

## Einen tarina

Olin toiminut varsinaisen työni ohella sivutoimesti parin vuoden ajan toimialani kehittäjänä. Toimeen oli suunnattu aikaa yksi työpäivä viikossa, mutta todellisuudessa tunteja kului lähes tuplaten. Se ei minua haitannut, sillä olin asiasta enemmän kuin innostunut ja siihen vapaaehtoisesti hakeutunut. Ajan nappasin omasta vapaa-ajastani. Stressaannuin, sillä kenties en ollutkaan omalla mukavuusalueellani. Innostustani hämmensi ajoittainen alavireisyys ja itkeskely välillä, kun muiden silmä välitti. Oli kovin paha olla, väsytti ja ahdistikin. Hävetti.

Lapsuudessani ja nuoruudessani minut marinoitiin tupakansavulla ja luitten ympärille yritettiin kasvattaa pehmeyttä läskisoosilla ja perunoilla. Aikuisiässä olin lähes kaksikymmentä vuotta kasvis/kalaruokailija, lihaa en syönyt enkä juonut maitoa. Välttelin puriinipitoisia ruokia kihtini vuoksi, samoin rasvoja. Myöhemmin olen oivaltanut, että samalla hylkäsini myös hyvät ja elintärkeät pehmeät rasvat. Pari vuotta ennen sairastumistani lisäsin ruokavaliooni broilerin ja maidon ja aloin käyttää kolesterolia alentavaa levitettä. Elän herkkusuun puolisona, joten pullaa, kakkua ja keksejä tuli kyllä kieltämättä popsittua - samalla tietysti kovaa piilorasvaa.

Olen aina liikkunut suhteellisen paljon. Sairastumiseni syksynä liikkuminen alkoi kuitenkin aiheuttaa ahdistusta rinnassa yhä lyhyemmillä matkoilla. Jopa yksien portaiden nousussa ja sadan metrin kävelyssä alkoi tuntua oireita. Samaan aikaan podin myös pitkittyntä flunssaa.

Hakeuduin työterveyslääkärin vastaanotolle. Hän kysyi minulta, että hoidetaanko tätä keuhkoputkentulehduksena vai tutkitaanko onko kyseessä astma. Valitsin keuhkoputkentulehduksen. Sain lääkkeeksi kerran päivässä otettavan antibiootin. Eihän se auttanut varsinaiseen vaivaani ja kun sitten seuraavalla viikolla en kyennyt töissä syömään käsivarsikipuni vuoksi, päädyin työkavereiden pakottamana terveyskeskukseen. Testien jälkeen lääkäri totesi minut terveeksi. Minut luvattiin kuitenkin kutsua polkupyörärasituskokeeseen seuraavalla viikolla. Kiputilani olivat vastaanotolla koko ajan päällä, mutta pystyin istumaan siinä tuolilla lääkärin edessä suhteellisen neutraalisti. Kipu ei hohtanut ulospäin.

Seuraavina päivinä kiputilat yltyivät kotosalla aivan mahdottomiksi. Luulin kuolevani ja viilensin rintaa jääpalapusseilla. Nukuin yöni istuallani, sillä makuuasentoon en voinut mennä. Olisi pitänyt soittaa hätänumeroon, mutta eihän nyt sellaista saa turhaan tehdä! Kävin päivisin töissä tilanteen rauhoituttua aina aamusta. Kipukohtausten - joita oli noin parikymmentä - yhä jatkuessa päädyin taas terveysasemalle seuraavalla viikolla, toisen lääkärin hoitoon. Hän määräsi nyt vaivaani närästyslääkettä ja totesi tilani olevan vaaraton. Hän kuitenkin evästi minua, että jollei lääke ja parin päivän sairausloma auta, on tultava takaisin. Eipä auttanut. Soittelin sitten hoitajalle, joka kehotti tulemaan ylihuomenna ja uuden soiton jälkeen toinen hoitaja kehotti odottamaan seuraavaan viikkoon. He taisivat ajatella että ylireagoin. Selvisin kuitenkin aina tuokion kerrallaan eteenpäin.

Seuraavalla viikolla käännyin heti maanantaiaamuna työterveyshoitajan puoleen. Hän arveli oireideni johtuvan stressistä, mahdollisesti paniikkikohtauksista. Sain uuden ajan työterveyslääkärille parin päivän päähän. Vihdoin hän määräsi uutena oljenkortena, varsin epätodennäköisenä vaihtoehtona, kokeiltavaksi nitrot ja mainitsi turhan lääkkeenoton aiheuttavan päänsärkyä. Syy kohtauksiin valkeni! Nitro auttoi.

