

Julkisessa keskustelussa vanhuksista puhutaan usein pelkkänä ongelmana tai kulueränä, jolle on löydettävä maksaja.



Pikkunoidat naapurista Aurinkoniityn kylältä kävivät virpomassa Eeva Pulkksen.



Luottokampaaja Marja Tulonen leikkaa, värjää ja kihartaa Eeva Pulkksen hiukset.



Pulkkiset syövät runsaasti kalaa ja ostavat sen usein Jan Salliselta Hakaniemen torilta.



Samit Hagström (vas.) ja Sainio asensivat infrapunasaunan Pulkkisten olohuoneeseen.

Eeva Pulkkinen on miehensä sankari

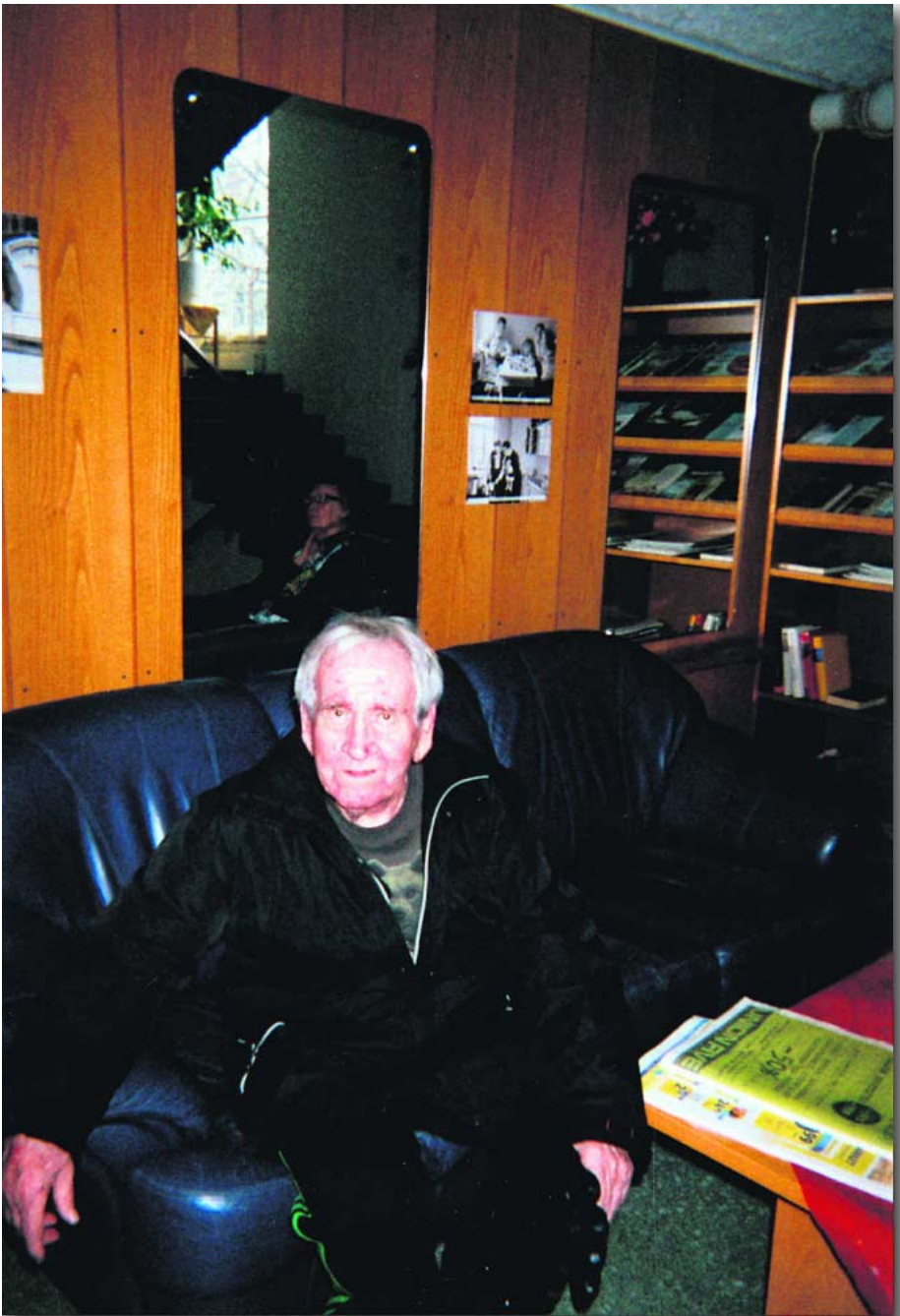
ESPOOLAISET Petter, 68, ja Eeva, 64, Pulkkinen ovat olleet naimisissa pian 40 vuotta. Kymmenisen vuotta sitten liittoon änkesi kolmas pyörä: Eeva sairastui Alzheimerin tautiin. Petter Pulkkisesta tuli omaishoitaja 2004. "Minun tehtäväni on huolehtia siitä, että Eevalla on käytössään parhaat mahdolliset resurssit sodassaan sairautta vastaan", hän sanoo. Viivytystaistelussa Alzheimeria vastaan voittaja on aina valmiiksi selvillä. Petter Pulkksen mielestä muistisairaat tulisi silti nähdä sankareina, ja sen mukaan hän myös vaimoaan kohtelee. Pulkkinen on vaimoaan hoitaessaan kehittänyt elämänlaatumallin. Sen kymmenen kohtaa ovat lääkkeet, vitamiinit ja luontaisaineet, turva ja läsnäolo, ruoka, liikunta, vapaus, sauna,

