen oman tavan liikkua. En ole mielestäni joutunut luopumaan juuri mistään, vaikka sairastan selkärankareumaa.

FI2303241965

Source URL: <https://www.novartis.com/fi-fi/stories/elamaa-selkarankareuman-kanssa-helin-tarina>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/fi-fi/fi-fi/stories/elamaa-selkarankareuman-kanssa-helin-tarina>
- <https://www.novartis.com/fi-fi/fi-fi/stories/discovery>