Aloin kyselemään ensimmäisellä lääkärikäynnillä sovittua polkupyörärasitustesteaikaa, jota ei ollut kuulunut. Sain kutsun. Tämä lääkäri antoi nyt virallisesti diagnoosiksi sepelvaltimotaudin. Vaiva helpottuisi lääkkeillä parissa kuukaudessa ja kuukauden sairaslomalla. Diagnoosin kuuleminen kirvoitti silmiini kyneleet. Lääkäri kummasteli sitä ja sanoi, että eihän tässä mitään erikoista ole, lääkkeitä syömällä pärjää. Koin lääkärin toiminnan hieman tylyksi. Eihän siinä varmaan hänelle ollutkaan mitään erikoista, mutta minusta, terveestä ihmisestä, oli juuri tullut sairas! Lääkäri kehotti minua juttelemaan sydänhoitajan kanssa. Onneksi.

Keskustelu johtikin yllättäen siihen, että sain hoitajan suosituksesta lähetteen seuraavana aamuna päivystävältä lääkäriltä keskussairaalaan varjoainekuvaukseen. Vihdoinkin minua kuultiin! Saman tien, jouluaaton aattona, tehtiin pallolaajennus. Minulle kerrottiin, että taakse kiertävä suoni jätettäisiin tukkoon, koska vaijeri ei mennyt tukoksesta läpi, ja minulle oli jo kehittynyt hyviä korvaavia suonia huolehtimaan tukkiutuneen suonon alueen verenkierrosta. Reilun kuukauden kuluttua tukosta yritettiin kuitenkin avata sillä seurauksella, että sain kalkkisirun aivoihini. Tapahtuma aiheutti minulle aivoinfarktin verenvuotoineen. Tällainen ”onnettomuus” sattuu noin kahdelle tuhannesta! Sain aivoinfarktin myötä näkökenttähäiriöitä.

Pallolaajennuksen jälkeen maailmani heitti voltia. Toisaalta olo oli helpottunut. Miten pieneltä operaatiolta pallolaajennus tuntuikaan ja miten hienosti kaikki oli keskussairaalassa hoidettu! Ensimmäiset viikot kuluivat tilannetta ihmetellessä ja lähinnä sisällä, sillä ulkona paukkuivat tammikuun pakkaset. Pieniä kävelylenkkejä tein varoen kotini lähimaastossa. Keskussairaalassa järjestettävä toipilaskurssi -päivä osui kahden viikon päähän pallolaajennuksesta. Sain hyvää tietoa ja käteeni pinkan materiaaleja, joita ryhdyin kotona tutkimaan. Liityin sydänyhdistykseen ja avasin mieleni uudelle tiedolle. Jonkin aikaa luin sepelvaltimotaudista kaiken mitä käsiini sain.

Aivoinfarkti johti kuitenkin sairasloman pitenemiseen ja seurantakäynteihin keskussairaalassa. Seuraavana kesänä todettiin, että näköoireita ja iskemiaa, eli verenkierron estyessä syntyvää kudoksen hapenpuutetta, oli yhä. Minulle kirjoitettiin B-todistus työkyvyttömyyseläkettä varten. Se oli uusi järkytys. Muistan kuinka ääneni nousi välittömästi kireäksi nieluun ja rupesin änkyttämään. Sydänlääkäri jutteli tovin kanssani hyvin empaattisesti ja ohjasi sitten aulan toiselle puolelle hoitajan luo keskustelemaan - ja kynelehtimään. Puolen tunnin rupattelun jälkeen näin jo valoisia puolia tilanteessani. Ostin sairaalan kanttiinista kortin, jossa oli punamekkoinen possu ja teksti ”Ilon päivä”. Sen laitoin jääkaapin oveen ja siitä muistin hoitajan puheita, kuinka eläkkeellä ollessani minulla olisi vihdoinkin aikaa hoitaa itseäni. Elokuussa hain eläkettä ja kohta kolahti postilaatikkoon myönteinen vastaus. Uusi lehti kääntyi ja siirryin eläkeläiseksi.

Minun oli pitkään vaikea hyväksyä, etten palaa enää työelämään. Toisaalta olin huojentunut, ettei minun tarvinnutkaan, sillä työelämän nopea syke ja vaihtuvat tilanteet eivät olisi onnistuneet aivoinfarktin jälkeen. Muutin asumaan viikoiksi mieheni työpaikkakunnalle. Päivittäiset rutiinini muuttuivat toisennäköisiksi. Nyt minulla oli paremmin aikaa lähellä asuville lapsenlapsilleni.

Kaipasin kovasti henkilöitä, jotka olivat kokeneet saman. En kuitenkaan osannut heitä etsiä. Sitten pääsin noin vuoden kuluttua sairastumisestani Sydänliiton kolmipäiväiselle naisille suunnatulle sopeutumisvalmennuskurssille Härmään. Tuo kurssi vaikutti elämääni ja mielialaani. Tähän saakka olin teeskennellyt itselleni reipasta. Tärkein anti kurssilta oli, että sain ”sisaren”, jonka kanssa olen edelleen yhteydessä vielä viiden vuoden jälkeenkin. ”Sisaruus” syntyi siitä, että totesimme

olevamme samanmittaisia ja samanpainoisia ja jokseenkin samantyyliä naisia molemmat. Tämä sydäninfarktin kokenut ystäväni oli kuntoutumisessaan minua pidemmällä ja hän alkoi tsemptata minua. Löysin vesiurheilun riemun. Aloin käydä vesijumpassa, harrastaa säännöllisesti vesijuoksua ja parin vuoden päästä uskaltauduin jo uimaankin. Aluksi uin altaan päästä päähän ja levähdin. Nykyisin uin jo 1,5 km tunnissa muutaman lepo hetken kera. Vannon vakaasti vesiurheilun nimeen, sillä hapenottokyky nousee kohisten. Ystävättäreni antama vertaistuki on ollut korvaamatonta.

