

Espoolaiset **Petter** ja **Eeva Pulkkinen** nauttivat elämästään, vaikka "Herra Alzheimer" määrittää elämisen säännöt. He matkustelevat, käyvät kylpylöissä, erilaisissa tapahtumissa, osallistuvat vertaisryhmiin ja taapaavat ystäviään. Elämisen taito on tahdon asia. Petterin mielestä muistisairaat ihmiset ovat sankareita – hehän joutuvat taistelemaan Herra Alzheimeria vastaan kaikin keinoin.

Sankareita tahtomattaan

Petter Pulkkinen on ollut vaimonsa omaishoitajana useiden vuosien ajan. Hän tuntee vaimonsa ja osaa jo katsoamalla nähdä, mitä milloinkin tarvitaan ja missä mennään.

- Muistisairaalla ei ole ajan tajua. Näin ollen kaikki mikä on tulevaisuudessa voi yhtä hyvin tarkoittaa heti. Omaishoitaja voi etukäteen kertoa hoidettavalleen tulevaisuudesta pieniä positiivisia asioita – ei suuria, Petter kertoo ja huomauttaa, että muistisairaalle aikaa ei ole olemassa, joten aikaulottuvuutta ei voi käyttää lainkaan keskustelussa.

Muistisairas ihminen ei pysty hallitsemaan asioita. Siksi onkin tärkeää, että hänellä on omaishoitaja tai muu luotettava henkilö ("paras kaveri"), jonka tuella sairas voi säilyttää asioiden hallinnan tunteen.

Erityisesti sairaitten ihmisten elämälaatu on tärkeä asia. Ihmisten elämälaatuvaatimukset ovat erilaisia, joten ne tulee tuntea ja huomioida.

Pulkkisilla riittää elämänlaatua, koska siihen panostetaan.

Viisi hinnatonta resurssia

Petter puhuu paljon käsillään. Niinpä hän nostaa viisi sormeja ylös ja kertoo niitten avulla elämänlaatua parantavista resursseista. Peukalohan on positiivisuuden merkki ja peukalolla toivotetaan hyvää onneakin. Etusormi saa nimen huumori. Keskisormi onkin yllättäen kiitollisuuden sormi. Kiitollisuus tarkoittaa sitä, että olemme saaneet jotakin, mitä emme ole ansainneet. Kiitollisuus on lyhin tie onneen! Nimetön sormi merkitsee toivoa. "Toivo on resurssi, jonka varassa astumme huomiseen" (Pentti Haanpää). Silloin kun menetämme toivon, meille käy huonosti. Tutun sanonnan "Hukkuva tarttuu vaikka oljenkorteen" Petter muotoilee nyt: "Hukkuva jaksaa sinnitellä pitem-

pään, jos hän tietää, että ylävirralta on edes oljenkorsi tulossa." Pikku-sormi ilmaisee iloa. Yksi ilo hajottaa sata surua, kiinalaiset sanovat.

Kahden käden verran sormia tarvitaan Pulkkisten kehittämään Elämänlaatumalliin. Muistisairaankin ihmisen elämään pitäisivät kuulua vapaus, turva ja läsnäolo. Hieronta, kauneudenhoito, kuntouttavat hoidot – ne hän tekevät hyvää terveillekin ihmisille, saati sairastuneille.

Jatketaan mieluisimpia harrastuksia

Petterin mielestä on muistisairaana elämänlaadun kannalta todella tärkeää harrastaa hänen lempiharrastuksiin ja suorastaan "roikkua" niissä niin pitkään kuin niistä on vähänkään iloa muistisairaalle.

Eeva ei ole kolmeen vuoteen löytänyt kotona edes vessaa. Koti on tärkeä hoitamisen kannalta ja tukikoh-



Kun tuntee, niin ymmärtää. Sanoja ei tarvita. Sen tietävät Petter ja Eeva Pulkkinen. He vierailivat usein Pollissa eli Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n tiloissa.

Graavilohi à la Eeva ja Petter Pulkkinen

- Säilyy viikon hyvänä, jos lohesta (n. 5-6,5 kg tuore Norjan lohi, rasvaa sopivasti) ennen suolausta poistetaan nahka ja harmaat osat (turbolihakset koskien nousemiseksi)
- Suolasokeriseos (karkeaa merisuolaa 75 %, sokeria 25 %), voipaperi tiiviisti päälle
- Valmista 10-15 tunnin kuluttua fileen koosta riippuen.

tana, mutta se ei ole avainsana, vaan avainsana on "paras kaveri". Petter kertoo esimerkin. - Olimme Eevan kanssa 2008 heinäkuussa Roomassa ja menimme Vatikaaniin ja tupaten turisteja täynnä olevaan kirkkoon. Kuvasin noin 20 sekuntia kirkon musiikkiesitystä. Kun

sen jälkeen käännyin ruuhkassa ympäri, ei Eevaa näkynyt missään. Aikani turhaan etsittyäni hälytin Vatikaanin turvamiehet Eevaa etsimään. Lopulta löysin itse Eevan täysin rauhallisena seuraamasta toista tapahtumaa, ihan niin kuin emme olisi erillämme olleetkaan. Rauhallise-

na Eevan piti tietoisuus siitä, että kyllä "kaveri" hoitaa, tapahtui mitä tahansa. Sama tilanne on ollut kaikilla muillakin matkoillamme.