hygieniä ja kauneudenhoito, kuntouttavat hoidot, erityistoivomukset, elämässä kiinnipitäminen sekä vertaistuki ja ystävät. Jotta elämä olisi laadukasta, kaikkien kohtien on oltava kunnossa. Pulkkinen on rakentanut nettisivut, www.elamanlaatu.fi. Niille hän kokoaa tietoa, josta hän uskoo olevan hyötyä kaikille sairauksien ja elämän kriisien kanssa kamppaileville. Eeva Pulkksen tauti on jo neljä vuotta sitten edennyt vaikeaan vaiheeseen, eikä hän enää juuri puhu. Miehensä hymyyn hän kuitenkin vastaa ja käteen tarttuu. Pulkkiset ovat yhdessä vuorokaudet läpeensä, osallistuvat ja matkustelevat ulkomaita myöten. "Koti ei ole Eevalle turvapaikka, vaan minä, paras kaveri", hän sanoo. **Kuvat: Petter Pulkkinen**

Elämää seniorien silmin



Raimo Pirhonen viihtyy omassa huoneessaan Kustaankartanon vanhustenkeskuksessa.



Kustaankartanon yhteisissä tiloissa käydään syömässä tai muuten vain oleskelemassa.

Raimo Pirhonen tuntee itsensä aikuiseksi

RAIMO PIRHONEN, 75, on jo muutama vuoden ajan asunut Kustaankartanon vanhustenkeskuksessa. Vanhukseksi hän ei silti itseään pidä. "Pikemminkin olen aikuinen, se on parempi sana", hän sanoo. Kustaankartanossa Pirhosella on oma huone ja siellä sänky, pöytä ja pari tuolia. Huoneessa hän viettää aikaa ristikoita täyttäen, televisiota katsellen ja lehtiä lueskellen. "Iltalehti, Erälehti ja Valitut palat tulevat, ja Hesari talon puolesta." Huoneesta pääsee suoraan päiväsaaliin, jossa asukkaat ruokailevat ja voivat viettää aikaa keskenään. Kerran viikossa Pirhonen käy kuntosalilla. Äskettäin kuntoliikuntaa piti pitää taukoa silmälääkityksen takia. "Nyt näen leikatulla silmällä melkein

täysin", hän sanoo. Tyttäret käyvät Kustaankartanossa Pirhosta katsomassa, vievät häntä ulos ja tekevät toisinaan hänen kanssaan pieniä matkoja. Viimeksi piipahdettiin risteilyllä. Pirhosen mielestä hänen elämänsä on mallillaan. "En ota huolta huomisesta", hän sanoo.

Kuvat: Raimo Pirhonen



Ikääntyneiden maahanmuuttajien ryhmä kokoontuu Pasilan asukastalossa.



Omar Mohamed Moalin kuvautti itsensä Pasilan moskeijassa Veturitorilla.

