Turku tänään

YLIN 0°c
ALIN −3°c

Päivän pituus

	AURINKO NOUSEE	LASKEE
Turku	7.55	17.35
Helsinki	7.42	17.26
Oulu	7.57	17.07
Utsjoki	8.16	16.36

OTA YHTEYTTÄ
Vaihde 022693311
Jakelupäivystys 022693434 (arkisin kello 6.00–16.30, viikonloppuna ja arkipyhänä kello 7.00–11.00)
Asiakaspalvelu 022693400 (arkisin kello 8.15–16.30), ts.fi/asiakaspalvelu, asiakaspalvelu@ts.fi

KERRO UUTISVINKKI
Toimitus 022693260, ts.uutiset@ts.fi

LÄHETÄ UUTISKUVA TAI -VIDEO
Sähköposti ts.verkkotoimitus@ts.fi
Whatsapp +358505130651

Arkeen mukaan tullut valmentaja auttoi ahdistuksen yli

Motivaation puute tai heikentynyt toimintakyky vaikeuttavat elämänhallintaa, opiskelua ja työtä. Amanda Kaura pääsi eteenpäin Kelan tarjoamassa Nuotti-valmennuksessa.

Elina Malkamäki
Turun Sanomat

TS/JANE ILTANEN



Kun masennus valtaa mielen, opiskelu tai muiden itselle tärkeiden asioiden tavoittelu voi tuntua mahdottomalta.

Amanda Kaura, 29, havahtui tähän syksyllä 2020 kesken yliopisto-opintojen.

Jatkuva riittämättömyyden tunne ja kokemus siitä, ettei enää kykene suoriutumaan tehtävänannoista uuvuttivat opiskelua rakastavan naisen.

Uusista opiskelukavereista ja erilaisista opiskelijariennoista huolimatta Kaura koki olevansa erillään ja yksinäinen.

– Yhdessä vietetyt hetket olivat antoisia, mutta mentyäni takaisin kotiin, koettu yhteys menetti merkityksensä ja vaivuin takaisin irrallisuuteen ja eristäytyneisyyteen. Sieltä kapuaminen tuntui vaativan joka kerta yli-inhimillisiä ponnisteluja, Kaura kuvailee.

Hän oli sairastunut masennukseen menetettyään lähiomaisensa.

Opintojen takkuaminen söi voimavaroja entisestään.

Pian pelkkä ajatus yliopistolle menosta tuntui kestämättömältä ja Kaura muutti opiskelukaupunki Helsingistä poikaystävän luo Turkuun.

Tuttavan vinkistä hän hakeutui Kelan ylläpitämään ja rahoittamaan matalan kynnyksen nuorten ammatilliseen kuntoutukseen.

Nuotti-valmennuksessa nuori tai nuori aikuinen saa oman henkilökohtaisen valmentajan, joka auttaa arjen järjestämisessä ja opiskelun tai työn suunnittelemisessa.

Valmennus on maksutonta eikä siihen vaadita työkykyyn vaikuttavaa diagnoosia tai lääkärintodistusta. Tapaamisia järjestetään paikoissa, missä nuori muutenkin viettää aikaansa.

Jo ensimmäiset tapaamiset Nuotti-valmentaja **Sanna Kitulan** kanssa olivat rohkaisevia ja toivoa herättäviä, Kaura kertoo.

– Hän ymmärsi, kuinka tärkeitä opintoni olivat olleet, ja miten olin luopunut ajatuksesta, että kykenisin suorittamaan ne tavoitteideni mukaisesti.

Valmentajansa kanssa Kaura asetti tavoitteet opiskelun jatkamiseen. He laativat yhdessä opintosuunnitelman, opiskelun aikataulutuksen ja ottivat yhteyttä yliopiston oppilaanohjaukseen.

Kaura kiittää Kitulaa henkisestä tuesta, jonka avulla pääsi yli opiskelun tuottamasta ahdistuksesta ja siitä koituvasta häpeästä ja luovuttamisesta.

– Sanna auttoi hahmottamaan, mitkä ongelmat ovat arkisia ja normaaleja, ja mitkä sellaisia, joiden ratkaisemiseen kuuluukin pyytää apua.

Valmennuksessa Kaura kertoo oppineensa, miten suhtautua pettymyksiin ymmärtäväisesti ja hallita sisäistä tarvetta suoriutua koko ajan hyvin.

Kitula ratkoi myös käytännön ongelmia, joita Kaura oli pitänyt vähäpätöisinä, mutta jotka jumittivat opiskelua.

– Koin vaikeaksi, että osa luettavasta materiaalista oli netissä ja yliopisto kehotti välttämään ylimääräistä tulostamista. Sanna toi minulle printteriin mustekasetin ja opinnot lähtivät rullaamaan.

Nyt Kauralla on lopuillaan kolmas valmennusjakso. Hän on tavannut valmentajaansa muun muassa kahviloissa ja taidenäytteyleissä ja pitää toimintamallia onnistuneena.