Ruoka tiellä pitää

Terveellinen ruoka on tärkeää. Mutta sairaalle terveellinen ruoka on vieläkin tärkeämpää, onhan hänen jaksettava kamppaila sairautensa kanssa.

Pulkkinen ruoka on terveellistä, hyvälle maistuvaa, helppotekoista ja edullista.

- Olen huomannut, että Eeva jaksaa paremmin terveellisillä ja oikein ajoitetuilla ruokavaliinnoilla. Meillä syödään parin tunnin välein ja vähän kerrallaan, Petter toteaa. Kauppareissullakin on "eväspullo" (vitamiineja) mukana.

*Kohdelkaa muita
niin kuin he toivoisivat
itseään kohdeltavan.*

(Kari Helin)

*Tosi ystävä
seisoo rinnallasi
silloinkin, kun hän
kaikkein mieluiten
olisi muualla.*

(Pirkko-Liisa Perttula)

Sankareita...

Ruokareseptit ovat mielenkiintoisia. Lohi on Pulkkisten lempikala ja siitä Petter osaa tehdä monta-kin ruokalajia.

Petter ja Eeva viihtyvät yhdessä ja ovat kuin paita ja peppu. Silti he korostavat ystävien merkitystä ja vertaistukea. Pulkkisiet osallistuvat Muistiliiton ja omaishoitajien toimintaan. Esimerkiksi Helsingin Länsi-Pasilassa sijaitseva Polli ry on heille tuttu paikka.

Petter lukee paljon ja hänen mielikirjojaan ovat ihmisten itsensä kertomat selviytymistarinat -ne voimaannuttavat. Hän on myös kerännyt aforismeja niin onnesta kuin ystävydestäkin. Ne auttavat jaksamaan ja ymmärtämään. ■

ELÄMÄNLAATUMALLI

- LÄÄKKEET, VITAMIINIT JA LUONTAISAINEET**
Eeva ottaa neljää lääkettä päivittäin ja 19 eri vitamiini- ja luontaisvalmistetta.
- TURVA JA LÄSNÄOLO**
Pulkkisiet liikkuvat lähes aina yhdessä. Luote-
tuimman ihmisen läsnäolo saa Eevan tuntemaan
olonsa turvalliseksi ja samalla huolettomaksi.
- RUOKA**
Ruoka on mahdollisimman terveellistä ja kotona
Petter valmistaa ruuan itse.
- LIIKUNTA**
Pulkkisiet käyvät kävelyllä 2-3 kertaa päivässä.
Päivän mittaan reippailukilometrejä tulee y-
hteensä 2-8, pakkasella vähemmän.
- VAPAAUS**
Muistisairaana pitää saada tuntee vapautta mah-
dollisimman paljon. Siksi kotoa lähteminen kan-
nattaa.
- SAUNA, HYGIENIA JA KAUNEUDENHOITO**
Pulkkisiet saunovat 4-5 kertaa viikossa. Tuikku
laitetaan palamaan ja Eevalle siideriä lasiin ja
Petterille oluttölkki. Jalkakylpy kruunaa kaiken:
Miellyttävän lämmintä vettä, johon lisätään kak-

si ruokalusikallista karkeaa merisuolaa ja kaksi ruokalusikallista rypsiöljyä.

Pulkkisiet käyvät säännöllisesti kampaajalla. Se on Eevan itsetunnon kannalta tärkeää ja piristää muutenkin.

- KUNTOUTTAVAT HOIDOT**
Petter hieroo Eevaa päivittäin. Matkoilla olles-
saan he ottavat saatavissa olevia hoitoja ja ko-
keilevat uusia hoitomuotoja.
- ERITYISTOIVOMUKSET**
Petter ja Eeva ovat olleet avioliitossa yli 35 vuot-
ta. He tuntevat ja tietävät toisensa. Mottona on:
Sitä saa, mitä tilaa.
- ELÄMÄSSÄ KIINNIPITÄMINEN**
Pulkkisiet matkailivat ja osallistuvat mahdolli-
suksiensa mukaan eri tapahtumiin.
- VERTAISTUKI JA YSTÄVÄT**
Petter ja Eeva osallistuvat neljän eri vertaistuki-
yhdistyksen toimintaan. Se on heille molemmil-
le tärkeää. Myös ystävät ovat todella tärkeitä.

**Muistisairaana elämänlaadun maksimoimiseksi kan-
nattaa aina parantaa sitä tekijää, mikä on jäänyt vä-
himmälle huomiolle! Näin elämänlaatu ja jaksaminen
paranevat todella radikaalisti.**

Metsä polku

Hyvä elämä kotona

**Tilaa monipuolisesta
valikoimastamme:**

- apuvälineet
- hoitotarvikkeet
- vaipat ja vuodesuojat

Toimitamme tuotteet
kotiovellesi jopa
seuraavaksi päiväksi.

**Tilaukset
ja tuoteneuvonta
puh. 0303 9896**



Tilaa maksuton tuoteluettelo!

Täyden valikoiman verkkokauppa

www.metsapolku.fi

Ideal-rollaattori

tukeva teräsrunkoinen
kävelyteline sisä- ja
ulkokäyttöön. Rollaatto-
rissa on perusvarusteluina
tavarakori, keppiteline ja
tarjotin. Työntökahvoissa
on korkeudensäätö ja
lukittavat jarrut.

Rollaattori on helppo
taittaa kokoon kuljetusta ja
säilytystä varten.

Tuotenumero: 18647

► Hinta: 109,80€



Attends TENA