

Epilepsiaalehti

6/2012 på svenska



*God Jul
och Gott
Nytt År!*

Alkoholen och hjärnan

TANKAR OM ALKOHOLBRUKET

Ledare av Reetta Kälviäinen, chefredaktör

I detta nummer behandlar vi ett av våra läsares favoritteman, nämligen användningen av alkohol. Själv har jag inte varit så ivrig att behandla ämnet i tidningen, därför att jag inte tycker att epilepsin skall stämplas som ett problem som beror på alkohol eller för stort bruk av alkohol. För vissa personer kan det faktiskt förhålla sig så, eftersom ett långvarigt omfattande bruk skadar hjärnan och orsakar epilepsi.

Vanligare är det ändå att det efter en tid av livligare alkoholbruk under avvänjningsperioden kan inträffa epileptiska anfall. Sådana kan uppträda också hos personer, som inte annars har anfall och inte behöver epilepsivård. Det räcker med att man slutar använda mycket alkohol. Men också de epilepsisjuka kan vara utsatta för avvärningsanfall, särskilt om man glömmer att ta sina mediciner i samband med alkoholförtäring.

När epilepsin är i god vårdbalans, kan också den epilepsisjuka inta alkohol, om han bara inte dricker sig full, får baksmälla och bara han kommer ihåg att ta sin medicin. De mängder alkohol, som tillsammans med medicinerna leder till berusning, är mindre än för friska personer och mycket individuella. Försiktighet och gott omdöme behövs.

I det här numret berättas också om problemen med rikligt alkoholbruk och om hur beroende utvecklas. Epilepsi skyddar inte mot alkoholberoende, och för en epilepsisjuk är det speciellt viktigt att undvika ökat bruk av alkohol och se till att beroende inte utvecklas. I Finland förhåller man sig ofta tillåtande eller mindre avogt till rikligt bruk av alkohol. Men samtidigt skäms man för problem och för att söka vård.

Alkoholberoende är dock en hjärnsjukdom, som kan skötas. Det är alltså klokast att dricka bara så mycket som är bra för en själv, och det är modigt att erkänna att man har ett problem och att söka hjälp.

Värför är då alkoholen temat för julnumret? Julen skall ju vara tiden för fridsamhet och samvaro. Men alkoholproblem tillspetsas ofta just till helger. Bruket av rusmedel förstör lätt helgen. Också i år påminner kampanjen Ge barnet en nykter jul för femtonde gången om att en god jul för barnen garanteras genom att en vuxen är tryggt närvarande. Julen är en god möjlighet att lära sig skapa feststämning utan rusmedel och att lära ut den konsten också åt barnen.

Ett varmt tack för samarbetet under det gångna året till våra medlemmar, medarbetare, sakkunniga och våra samarbetsparter. Fridfull och varm Jul och Gott Nytt År!

EPILEPSIA PÅ SVENSKA
6/2012

Översättning: Dag Lindberg

Redaktion:

Chefredaktör: Reetta Kälviäinen

Ansvarig redaktör: Sari Tervonen,
sari.tervonen@epilepsia.fi

Redaktionssekreterare: Kaija Lindström, e-mail:

kaija.lindstrom@epilepsia.fi

WWW.EPILEPSIA.FI

WWW.FACEBOOK.COM/VILLIAVIRTAA

VILLIAVIRTAA

ALKOHOLEN OCH HJÄRNAN

– Det är ingen skam att söka vård

Av Maarit Huovinen
Bild Marja Haapio

På neurologidagarna fick man höra två intressanta föreläsningar, som handlade om alkoholen och hjärnan. Talare var Tero Hallikainen, överläkare vid Niuvanniemi sjukhus i Kuopio, specialläkare i psykiatri och rättspsykiatri och chefen för Helsingfors Diakonissanstalts serviceområde Pekka Tuomola, vars specialområde är rusmedelsarbete och mental hälsa.



Temat för Hallikainen var "Alkoholism som hälsoproblem för folk i arbetande ålder" och Tuomolas "En rusmedelspatient på mottagningen".

Tero Hallikainen berättar till en början om några sanningar om oss finländare. - Visste ni, att 90 procent av de vuxna nyttjar alkohol – och att alltså bara 10 procent inte gör det. Det finns ingen skillnad mellan kvinnor och män. Man börjar dricka redan som minderårig, vilket är olagligt. Bara var femte 15-åring är absolutist. 10 procent av de vuxna är storkonsumenter, och de dricker hälften av hela konsumtionen. På riskgränsen till storkonsumtion är ytterligare 10 procent, d.v.s. 500 000 vuxna.