– Sen sijaan, että nuori astuisi ulos omasta elämästään, hän saa vastaanottaa tukea ammattilaiselta omissa olosuhteissaan.

Kaurasta on hienoa, että nuoren ulottuvilla on eri alojen ammattilaisia, joilla on aikaa tutustua nuoreen ja tämän arkeen.

Kaura itse on jatkanut teologian ja uskonnontutkimuksen opintoja ja edessä on kandidaatin tutkielma. Hän on innoissaan opiskelusta ja kasvavasta luovan alan Alkuvoima-kollektiivista, jonka tiloissa Halistenkoskella hänelläkin on oma ateljee.

– Tulen tekemään tässä elämässä monenlaista työtä luonnon ja ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä taiteen puolesta.

FAKTA

Nuotti-valmennus

- **Kenelle:** 16–29-vuotiaille, joilla heikentynyt toimintakyky estää tai rajoittaa tulevaisuuden suunnittelua, opintojen jatkamista tai opiskelemaan tai työelämään pääsyä.
- **Mitä:** ammatillista kuntoutusta tavoitteena lisätä elämänhallintaa ja parantaa opiskelu- ja työkykyä.
- **Miten:** yksilötapaamisina henkilökohtaisen valmentajan kanssa. Nuori valitsee valmentajan Kelan kanssa sopimuksen tehneistä palveluntuottajista.
- Enintään 20 yhden tunnin mittaista tapaamista 5 kk:ssa.
- **Muuta**: Maksutonta. Nuorella oikeus kuntoutusrahaan.
- **Haku:** soittamalla Kelaan, joko nuori itse tai hänen kanssaan työskentelevä taho.
- **Nuotti-valmentajina** voivat toimia esimerkiksi opetus-, terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset.

Lähde: Kela

← Amanda Kaura (vas.) ja hänen henkilökohtainen valmentajansa Sanna Kitula ovat tapaamisilla käyneet myös museoissa, koska Kaura harrastaa kuvataiteita. Kelan Nuotti-valmennus perustuu nuoren ehdoilla annettavaan tukeen tämän omassa elinpiirissä.

Valmennuksen suosio moninkertaistunut

Elina Malkamäki
Turun Sanomat

Kelan 16–29-vuotiaille tarjoaman Nuotti-valmennuksen suosio on muutamassa vuodessa moninkertaistunut. Viime vuonna Nuotti-valmennuksessa kävi Kelan tilastojen mukaan jo yli 7700 henkilöä. Määrä on yli kolminkertaistunut vuodesta 2019.

Turkulainen Nuotti-valmentaja **Sanna Kitula** Coachers Valmennuksesta kertoo, että henkilökohtainen valmennus on osoittautunut niin suosituksi, että siihen pääsyä on joutunut paikoin jonottamaan.

– Nuorten tuen tarve on kasvanut. On nuoria, joilla sosiaalisten tilanteiden pelko on korona-aikana pahentunut, eivätkä he uskalla käydä välttämättä edes kaupassa. Osalla nuoria opinnot ovat keskeytyneet, koska etäopiskelu omatoimisesti on vaikeaa, Kitula kuvailee.

Taustalla voi olla myös aikuistumiseen ja itsenäistymiseen liittyviä hankaluuksia tai raha-asiat sotkussa.

Suullisesti ja ilman lääkärinlausuntoa haettavissa oleva Nuotti-valmennus vakiintui osaksi Kelan lakisääteistä nuorten ammatillista kuntoutusta tammikuussa 2019.

Kitulan mukaan valmennuksessa kannustetaan nuorta kohti yhdessä määriteltyjä tavoitteita.

– Valmentaja auttaa nuorta hahmottamaan omat vahvuutensa ja mielenkiinnon kohteensa, jotta hän kiinnostuisi omasta elämästään.

Valmentajan kanssa nuori voi harjoitella esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja tai selviytymiskeinoja stressaaviin tilanteisiin, joita hän yleensä välttelee.

Valmennukseen voi sisältyä myös työpaikkojen etsimistä, hakemusten kirjoittamista tai opintojen aikataulutusta.

– Samalla nuoria autetaan luomaan oma tukiverkosto, Kitula kertoo.

Hän arvioi, että osasyy valmennuksen suosioon on myös hakemisen helppous. Siihen riittää soitto Kelaan. Valmennuksessa nuorella on oikeus kuntoutusrahaan.

Vyöruusu yleistynee suurten ikäluokkien vanhetessa

Vyöruusu on sairastetun vesirokon uudelleenaktivoituminen, joka ilmenee rakkulaisena ihomuutoksena. Tauti on usein kivulias.

Janita Virtanen
STT

LEHTIKUVA/MARKKU ULANDER



Suomessa on käytössä kaksi vyöruusurokotetta, jotka ovat omakustanteisia. Niistä uudempi otettiin käyttöön viime syksynä.

