

INFOLEHT

Kaastööd, ettepanekud jne.
tel. 652 4745 Jaak Võsa
e-post: jaakv@ngo.ee
Kujundus: Külli Reinup

Aga valgus, laulev valgus
mühises mu poole...

Juhan Viiding

LIHASEHAIGETE SELTSI

INFOLEHT

NOVEMBER 2002

14

Õpi kuulama oma keha

JÄ NÜÜD TÖÖLE?!

Pirita kloostris

Eestit külastas tuntud neuroloogia professor

Raamat lihasehaigete elust



Hea Lihasehaigete Seltsi liige!

*Oled oodatud seltsi pidulikule jõululõunale laupäeval, 14. detsembril,
algusega kell 12.30 motellis Peoleo, Pärnu mnt. 555
(Buss nr 190 Postimaja kõrvalt, marsruuttakso nr 208 Estonia teatri eest)*

*Kavas: juhatuse esimehe sõnavõtt
jõuluteemalised esinejad
jõululaud*

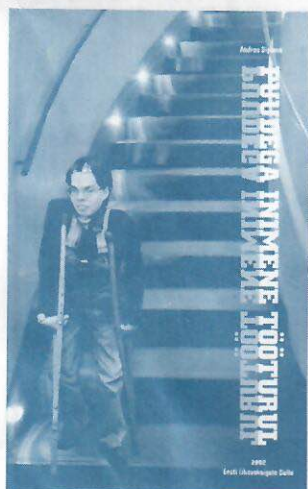
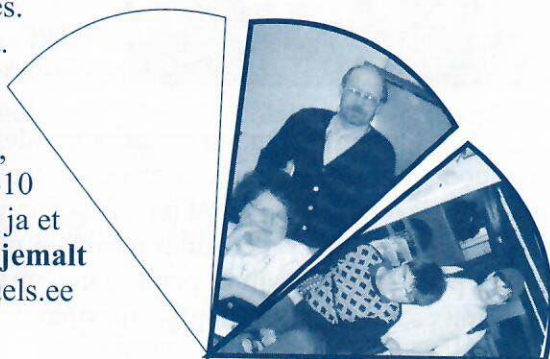
*Oma osavõttust andke teada hiljemalt 10. detsembriks
tel 652 3486 Helle-Mall, 652 4745 Jaak või e-postiga: jaak@els.ee*

Raamat lihasehaigete elust

Võib-olla kõik ei tea, et järgmisel, 2003.a, tähistab meie selts oma kümnendat aastapäeva. Selleks on juhatus planeerinud mitmeid üritusi, nii suuri kui väikeseid. Mõned asjad nõuavad pikka ettevalmistustööd. Idee kirjutada raamat, meie oma inimestest, ei ole üldsegi uus. Aastate jooksul oleme aujärjele tõstnud küll taanlasi, soomlasi ja türklasi, aga suure tähelepanuta oleme jäänud meie ise. Aeg on anda käsk pöörata prožektorid endale, aeg on mõnuleda nende soojuses ja valguses.

Ei ole me ju mingid koiliblikad, kes kardavad päevasära. Kindlasti on meie hulgas neid, kes tahaksid jagada muljeid enda eluteelt ja suhtes meie seltsiga. Käesolevaga kutsun teid üles kirjutama oma lugu järgmisel aastal ilmuvasse raamatusse, kus kõik saavad olla staarid. Lugu võiks olla vähemalt 3-10 arvutikirja lehekülge pikk. Et toimetaja jõuaks teha oma tööd ja et asi õigel ajal trükki läheks, palun saata oma tööd **hiljemalt 01.04.2003**, aadressil Energia 8, 11316, Tallinn või e-post els@els.ee

Usinat kirjutamist soovib juhatuse nimel **JAAK VÕSA**



Ilmus uus raamat

Neljapäeval, 07.11.2002, esitleti Tallinna Puuetega Inimeste Keskuses raamatut "Puuetega inimene tööturul". Raamatu autor, Andres Siplane on hariduselt sotsiaaltöötaja, lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli ja töötab praegu Riigikogu Kantseleis.