– Av detta är det lätt att räkna

ut, att det i Finland finns en miljon människor, som har risken att insjukna i alkoholism eller som redan är beroende av alkohol.

–Typiskt för finländarna är också, att vi dricker för att bli fulla, säger Hallikainen. Det är alltså inte att undra på, att alkoholism är den största dödsorsaken bland dem som är i arbetsför ålder: var femte finländsk man i arbetsför ålder dör i alkoholförgiftning. Situationen blir inte lättare av att ungefär hälften av alkoholisterna har någon annan psykisk störning.

Varför super Jeppe och vad kan man göra åt det?

Pekka Tuomola talar om alkoholens psykiskt välgörande effekter:

alkohol aktiverar bl.a. ett förmedlarämne som frigör dopamin i hjärnan. Också andra förmedlande ämnen i hjärnan som åstadkommer en känsla av välbefinnande har en viktig roll, då man talar om alkoholism.

–När välbefinnandet ökar, motiverar det till att dricka – och kunskapen om detta tas emot av hjärnan. Nästa gång kommer vi ihåg, att man får trevligt av alkohol. Det man lärt sig har kommit fram. Rusmedlet är med andra ord en snabb belöning och minnena håller beroendet vid liv t.o.m. över en lång period av nykterhet.

–Man vet också att stress ökar rusmedlets värde i föreställningens värld. Alkoholen ger en snabb lättnad och motiverar till att dricka. Då är spiralen färdig.



*Specialläkare i psykiatri
Pekka Tuomola (till vänster) och
överläkare Tero Hallikainen föreläste
på Neurologidagarna
i november i Helsingfors.*

–Om drickandet fortsätter, stiger sinnesstämningen alltid till följd av alkoholbruket. Och sedan sjunker den, man får baksmälla. Men varje gång minskar alkoholens inverkan som höjare av sinnesstämningen. Samtidigt förstärks tanken att man måste få alkohol. Problemet med att sluta använda alkohol, ansluter sig ofta till att man tar itu med saken väldigt sent.

– Detta igen beror på att rikligt drickande är kulturellt accepterat och att hälsoriskerna med alkohol och den intellektuella funktionens försvagning sker småningom och omärkbart, säger Pekka Tuomola. - En orska till att man så sällan ingriper tidigt är ofta att vänner, arbetskamrater och hälsovårdare är försiktiga med att ta upp saken.

–Sanningen är dock som Mao ze deng sade: Att simma lär man sig bara genom att simma, inte genom att prata om simning. Eller: Att bli nykter lär man sig bara genom att vara nykter, inte genom att prata om det!

Alkoholism är en hjärnsjukdom

Överläkare Tero Hallikainen betonar att alkoholism är en hjärnsjukdom. Även han tar fram väl-

befinnandecentrumet och det att till slut inte ens rusmedlen längre just leder till njutning. Då är det bara frågan om att söka efter välbefinnande och löftet om berusning.

– Följden av långvarigt alkoholmissbruk är att sträva efter en stunds välbefinnande förvandlat till tvång och obönhörligt leder till beroende. Och vi vet också att ett beroende som en gång uppstått aldrig helt och hållet förbättras.

Hallikainen arbetar som sakkunnig vid AA Kuopio och anser att programmet med 12 punkter alljämt är effektivt, ofta mer effektivt än de nyaste vårdformerna. Viktiga begrepp är: gemenskap, stöd från likställda och en äkta strävan efter förändring. –Från alkoholism kan man inte botas, om man fortsätter att dricka, säger Hallikainen.

– Alkoholberoende, d.v.s. alkoholism är delvis ärftligt, men generna kan bara disponera för sjukdomen.

– Medicinskötsel är till mycket liten hjälp, så därför bör man ta tillgripa andra metoder. För många är akutvård avgörande. Tyvärr är det svårt att komma under vård, och om man inte gör det, blir man inte heller frisk.

Hur känner man igen sjukdomen

Att känna igen ett alkoholproblem är inte alltid lätt. En läkare bör vakna till, om den som kommer till mottagningen har upprepade kortvariga sjukledigheter och om mottagningsbesöken är många och det inte finns någon enkel, klar orsak till dem.

Pekka Tuomola: - Någon klagar över sömnlöshet och mardrömmar, en annan säger att han är deprimerad. En del har halsbränna eller dålig aptit, andra har otydliga magbesvär, andra igen diarré och impotens.