Vyöruusu todennäköisesti yleistyy lähitulevaisuudessa, kun suuret ikäluokat vanhenevat, kertoo Terveystalon työterveyslääkäri **Jukka Tuovinen**. Tuovisen mukaan vyöruusu yleistyy merkittävästi iän myötä, ja noin joka kymmenes 70 vuotta täyttänyt suomalainen on jo ehtinyt sairastaa sen. Alle 50-vuotiailla sairaus on harvinainen.

– Epidemiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että vyöruusun ilmaantuvuus on nelinkertaistunut 60 vuodessa, Tuovinen sanoo.

Vyöruusu on aiemmin sairastetun vesirokon uudelleenaktivoituminen, joka ilmenee rakkulaisena ja kivuliaana ihomuutoksena. Sen aiheuttaa siis sama vesirokkovirus, joka jää vesirokon sairastamisen jälkeen elimistöön piiloon, ”lepotilaan”.

Tuovisen mukaan uudelleenaktivoituminen tapahtuu elimistössä immuunipuolustuksen heikkenemisen vuoksi. Ikääntyminen itsessään heikentää immuunipuolustusta, mikä selittää taudin yleisyyttä ikääntyneiden joukossa.

Muita syitä immuunipuolustuksen heikkenemiseen voivat olla esimerkiksi altistuminen poikkeavan voimakkaalle stressille, perussairaudet, perussairauksiin käytettävät lääkkeet tai vakavammat sairaudet, kuten syövät. Monenlaiset syyt voivat siis laskea immuunipuolustusta myös nuoremmissa ikäluokissa.

Vesirokkorokote estää vakavan vesirokon kokonaan ja torjuu samalla myös kahdeksan kymmenestä vyöruususta. Kaikista vesirokkoon sairastuneista noin kolmannes saa jossain vaiheessa elämäänsä vyöruusun.

– Vesirokkorokote tulee aikanaan vähentämään myös vyöruusun ilmaantuvuutta, mutta joidenkin laskelmien mukaan tähän voi mennä jopa 50–70 vuotta, Tuovinen toteaa.

Vesirokkorokote tuli Suomessa osaksi lasten kansallista rokotusohjelmaa vuonna 2017, ja sitä tarjotaan neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa ilmaiseksi kaikille 1,5–11-vuotiaille lapsille, jotka eivät ole vielä sairastaneet vesirokkoa. Rokotesarjaan kuuluu kaksi rokotusta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee rokotetta myös kaikille tätä vanhemmille lapsille, jotka eivät ole sairastaneet vesirokkoa.

Jos lapsi on sairastanut vesirokon hyvin lievänä alle vuoden ikäisenä, hän saattaa saada vesirokon uudelleen. Siksi myös näille lapsille suositellaan rokotusta.

Vyöruusua vastaan on kehitetty myös omat rokotteensa. Rokotautumalla voi vaikuttaa vyöruusun puhkeamisen riskiin, Tuovinen muistuttaa.

Suomessa on käytössä kaksi vyöruusurokotetta, jotka ovat omakustanteisia. Heikennettyä virusta sisältävä Zostavax on ollut saatavilla jo useiden vuosien ajan.

– Uudempi rokote Shingrix otettiin Suomessa käyttöön viime syksynä, Tuovinen sanoo.

Vyöruusurokotetta suositellaan Suomessa kaikille yli 50-vuotiaille. Tuovinen arvioi, että lisääntynyt tietoisuus vyöruususta on voinut lisätä rokotukseen hakeutumista.

Ihotautien erikoislääkäri **Nicolas Kluger** Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiristä kertoo, että Shingrix-rokote ehkäisee vyöruusua yli 90-prosenttisesti. Rokote antaa tutkitusti suojan vähintään seitsemäksi vuodeksi. Zostavax puolestaan ehkäisee vyöruusua noin 65-prosenttisesti.

Ennakoivaa kipua ja rakkulainen ihomuutos

Janita Virtanen
STT

Vyöruusu alkaa usein kivulla 1–8 vuorokautta ennen ihomuutoksen puhkeamista.

– Potilaat ovat kuvailleet kipua esimerkiksi sykkiväksi, pistäväksi tai polttavaksi, kertoo ihotautien erikoislääkäri **Nicolas Kluger** Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiristä.

Kipuvaiheen jälkeen iho alkaa punoittaa ja sille nousee kirkkaita rakkuloita noin viikon ajan. Klugerin mukaan vyöruusun tunnusomainen piirre on, että rakkuloita on vain kehon toisella puolella.

Tavallisimmin vyöruusu esiintyy vartalolla. Terveystalon työterveyslääkäri **Jukka Tuovinen** muistuttaa, että vyöruusu voi tulla myös kasvojen, raajan tai genitaalien alueelle. Erittäin harvoissa tapauksissa vyöruusupotilaalla voi olla pelkkää kipua ilman rakkuloita.

Ikääntyneiden vyöruusua hoidetaan viruslääkkeillä. Erityisesti silmän seudulle puhkeava vyöruusu on aina syy hakeutua lääkärin vastaanotolle. Viruslääkityksen tarvetta harkitaan tapauskohtaisesti myös nuorempien potilaiden kohdalla.