Omar Mohamed Moalin haluaisi liikkua enemmän

PASILAN ASUKASTALO on tärkeä maa-merkki Omar Mohamed Moalinille. Sen kerhohuoneessa hän tapaa keskeviikkoisin joukon muita seniori-ikään ehtineitä maanmiehiään Vanhustyön keskusliiton Ikämamu-ryhmässä. Moalin – ystävien kesken Didimbe – tuli Suomeen Somaliasta runsaat 11 vuotta sitten. Nyt hän on 66-vuotias, asuu Myllypurossa yhdessä vaimonsa kanssa, on saanut Suomen kansalaisuuden ja viihtyy hyvin. "Täällä on hyvä", hän sanoo. Kovin moniin suomalaisiin hän ei tosin ole tutustunut. "Suomalaiset eivät puhu paljon", hän sanoo. Yksi toivomus hänellä on viranomaisille. Hän on innostunut uimisesta

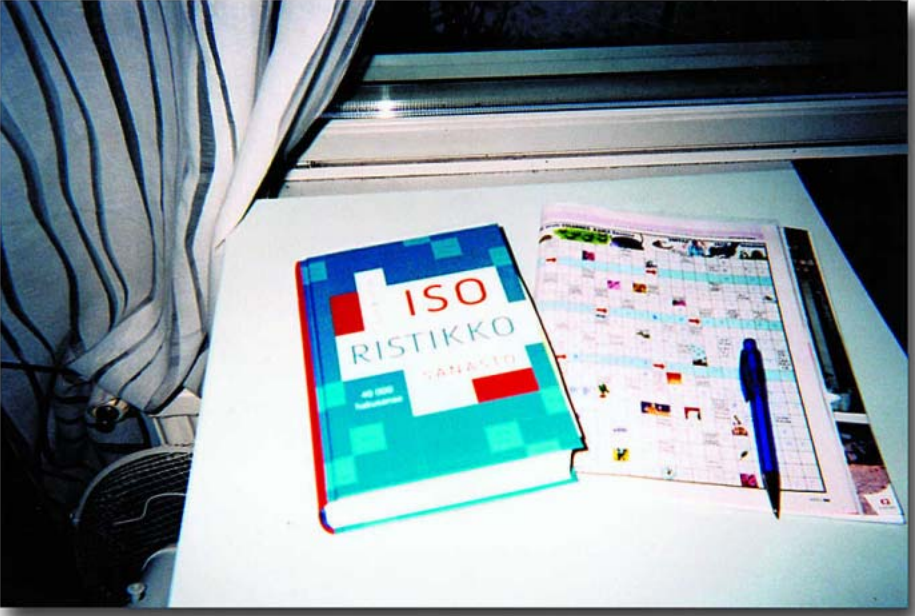
ja kuntosaliharjoittelusta ja haluaisi harrastaa liikuntaa enemmänkin, mutta rahat eivät tahdo riittää. "Tarvitsen lisää tukea", hän sanoo.

Kuvat: Omar Mohamed Moalin

HS antoi kuudelle ikäihmiselle kameran käteen ja pyysi heitä kertomaan kuvin, mitä heidän elämäänsä kuuluu.



Kalevi Mäen kutsuilla Sisko Kinnunen kuvasi ystävänsä Eila Lumenin ja illan isännän.



Nykyisin ristikkolehdet ovat Soili Lönnrotille mielisintä ajanvietettä.



Aino Alangon kainalossa ovat lapsenlapsi Ira Ilmavalt ja tämän poika Rami, 4.



Kampin palvelukeskuksessa tanssitaan kahdesti viikossa. Tupa on aina täynnä.



Ristipistotöistään rakkaimmat Lönnrot on ripustanut kotinsa seinille.