– Sociala symptom är penningproblem, arbetsproblem, misshandel och psykiska problem hos familjen. Alkoholproblem är i sin tur klarast lukt av alkohol – och att man döljer den med en pastill i munnen, darrning på morgonen och minnesavbrott.

Om storkonsumtion igen berättar bäst laboratorieprov eller levervärden, MCV och CDT. Om det en gång finns symptom, varför söker sig då inte alkoholanvändaren inte till undersökningar och vård? Enligt undersökningar tycker

HUR MYCKET ÄR MYCKET?

Nedre gränsen för storkonsumtion som ren alkohol och för olika drycker. Individuella riskfaktorer har inte beaktats.

Storkonsumtion, nedregräns

Ren alkohol

Mellanöl

Eller svag vin

Klart brännvin

Män

280 gr i veckan=350 ml

25 flaskor

3½ flaskor

1 ¾ flaskor

Kvinnor

190 gr i veckan=240ml

16 flaskor

2½ flaskor

1 1/5 flaskor

78,5 procent att det är roligt att vara i fyllan, säger Pekka Tuomola.

– 64,7 procent tror, att de behärskar situationen, och 60 procent av alkoholbrukarna tycker inte om att bli förbjudna att dricka alkohol. För ungefär lika stor mängd människor hör alkohol som "en naturlig del" till livet och man anser sig inte vara beroende.

–Resultatet är, att man söker vård först när det kommer till en punkt på det friska drickandet. För en del betyder punkten höga laboratorievärden, men det finns också sådana för vilka det inte räcker som slutpunkt att allt har gått: arbete, familj, bostad.

Också alkoholisten är en människa

Bland åhörarna till föreläsningen begärde Riitta Kälviäinen, ordförande för Finlands neurologiska Förening, om ordet. Hon berättade om en patient som hade kommit för att tacka och sagt att hans liv hade förändrats, då hans egenläkare hade fått in honom på akutvård. Hos denna patient hade epilepsi försvårat diagnosen på alkoholism.

Pekka Tuomola avslutade sin egen föreläsning "En rusme-

delspatient på mottagningen" med följande resonemang.

– Beslutet att bli botad måste komma från alkoholisten själv, men till beslutets fattande är det möjligt att medverka. På mottagningen kan man diskutera t.ex. om patientens erfarenhet av olägenheter, problem och bekymmer. Man kan fråga honom, vad han anser om dem? Vad vore enligt hans mening avgörande? På så sätt mognar svaret om att söka vård hos honom själv.

– En läkare skall alltid arbeta för patientens bästa och han skall alltid respektera patientens vilja utan att dock glömma sitt ansvar. Det är viktigt att lyssna och att minnas, att vi alla har rätt till en människovärdig morgondag.

"Att bli nykter lär man sig bara genom att vara nykter, inte genom att prata om det!"

Epileptiska anfall och alkoholberoende

Risken för en storkonsument av alkohol för att få ett epileptiskt anfall kan vara upp till tio gånger så stor som för den övriga befolkningen. Mest typiskt är att anfällen kommer efter en lång användningsperiod då fylletillståndet försvinner, och man talar rentav om avvänjningskramper.

När alkoholen i blodet efter hårt drickande har sjunkit till noll ökar krampbenägenheten för ett par dagar. Avvänjningskramperna av alkohol är akuta anfall med medvetslöshet och kramper, som kan åtföljas av bett i tungan och urinutsläpp.

Också av andra orsaker bör epilepsisjuka undvika rikligt alkoholintag. Också hos dem kan avvänjningsperioden utlösa ett anfall, eller så kan man glömma att ta sina epilepsimediciner då man använder alkohol.

Källa:

Alkoholinkäytön vaikutukset elimistöön ja terveyteen. Broschyr. Jyrki Tillonen, Mikko Salaspuro. Alko Ab

Händelsekalender 2013

Följ vår annonsering om evenemang i Epilepsia-lehti, www.epilepsia.fi och www.facebook.com/villiavirtaa

Vintersporevenemang för ungdom

Tid: 21-24.3

Plats: Sotkamo, Vuokatti Sportcentrum

Evenemanget är för ungdomar i åldern 15-29 år. I programmet mångsidig vintersport och trevlig samvaro.

Mera uppgifter: Regionsekr. Jorma Lahikainen
tfn 040 511 0109 e-post:
jorma.lahikainen@epilepsia.fi

Att klara sig på Sveaborg

Tid: 26.5

Plats: Helsingfors, Sveaborg

Tillfället är avsett för barn i åldern 7-14 år. Programmet är upplagt som barnens egna äventyr på Sveaborgs historiska sjöfästning. Föräldrarna kan ha ledigt och bekanta sig med andra sevärdheter i Helsingfors under tiden.