Raamatu sisuks on uurimus hetkel töötavatest liikumispuuetega inimestest, andes põgusa ülevaate nende olukorrast tööturul. Lihasehaigete Selts on teinud traditsioonilise sammu ja kirjastanud raamatu puuetega inimeste elust. Ühtlasi tähistati sellega projekti "Tähelepanu kõige nõrgemale" lõppemist. Raamatut trükiti 500 eksemplari ning seda jaotatakse asjast huvitatud isikutele või organisatsioonidele tasuta ELS-i juhatusest.

JAAK VÕSA

Eestit külastas tuntud neuroloogia professor



Vasakult: Külli Reinup, Johannes Jacobsen, Merle Ööpik, dr. Loigom, dr. Perli Mustamäe Haiglast

Käesoleva aasta juuni lõpus oli Tallinnas ühepäevasel visiidil mainekas Taani neuroloog Arhusi Ülikooli professor Johannes Jacobsen. Tema külaskäik sai teoks Lihasehaigete Seltsi eestvõttel. Selle käigus konsulteeris ta meie kõige raskemat patsienti, Aive Raudkivi, kes momendil peab viibima veel Mustamäe Haiglas.

Isiklikult sellele visiidile tagasi mõeldes tekkis mul mõningaid mõtteid. Teatavasti oleks võinud professor Jacobsen külastada meid ja nõustada Aive juhtumit juba mõne aasta eest, mil pöördusime sellekohase ettepanekuga nii Mustamäe Haigla juhtivate neuroloogide kui Eesti Haigekassa poole. Rõhutasime tutvust dr.

Jacobseniga, kes on Eestis varemgi käinud ja ka meie seltsi liikmetega kohtunud, lubasime visiidi jaoks raha muretseda. Taotlesime vaid ametlikku kutset, mis oleks näidanud eesti arstide poolset koostöövalmidust ja ilma milleta professor ei näinud siiasõidul mõtet. Jääb üsna arusaamatuks vastuseis, mis tekkis. Vastuseisu põhjuseid ma ei tea ja ei hakka neid analüüsima, sest need puudutaksid inimesi, kellest enam halba ei räägita... Ühesõnaga, meie ettepanekutele, mis tõsi küll polnud väga kategoorilist laadi, pigem küsivad või soovivad, vastati, et välismaiste spetsialistide siiatulekul ei ole mõtet kuna meditsiin on tänapäeval kõikjal maailmas üks ja tohtrid samal teadmiste ja oskuste tasandil kõikides riikides. See on tõepoolest väide, mida kummutada raske ja kui Aive poleks jäänud kindlaks oma soovi juurde, korraldada tohtri Eesti-visit,

oleksime kindlasti kogemuse võrra vaesemad. Ilmselt tuleb tänada ka Neuroloogia Kliinikumi juhatajat dr. Kreisi, kes andis lõpuks kutsele oma nõusoleku.

Peale professori külaskäiku tundub toonane vastuseis veelgi kummalisem. Millegipärast luuakse kuulsatest inimestest väärkujutlusi. Võib-olla ka põhjusega, kuid tihtipeale needsamad kuulsused lükkavad ümber elevandiluust tornikesed, mis nende ümber seatud, ja on täiesti tavalised inimesed. Ja siis need harilikud inimesed, imestavad, et mismoodi ta käitus. Ta ei tulnudki eralennukiga, tal polnud nelja ihukaitsjat, ta ei sõitnud limusiiniga ja ei nõudnud erimenüüd. Professor Johannes Jacobsen ei võtnud konsultatsiooni eest isegi tasu. Summa, mis kattis tema reisi- ja majutuskulud, jäi allapoole kümnet tuhandet krooni.

Mida veel lõpetuseks öelda? Sedavõrd, kui mul õnnestus doktoriga selle päeva jooksul suhelda, jättis ta väga meeldiva mulje. Sama väitsid kõik teised, kes temaga kokku puutusid. Vähesest vabast ajast, mis tal jäi Aive haigusloo läbitöötamise ja Eesti arstidega läbirääkimiste pidamise kõrvalt haiglas, jõudis ta seltsi juhatuse liikmetega õhtustades kinnitada oma huvi koostööks meiega.

Loodame prof. Jacobseni näha esinemas ELS 10.-nda aastapäeva konverentsil!