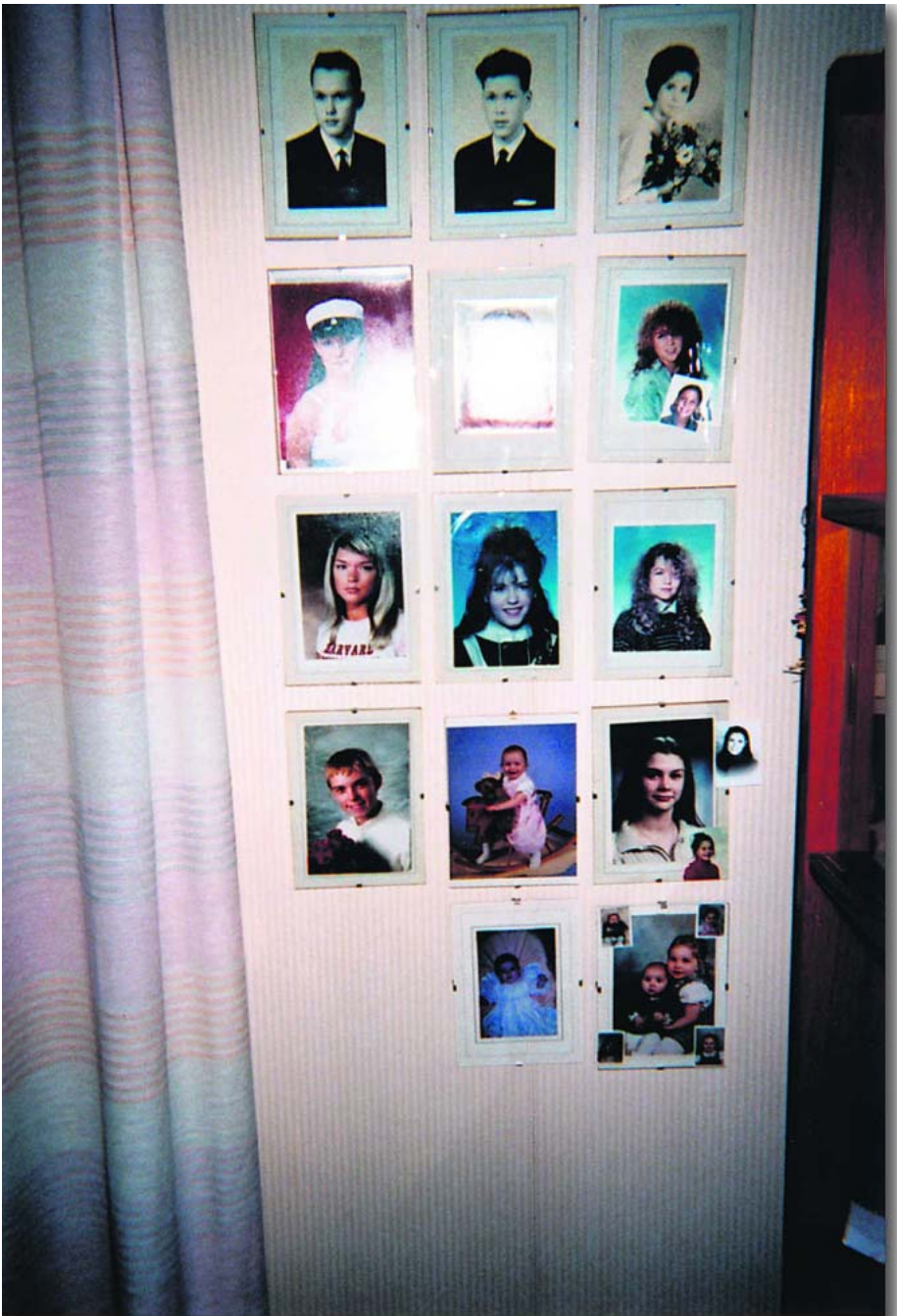
Aino Alanko kokkaa edelleen. Hän pitää erityisesti fenkolista ja aniksesta.



Sisko Kinnunen nauttii elämästään täysin siemauksin.



Ulkona Lönnrot tarvitsee pyörätuolin ja vähänkin pitemmälle matkalle invataksin.



Jälkeläisten kuvagalleriaan ei ole vielä lisätty kaikkien lapsenlapsenlasten kuvia.

Sisko Kinnunen saa virtaa muista ihmisistä

SISKO KINNUSEN, 78, kanssa on hiukan työlästä sopia treffejä. Ellei hän ole ikäihmisten ompelukerhossa, hän saattaa olla vierailulla jonkun huonokuntoisen vanhuksen kotona. Tai sitten hän on juuri lähdössä päivätansseihin tai tulossa Ruotsin-risteilyltä vetolaukuineen. Teatteriakin hän harrastaa.

Mikä on hänen hyvän kuntonsa salaisuus?

”Toiset ihmiset!”