Pääsin myös Kelan työelämästä poissaolevien kaksiosaiselle kuntoutumiskurssille. Siellä saamani tiedot, käymäni keskustelut, henkilökohtainen kuntokartoitus ja elämäntapaohjaus sekä vertaistoiminta vahvistivat käsitystäni, miten elämää tulee rakentaa eteenpäin. Suosittelen jokaiselle!

En tullut pallolaajennuksen jälkeen kerralla kuntoon, kuten monet toimenpiteen jälkeen kokevat. Kuntoutumiseni on ollut pitkäjänteistä työtä. Liikkumista lisäsin vähitellen. Pitkään en oikein tiennyt, minkä verran voisin liikkua ja miten. Keskussairaalan ohjaus oli jäänyt joululomien vuoksi minulta saamatta. Nitropurkki oli alkuunsa todella tarpeellinen, nykyään se on mukana vain varmuudeksi. Nappaan tällaisen "ihmepillerin" enää muutaman kerran vuodessa, lähinnä kovalla pakkasella, helteellä tai erityisissä ponnisteluissa. Kelan kurssilta lähtien on jääkaappini ovesa ollut liikkumisen vuosikalenteri, johon merkitsen päivittäisen liikkumisen määrän minuutteina. Mikäli kalenteriin tulee useita poikkiviivoja peräkkäin, komennan itseni liikkeelle. Palkintona on aina hyvä mieli! Toissa jouluna pukki toi minulle aktiivisuusrannekkeen. Sepä vasta on ollut verraton kapine. Rannekkeen avulla seuraan untani, laiskottelemistani ja liikkumistani. Nykyisin viikkooni sisältyy kaksi jumpaa, kuntosali, uintia, shindo, useita kävelylenkkejä ja kuluneena talvena jopa hiihtämistä. Liikkuminen on minun "työni". Ajallisesti liikun noin 8 -10 tuntia viikossa. Vähimmäissuosituksella 2,5 tuntia viikossa en uskoisi pysyväni kunnossa.

Arkielämä sujuu nyt hyvin. Elän laadukasta elämää tietyin rajoituksin. Suoritan isot urakat palan kerrallaan, mm. siivoan huoneen kerrallaan. Levähdän, jos siltä tuntuu. Olen sopeutunut jopa unettomuusöihin. Ne tasaantuvat seuraavina öinä itsestään ja niitä nyt vaan on minullakin tuhansien muiden tavoin, noin joka toinen viikko. Kofeiini valvottaa varmasti, joten vältän sitä. En lähde kaukomaille koko päivän kestäville lennoille, pysyttelen Euroopassa. Vältän helteisiä matkakohteita, samoin paukkupakkasia talvella. Vältän sykettä liiaksi nostavaa liikuntaa ja raskaita nostoja.

Tunnen sydänterveellisen ruokavalion ja noudatan sitä. Sallin itselleni pieniä herkkuhetkiä. Opettelen uusia asioita, kuten huonekalujen entisöintiä ja vieraita kieliä. Toimin sydänyhdistyksessä, jossa pääsen kohtaamaan erilaisia ihmisiä, saan ja annan vertaistukea. Kulutan teatterien ja konserttisalien penkkejä, luen paljon ja ratkon ristisanoja.

Sairaus on myös opettanut minua. Tunnen paremmin omat rajoitukseni. Olen opetellut ja oppinutkin sanomaan ei. Sairauden myötä opin myös sen, että ensivasteauton saa tilata epävarmassakin tilanteessa. On työntekijöiden tehtävä arvioida tilanne.

Minulla on vain tämä yksi elämä. Olen vastuussa itse itsestäni. Kuntoutuksen ja osallistumisen kautta olen saanut paljon välineitä, joilla voin kohentaa elämäni laatua. Voin myös vaikuttaa läheisteni ja vertaisteni elämän laatuun uuden tietoisuuteni myötä. On tärkeää tehdä sellaisia valintoja elämässä, jotka tuottavat hyvää mieltä. Olen myös oppinut pysähtymään ja nauttimaan

pienistä asioista aiempaa herkemmin. On hienoa huomata, että tämä etenevä sairaus tuntuu pysyvän aisoissa ja että omilla valinnoilla on vaikutusta. En murehdi tulevia vastoinkäymisiä. Jos niitä tulee, toimitaan sitten aikanaan. Elän tätä päivää!