JAAK VÕSA, 21. oktoober 2002



Pirita kloostris

3. november 2002 oli kõle sügispäev, kui Tallinna ja Pärnu lihasehaiged ja nende saatjad külastasid Pirita uut kloostrit, mis paikneb otse vana kloostri kõrval. Klooster on tõesti noor, avati alles 15. septembril 2001. Meenutan, et vana klooster valmis 16. sajandi algul, s.t enam kui 500 aastat tagasi. 1577. aastal, Liivi sõja ajal rüüstasid ja põletasid kloostri Vene väed. Järele jäid võimsad paekivist varemed, mida me kõik hästi tunneme. Uus klooster on kastarhitektuuriga, valgusküllane, puhas seest ja pühitud ning riisutud ümbrusega. Soovimatuid külastajaid hoiab kloostrit eemal kõrge raudaed.

Igal pühapäeval kell 10.00 toimub kloostrikirikus missa ehk jumalateenistus. Meie läksime sinna jumalateenistuse alguseks. Üheksa nunn võtsid istet esimesse pingiritta, koguduse liikmed või külalised istusid tagapool. Väikeses kirikus, kus puudus orel, ei läinud tarvis mikrofoni ega võimendeid. Preester Vello Salo sõnad jõudsid niigi kuulajateni. Vahetevahel kuldaskirikut ja kirikulisi läbi avara akna pilve tagant piiluv päike.

See oli katoliku jumalateenistus. Meie kuulume kuuldavasti luteri usku. Mis vahe on katoliku, luteri, vene ortodoksse kiriku, metodistide, baptistide jt vahel, ma ei tea. Tean vaid, et pühakiri on neil kõigil üks – piibel. Seetõttu oli kerge kuulata ka Vello Salo jutlust.

Pärast missat andis Lagle Parek lühiülevaate St Brigitta ordust, nende kloostritest, mis paiknevad üle maailma, ja vastas küsimustele, mida esitati rohkesti.

Küsimus: "Kuidas saadakse nunnaks?"

Vastus: "See on üsna keeruline. Esiteks peab olema katoliiklane. Siis vaadatakse, et nunnaks pürgijal ei oleks ilmalikke kohustusi – alaealisi lapsi, vanemaid, kes vajavad hooldamist. Järgneb katseaeg, mil inimene pannake proovile, ning kui ta pärast seda nii umbes kolme aasta pärast ikkagi soovib saada nunnaks, siis, andnud pühaliku töötuse, võetakse ta orduks vastu."

Selgus, et nunnade elu ei ole ainult palvetamine. Põhimõte on, et brigitiiniõed peavad end ise üleval pidama. Seetõttu peab õdede hulgas olema näiteks üks, kes oskab autot juhtida, üks, kes valmistab hästi toitu, üks, kes tunneb raamatupidamist ja arvuteid. Põhiline õdede sissetulekuallikas on külalistemaja, kus on 41 voodikohta. Peale selle nõuab tööd suure maja korrashoid, sügisene leheriisumine, talvine lumerookimine jm. Õdedel on omad puhkepäevad, mil nad võivad käia linnas, neil on puhkus, mil neil lubatakse sõita koju vanemaid vaatama. Ürituse lõpetas lõuna kloostri söögisaalis, kus teenindajateks olid armsalt naeratavad nunnad.

JUHAN NURME

Mis tehtud, mis teoksil

Seltsi eestvedamisel viidi esimesel poolaastal läbi üldist laadi puuetega inimesi puudutav projekt "Tähelepanu kõige nõrgemale". Projekt keskendus liikumispuudega inimeste tööhõivele. Selle raames toimusid tööturukoolitus seminarid, arvuti täiendõppe kursused ja viidi läbi küsitlus, mille põhjal kirjustati raamat.

Töötati välja Seltsi arengukava järgneviks kolmeks aastaks. Sellega seoses täpsustati ka Seltsi juhtimisskeemi. Kevadisel üldkoosolekul valitud uus juhatus seab oma tööülesandeid vastavalt arengukavale.

Septembris, peale suvepuhkust, valmistas juhatus ette projektid, mis esitatakse Hasartmängu Maksu Nõukogule. Lahtiseletatult tähendab see riikliku toetuse taotlemist seltsi tegevuseks vastavalt etteantud mängureeglitele. On kahetsusväärne, et ei laekunud ühtegi projekti või ka ettepanekut Võru ega Pärnu allorganisatsioonidelt ega ka seltsi liikmetelt.