Kinnusen mielestä ikä on pitkälti asennekysymys.

”Tunnen paljon itseäni nuorempia ihmisiä, jotka sanovat, etteivät jaks enää mitään.”

Helsinkiläinen Kinnunen viettää viikoittain runsaasti aikaa Kampin palvelukeskuksessa ja yllyttää myös muita senioreita tulemaan sinne. Siellä

on seuraa ja reipas meininki. Joskus on tansseissa joku saanut sydänkohtauksen, ja humpatessa saattavat monelta-kin tulla pissat housuun, mutta kaikes-ta selvittää.

Kinnuselle itselleen on tehty vuosi sitten ohitusleikkaus, mutta se ei ole hidastanut hänen tahtiaan. Nyt hän on mukana tutkimuksessa, jossa seurataan kolesterolia.

”Olen joskus kokeillut olla yhden päivän kokonaan kotona. Kurja olohan siitä tulee. Koko ajan pitää vain syödä jotakin”, hän sanoo.

Kuvat: Sisko Kinnunen

Soili Lönnrot on talvisin asuntonsa vanki

SOILI LÖNNROTIN, 77, pikkukaksion seinät Helsingin Ruoholahdessa ovat täynnä kehystettyjä ristipistotöitä.

”Tein ristipistoja hullun tavalla niin kauan kuin silmät ja kädet kestivät.”

Lönnrotia harmittaa ankarasti, ettei monien sairauksien kiusaama keho enää taivu oikein mihinkään askareisiin. Käveleminenkin on käynyt niin vaikeaksi, että ulos lähtiessä on otettava pyörätuoli alle.

”Lumessa en pääse mihinkään. Talvella saatan olla monta kuukautta menemättä ulos.”

Omassa kodissa hän pärjää, kun asunto on suunniteltu liikuntaesteiselle, ja sinne on järjestetty apua. Ateriatomautti valmistaa kerran päivässä lämpimän ruuan. Kotihoito kylvettää, kotisairaanhoidto käy ottamassa labora-

toriokoheet, kauppapalvelu tuo ostokset, siivooja ulkoiluttaa matot ja tytär hoi-taa muun muassa pankkiasiat.

Vanhukseksi Lönnrot ei silti itseään tunne.

”Ikäihminen minä olen. Vanhus on vihannes, vuodepotilas, joka makaa suu auki”, hän sanoo.

Lönnrot saa mielestään kaiken tarvitsemansa, mutta tietää, että kaikki muut eivät saa.

”Ei ole oikein, että jotkut nukutetaan 11 tunniksi lääkkeillä ja heidän an-ne-taan olla koko ajan samoissa vaipoissa.”

Kuvat: Soili Lönnrot

Aino Alanko on sukunsa keskipiste

AINO ALANKO, 88, jäi leskeksi toista-kymmentä vuotta sitten. Vaikka kaipaakin miestänsä, yksinäinen hän ei ole, siitä lähipiiri pitää huolen. Alangon omat kolme lasta, heidän lapsensa ja näiden lapset käyvät hänen luonaan tiheään tahtiin. Lisäksi hän tapaa ystä-viään, joista vanhimmat ovat lapsuudenkavereita.

”Vipinää on ollut”, hän sanoo.

Alanko asuu Itä-Pakilassa talossa, jonka hänen miehensä rakensi heille yhteiseksi kodiksi heti sotien jälkeen. Kotisairaanhoidtaja käy joka päivä anta-massa hänelle lääkkeitä. Kahtena päivä-nä viikossa taksi hakee hänet päivätoi-mintaryhmään Kustaankartanon van-hustenkeskukseen. Siellä päivää ryt-mittävät ateriat, lehtien lukeminen ja jutustelu.

Muina päivinä hän puuhastelee koto-na omiaan.

”Teen mitä mieleen juolahtaa, leivon jotakin, laitan ruokaa, täytän sanaristi-koita”, hän sanoo.

Alanko ei murehdi vanhenemista ja mahdollisia vaivoja. Hän luottaa siihen, että apua järjestyy tarpeen tullen lisää.

”Mutta pyörällä ajamisen jo lopetin”, hän sanoo.

Kuvat: Aino Alanko

Tekstit: Irma Jäppinen HS

Osan kuvista ovat ottaneet eläkeläisten omaiset ja ystävät.