Mera uppgifter: Jorma Lahikainen, tfn 040 511 0109
jorma.lahikainen@epilepsia.fi

Riksomfattande sommarspel

Tid: 25.5 kl. 12-16

Plats: Helsingfors, Djurgårdsfältet Spelen anordnas nu för andra gången. Samla ihop ett lag

eller delta i individuella grenar. Programmet innehåller lekfulla tävlingar och trevlig samvaro. Kasta stövel och turbospjut eller spring, gå eller hoppa – allt går an. Ge din epilepsiförening en inteckning i vandringspriset för detta år. Deltagandet är gratis. På tävlingsstället serveras en lätt lunch och kaffe/te.

Mera uppgifter: Marika Halinen
tfn 040 511 0135 e-post:
marika.halinen@epilepsia.fi

Det populära och efterläng-tade familjeforumet

Tid: 30.8-1.9

Plats: Sotkamo, Vuokatti sportcentrum

Evenemanget är en gemensam samlingsplats för familjer med epilepsisjuka barn. På programmet aktuell information om epilepsi, om stöd av likställda samt rekreation.

Mera uppgifter: Regionsekreterare Tanja Vihriälä-Määttä
tfn 0400 954 830
tanja.vihriala-maatta@epilepsia.fi
eller Hellä Viljanen
tfn 040 511 0676
hella.viljanen@epilepsia.fi

Kämpigt från Savolax för seniorer!

Tid: 8-11.10

Plats: Kuopio

Evenemanget är avsett för äldre personer med epilepsi. Vid denna kurs är huvudvikten lagd på att främja hälsan och att upprätthålla verksamhetsförmågan - och att ha trevligt sällskap!

Mera uppgifter: Regionsekr. Pirkko Ulmanen
tfn 040 511 0092
pirkko.ulmanen@epilepsia.fi

Att bli bortskämd och få godsaker – rekreation och tillfälle att träffa andra för epilepsisjuka och närstående

Tid: 8-10.10

Plats: Bestäms senare

Tillfället är avsett för föräldrar och närstående till barn med sällsynt och svårskött epilepsi. Programmet innehåller stimulerande samvaro och och delande av erfarenheter.

Mera uppgifter: Regionsekr. Hellä Viljanen
tfn 040 511 0676 e-post:
hella.viljanen@epilepsia.fi

Boka in den här dagen i din kalender!

**Måndagen den 11
Februari 2013
Europas epilepsidag**

På Kabelfabriken anordnas 11.2.2013 två evenemang om epilepsi.

Evenemang för fackpersoner klockan 14 -17 och

Evenemang för allmänheten klockan 14-19

Programmet har bl.a följande teman:

- HUR ANPASSAS EPILEPSI OCH EPILEPSISJUKAS EGNA ERFARENHETER
- ARBETE TILL VARANDRA?
- VAR FÅR MAN STÖD I ARBETLIVSFRÅGOR?
- ARBETSGIVARENS ROLL FÖR HUR MAN ORKAR I ARBETE
- UNGDOMARS VÄG TILL YRKE ARBETSLIVET



Diskussionsledare:

Redaktör Maarit Huovinen
Skådesspelare Outi Mäenpää

Servering.

Evenemangen är **avgiftsfria**

Mera information och anmälningsdirektis kommer mer senare, följ sidorna:

www.epilepsia.fi

Tack till Böss- insamlarna

Tack till alla er som har samlat in pengar för Den lilla gesten för ett fint frivilligt arbete! Flera insamlare med bössor har kommit in i lokaltidningarna och har berättat om Den lilla gesten. Sammanlagt fanns det i Finland under insamlingen ca 14 000 insamlare, av vilka största delen var medlemmar i medlemsföreningarna.

Också en skara frivilliga utom föreningarna har kommit med, och de har gett god feedback. Att insamla har det tyckts att är trevligt och lätt.

–I Kotka fick det jämna klirrandet av slantar en på gott humör. Många barnfamiljer har varit i rörelse, det har varit skojigt att se på barn som fick en slant av mamma eller pappa och sedan själv fick sätta den i hålet i bös-san. En liten pojkes replik var: vad kan de få för den där 2-euron som jag satte i? Borde man inte sätta i mera? Så berättade Jetta-Maria från Kotka.

Insamlingsresultatet blir klart vid årsskiftet och nästa gång blir Den lilla gesten i juni 2014.