3. novembril külastas grupp ELS-i liikmeid Pirita kloostrit. Osaleti pühapäevahommikusel missal, tehti lühike jalutuskäik vana kloostri varemetes ning peale seda vesteldi ja einestati.

7. detsembril on toimumas teabepäev "Inimese harmoonia" Tallinnas Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses, Endla 59. Algas kell 10.00; lähem info ja registreerumine tel. 6523486 või 055996075.

Algamas on kaks suuremat koostöö projekti, milles saavad kaasa lüüa lihasehaiged. Need puudutavad puuetega inimeste hariduse, tööhõive ja sotsiaalteenuste küsimusi. Et olla kursis täpsemalt sündmuste käiguga, palun külastage aegajalt interneti lehekülge: www.els.ee/projekt

JA NÜÜD TÖÖLE?!

2001 aasta novembri viimasel nädalavahetusel toimus Karaskil Lihashaigete Seltsi ja Iseseisva Elu Keskuse koostöös tööturukoolitus.

Koolituse kolme päeva ajakava oli hästi sisutihe. Hingetõmbeaega eriti ei jäänudki. Välja arvatud mõningad magamistunnid. Kuid tõsiselt töine õhkkond oli meeleolukas ning kohati pingeline.

Töölevõtuintervjuule oskuslikku minemist treenis meiega treener Henn Mikkin. Praktiliselt tegime kõvasti tööd iseenda kallal, et olla töölevõtuintervjuul igati tähelepanuväärne töötaja/töölisaaja. Siseringis treeningust osavõtjad said video tagasisidega meelde jätta oma suhtlemis- ja käitumisviisides tehtud veakesi ning neid siis juba päris-elus vältida. Siseringis olid analüüsisid valjusti välisringis olivatele/kuuljatele omaenda omadusi, võimeid, käitumisviise jne. Usun, et ausalt ja reaalselt iseendast rääkimine ongi elus kõige raskem töö. Märkas, kui vaevast tuli üle huulte, et olen tublim, kui füüsiliselt näin. Töötajad proovisid alateadlikult vist küll rõhutada ühel või teisel viisil ennekõike oma puudeid. Mulle tundus, et püüti esialgu meeleheitlikult iseendale tõestada enda kehvast millegi tegemiseks puute pärast. Ei julgetud ise endale kiitust jagada ega saavutusi esile tuua. Ja vastupidi. Negatiivset poolt ei julgetud tunnustada.

Õppisime veel intervjuu ja läbirääkimise omandamist, töölepingu seadusi, konkursiavalduste koostamist ja veel mitmeid töötamisega seotud asju. Sedagi, kuidas emotsionaalselt taastuda pärast töandja karmi äraütlemist.

Välisringis olivatelt oleksin isiklikult oodanud veidi karmimat kriitikat. Treener Henn Mikkingi hoiatas teravuste eest. Sügavam analüüs ja kommentaar ühele või teisele küsimusele/vigadele oli suhteliselt tagasihoidlik. Solvanguid polekski vaja olnud. Asjalikumaid arutlusi oleksin soovinud küll.

Hea oli arutus kõnedefekti teemal. Hääldefektiga töötaja ei tohi tööintervjuul kõnelema hakata vaid nimisõnadega. See meelevaldne teksti tükeldamine jätab töandjale kentsaka mulje. Pigem moodustada hästi lühikesi lauseid, et kõnest oleks lihtsam aru saada ja võimalikult palju tööintervjuu lühikese aja jooksul. Kasutada isiklikku abistaja "tõlke" abi.

On täiesti reaalne võimalus, et kõnedefektiga töötajast saab kõnedefektiga töandja, kes peab oskuslikult ja konkreetselt end rääkides väljendama.

Uudne töö eritingimus on kindlasti isiklik abistaja puudega töötajale. Millegipärast usun, et praegune mõtteviis tööturul takistab oluliselt sellise töötamise eritingimuse sooviga puudega töötajat tööle võtta näiteks tavafirmasse. Puudeta töandjale on jahmatav tööintervjuul üheaegselt näha kahte inimest...

Minu töö leidmiskindlust reaaalses elus ei suurendanud seegi, et treeningmängu lõpuks saime me kõik vaevata tööle, kel on vaja isiklikku abistajat. Üllatusin treeningus siiralt, kui mängu-töandja küsis: "Kas vajan abistaja rahastamisel toetust?".

Põhjendasin juba kodus olles endale ära, miks treeningmäng nii hästi laabus. Nimelt, puudega tööandja teab ise, kui vajalik on isiklik abistaja tegutsemiseks. Töölevõtuintervjuu-treening oli minu meelest leebe mäng tööandjate poolt. Kasulik tööotsijale. Tõstis lugupidamist enda vastu.

Mina ei usu, et päris-elus kõik tööandjad on lahked puuetega tööotsijate suhtes. Kui see nii oleks, siis töötaksid kõik tööd'igatsevad puuetega inimesed!

Võib-olla oleks koolituse tulemus/eesmärk paremgi olnud, kui koolitusest oleks osa võtnud ka puueteta tööandjad. Neilegi on tarvis praktilisi harjutusi, treeningut, kuidas oskuslikult suhelda puuetega tööotsijaga töölevõtuintervjuul. Mina ootan küll tööandjatelki võrdväärset suhtlemisoskust ja enesehäälestust kontakti loomiseks puuetega tööotsijatega.

"Praktilised harjutused" oli ka pärast treeninguid. Iga töötav inimene peab oskama oskuslikult ja taastuvalt puhkust nautida. Lõõgastumisel peab teadma oma võimete mõõdupuud, et olla virk taas tööle minema. Ja vastupidi.

See ongi praktiline elu, mida tuleb elada päevast päeva!

Töötamine ja puhkamine taastavad üksteist.

Nüüd pärast koolitust mõtlen ja kõnelen tööst ja elustki kindlas kõneviisis. Mitte tingivas kõneviisis alateadlikultki. Seda soovitas treener.

Oh imet, elu-olu ongi kindlam! Kuidagi laabub...

TIIA JÄRVPÕLD



Pildil: Margit Kasemets, kellelt on õppida nii õppimis- kui töötahet kui ka oskust tööandjaga võrdväärset partnerlussuhtes olla.

Õpi kuulama oma keha

Järgnevad nõuanded on nopitud Taani lihashaigete ühingu poolt välja antud raamatust "Det myasteniske puslespil", mille koostamisel osalesid nii müasteenikud kui taastusravi spetsialistid. Teretulnud on teie poolsed kommentaarid, mis aitaksid müasteenia mõistmist ja käsitlemist Eestis edasi arendada. Soome keelst tõlkinud Külli Reinup.

Kasuta oma jõuvarusid õigesti

Enese tähele panemine on tähtis osa müasteeniku igapäevaelust. Asjade tähtsuse järjekorda tuleb ümber hinnata, sõltuvalt haiguse kulgemisest. Tähtis on jaotada jõuvarusid omale seatud eesmärkide kohaselt: mõnele inimesele on oluline olla tõiselt aktiivne, teine jälle paneb suuremat rõhku pere-elule või õpingutele.

Mõne patsiendi argielu ei pruugi MG-diagnoos oluliselt muuta. Sobivate ravimidooside najal võib peaaegu samasugust elu, kui enne haigestumist, edasi elada.

Teisele võib alata võitlus igapäevatoimingutega toimetulemiseks. Asjad, mis enne olid jõukohased, tunduvad äkki ületamatult rasketena. Võib osutada ülejõukäivaks teha kõiki kodu- või koolitöid, hoolitseda pere eest ja samal ajal veel enda keha vormis hoida. Niisugusel juhul on väga oluline, et valime, missugused toimingud on meile tähtsamad. Nii on endalgi kergem kohaneda uue elustiiliga. Vajadusel tuleb alati julgesti abi paluda kuna tihti ei tea või ei mõista ümbritsevad inimesed müasteeniku vahelduvaid jõuvarusid.

Abivahenditest on kasu

Kuna müasteeniku üks põhiprobleeme on väsimine, tuleks jagada tööd osadeks ja kasutada võimalusel abivahendeid, mis säästavad lihasenergiat. Mõnigi inimene võõrastab abivahendeid kuni ta pole tundnud kui suur kasu neist igapäevaelus võib olla. (Väldib ratastooli kasutamist viimase võimaluseni.) On tähtis panna tähele keha signaale ja lõpetada toimetamine siis, kui keha annab teada, et jõud on otsakorral.

Taastumine pärast ülepingutust võtab kaua aega.

Füüsiline vorm

Aeg-ajalt tuleks käia füsioterapeudi juures "lābivaatusel" ja nõuandeid saamas. Lihaste nõrkus põhjustab tihti rühi- või asendivigu, lihased on kanged või valulikud.

Oma võimetele kohandatud liikumine on alati kasulik. Võimalusi on mitmeid joogast ratsutamiseni. Väga hea on vesivõimlemine, mitmeid harjutusi, mida müasteenik muidu poleks võimeline tegema, jaksab ta vees sooritada. Pealegi leevendab vesi hästi vaevusi lihastes ja liigestes.

Tähtis on süüa mitmekülselt ja tervislikult, piisavalt kiudaineid. Ülekaal on kerge tekkima, kuna lihaste nõrkuse tõttu jääb üldist liikumist vähemaks, aga liigsed kilod koormavad lihaseid veelgi.

Diabeetiku toidusedel sobib siingi söö tihti, väikestes annustes ja kergeid roogi. Üldiselt käib ka toidu kohta sama reegel, et igaüks ise tunneb, mis talle sobib, mis mitte.

Ravimite puhul tuleks alati arstiga konsulteerida. Alternatiivmeditsiini võimalused nagu akupunktuur, tsooni-teraapiad ja lūmfimassaaž on proovimist vāart. Homoōpaatilised tooted müasteenikule ei sobi.

Vaevused, mida pole harjutud müasteeniaga seostama

Suu osa müasteenikutest tunneb erinevaid aistinguid, mida pole harjutud müasteeniaga seostama. Neuroloogid keskenduvad vaid sümptomitele, mis on tuttavad. Olgu siinkohal nimetatud mõned nāhud, mida on aastate jooksul täheldatud müasteenikutel, mida aga konkreetset selle haigusega ei seostata ega mainita ka erialakirjanduses. **Üks koormavamaid sümptomeid on valu.** Teatmeteostes öeldakse, et müasteenia valusid ei põhjusta. Paljud meist on kogenud, et päriselt see nii pole. Valud pole püsivad ja neid võib esineda kõigis keha piirkondades, sagedamini õlgades, randmetes või sõrmedes, samuti liigestes.

Raske on aru saada, kas valutab lihas või liiges tunda on vaid valu ja tihti võib küsimus olla mõlemast korraga. Nõrgad lihased põhjustavad liigestele lisakoormust. Sellistele valudele on tüüpiline, et neid võib esineda nii puhates kui pingutusega seondult, ja ilma, et oskaksime seda otseselt millegagi seostada. Pingutusejärgne valu johtub sellest, et olime sunnitud kasutama tavalisest erinevaid lihasrühmi. Lõdvestusvalu on raskem seletada, samuti seda, et kerge, mõõdukas pingutus tihti leevendab valusid. **Naha suurenenud tundlikkus.** Nahal võib tunduda kirvendust ja kõrvetust,

kohati isegi väga tugevalt. Kerge puudutuski võib mõjuda valutekitavalt. Mõned kirjeldavad seda tunnet justkui oleks nahk kokku tõmbunud. Tundlikkus võib olla madalam ja tihti esineb torkeid ning puudutamise tunnet. **Kõõluse venituse** võib saada igaüks, aga müasteenikule on see tavaline. Eriti naistel on randmevenitusi ja valusid. Liigesed tunduvad "kuivadena" ja "liivastena". Randmeid on raske lõdvestada või saada vajalikku asendisse. Tihti on ületundlik ka põidlaliiges.

Lihastes võib tunda sarnaseid aistinguid kui raske sportliku ülepingutuse tagajärjel tekkinud lihaste hapnikupuuduse korral. Kuigi mingit füüsilist pingutust ei pruukinud olla.

Müasteeniline väsimus – kui müasteenik on end tugeva pingutusega üleväsitatud – tundub kui algaks gripp: kõik kohad valutavad. Üldjuhul puhkus aitab.

Nii mõnedki on kogenud, et **kuulmine nõrgeneb** teatud olukordades. Ühtäkki võib häirivaks muutuda taustamelu, mis varem ei seganud. Stressiolukorras tuleb see eriti selgelt esile, kui jõudu on vähe ja energiat vaja mujale. Võimalik, et müasteenia mõjutab ka sisekõrva väikesi lihaseid ja see omakorda kuulmiselundite tööd.

Liigese- ja rühi muutused on müasteenikutel sagedased. Selja ülaosa võib tõmbuda küüru ja selja kõige nõrgem koht on tihti just abaluude piirkond. Halb rüht võib mõjutada kopsude ventilatsiooni ja köhimise tugevust. Tihti ei suuda nõrgad kaelalihased pead piisavalt kanda, ja pead tuleb käega toetada. Selline asend väsitab õlgu ja pinges kaelalihased põhjustavad peavalu. Kui pea valutab silmade kohalt, võib see johtuda silmalihaste pingutusest lauge üleval hoida. Sõrmedel esineb liigesedeformatsioone, võib olla podagrat meenutavaid sümptome.

Müasteeniale omane lihasnõrkus võib põhjustada **lihaskoe püsivaid muutusi ja lihaste lõdvaks muutumist**. Vaagna-piirkonna lihaste nõrkus võib põhjustada uriinipidamatust ja emaka allavajumist. Lihaste seisukorda parandada on raske.

Kõhuga seonduv teeb paljudele müasteenikutele muret, ravimid kiirendavad kõhu läbikäimist ja nii mõnedki kannatavad kõhulahtisuse ja gaaside all. Müasteenia võib mõjutada ka pärasoole sulgejalihase tööd. **Pisaravedeliku eritumine** on tihti rohke, vahel lausa voolab vesi silmist. Ka tilkuv nina võib olla nuhtluseks. **Tasakaaluhäired** on tavalised. See võib tuleneda lisaks nägemise ebatäpsusele ka vaaganapiirkonna lihaste vahelduvast jõust. Mõnegi meelest suureneb ebakindlus jalalihastes, kui liigutakse suures rahvahulgas ja palju energiat kulub tähelepanule. Võimalik, et kukkumise hirm mõjutab psüühikat sedavõrd, et inimene tunneb end nõrgemana? Peapöörituski on sage nähtus, aga ei ole selge, kas ülepingutus põhjustab taskaalu kaotust. Füsioteraapia võib aidata tasakaaluprobleeme vähendada.

Alkoholi pruukimisse on põhjust suhtuda ettevaatusega, mõned müasteenikud reageerivad tugevalt ka pisikestele alkoholiannustele. Alati tuleb arvestada ka ravimite ja alkoholi koostoimideid.

- Õpi tähele panema, millal ravimite mõju on kõige tugevam ja võta raskemad asjad ette just siis
- Kui sul on raskusi närimise või neelamisega, ajasta ravimi võtmine pool tundi kuni tund enne söögiaega (koos väikese palaga)
- Ära võta ravimit tühja kõhuga võib põhjustada maovaevusi. Küsi alati annustamisjuhendit, mõndasid ravimeid tuleb võtta enne sööki.
- Kõhulahtisuse korral proovi ravimit banaaniga võtta
- Ole tähelepanelik kõigi põletikuliste sümptomite suhtes, kuna tarvitad organismi vastupanuvõimet vähendavaid preparaate
- Ravimi üleannustamise tunnused lihaste tõmblemisest või sellest, et lihased muutuvad veelgi nõrgemaks, kuigi ravimi toime peaks olema vastupidine
- Proovi seada oma elu nii, et kulutad võimalikult vähe energiat
- Plameeri toimetuste vahele piisavalt puhkepause
- Söö mitmeid väikesi söögikordi päevas kuna suured portsjonid väsitavad. Pooltahke toit on hõlpsam süüa kui liiga paks või vedel.
- Rääkimine söömise ajal väsitab lihaseid
- Kõva pakane võib lihased jäigaks muuta
- Liiga tugev valgus väsitab silmi, kasuta päikeseprille
- Topeltnägemise korral võid teise silma kinni katta
- Pane tähele oma keha igas olukorras kuidas ta reageerib füüsilisele pingutusele, ravimitele ja toidule
- Nimeta alati uuele perearstile, hambaarstile ja teistele arstidele, kellega kokku puutud, et oled müasteenik
- Välti masendust ja stressi, need mõjutavad müasteeniat
- Kohanemine kroonilise haigusega võtab aega. Ära kõhkle rääkimast teistele asjust, mis sind vaevavad. Palu vajadusel abi.
- Kui sul on vaevusi, mis ei tundu olevat müasteeniast põhjustatud, räägi neist ikkagi perearstile või vastavale neuroloogile, nii täieneb seda haigust puudutav informatsioon.

Näpunäiteid