

◀ Petter ja Eeva Pulkkinen tekevät lähes kaiken yhdessä. Arkea ohjaa elämänlaatumalli, jonka Petter on kirjannut ylös myös muiden omaishoitajien avuksi.

” Muistisairas on tämän tarinan sankari.



Elämänlaatumalli oman elämänsä sankareille

Kun herra Alzheimer ottaa perheen valtaansa, sen jäsenet ovat tosi pulassa. Petter ja Eeva Pulkkinen arjessa ongelmat on pilkottu pieniin osiin ja jokaiseen on etsitty paras mahdollinen ratkaisu.

TEKSTI Tiina Parikka KUVAT Susanna Kekkonen

Erikoissairaanhoidajana työskennellyt **Eeva Pulkkinen** sairastui Alzheimerin tautiin 56-vuotiaana. Tänä keväänä 63-vuotispäiväänsä Varsovassa juhlinut Eeva ei ole kolmeen vuoteen enää löytänyt kotona vessaan omin avuin. Silti hänen ja omaishoitajana toimivan puolison **Petter Pulkkinen** positiivisuus ja aktiivinen elämäntapa on herättänyt ihailevaa hämmennystä vertaisryhmissä.

Positiivisuuden takana on elämänlaatumalli, jonka Petter Pulkkinen on niin sanotusti kirjoittanut auki myös muiden samassa tilanteessa olevien avuksi.

Oikeastaan mallin kymmenen kohtaa sopivat kenen tahansa elämänlaadun parantamisen perustaksi.

Valtionhallinnossa arvopohjaisia kehittämismalleja työkseen laatineen Petterin oli helppo rakentaa heidän elämäntavastaan yleispätevä malli. Hän haluaa korostaa, että kymmenulotteisessa mallissa kyseessä on tilavuuskäsite, ei siis eri tekijöiden summa.

– Kuten koulussa olemme oppineet, tilavuus lasketaan kertomalla tekijät keskenään. Jos siis yhdenkin tekijän arvo on nolla, tilavuus on myös nolla, vaikka muut tekijät olisivat huippulukemissaan.

Tällä Petter haluaa korostaa sitä, että meidän tulee parantaa erityisesti niitä elämänlaadun osatekijöitä, jotka ovat heikoimpia, ei vain keskittyä niihin, joiden laatu on helpointa pitää korkealla ja kuvitella, että ne voivat korvata jonkin toisen osa-alueen.

Rakkaat harrastukset ja hyväksyntä

Vaikka malli näin selitettynä vaikuttaa monimutkaiselta, kyse on hyvin konkreettisista asioista. Kymmenen kohtaa ja niiden sisältö Pulkkinen elämässä on kuvattu sivun 28 laatikossa.

Pulkkiset ovat aina matkustelleet ja osallistuneet erilaisiin tapahtumiin. Näistä tutuista ja elämään sisältöä tuoneista asioista ei ole luovuttu nytkään. Esimerkiksi viime vuonna pariskunta kävi Riikassa, Vilnassa, Pietarissa ja Pärnussa. Edellisvuonna he viettivät neljä kuukautta Espanjassa.

– Jollekin toiselle ne asiat voivat olla jotain muuta, vaikka postimerkkien keräilyä, mutta rakkaista harrastuksista on tärkeää pitää kiinni, Petter sanoo.

Eeva yhtyy miehensä sanoihin nyökyttelemällä.

Eeva ja Petter tekevät kaiken yhdessä. Petter kutsuu itseään huoltojoukoiksi – hänen tehtävänsä on varmistaa, että Eevalla on käytössään parhaat mahdolliset puitteet taistelussaan herra Alzheimeria vastaan.

– Jos ymmärrämme sen, että muistisairas on tämän tarinan sankari, tiedämme jokainen, miten häntä tulee kohdella. **Esa Saarinen** puhuu **Pipsa**-kuningattaresta. Minä en tietäisi, miten kuningattaren kanssa tulee toimia, mutta sankarin me jokainen osaamme kohdata, Petter kuvailee ja kaivaa samalla laukustaan Eevalle mehua vitamiinien saannin varmistamiseksi. Huolto siis pelaa.



◀ Toisesta ihmisestä riippuvaisenakin on tärkeää säilyttää mielikuva oman elämän hallinnasta.



Tunne elämän hallinnasta

Arkisiin käytäntöihin perustuva kymmenen tekijän malli perustuu kolmeen hyvän elämänlaadun ulottuvuuteen. Asioiden hallinnan, vapauden ja turvallisuuden merkitys korostuu etenkin silloin, kun itse voi vaikuttaa vain rajallisesti elämänlaatuunsa.

– Muistisairas joutuu luovuttamaan elämänsä hallinnan pitkälti toisten käsiin. Silloin on tärkeää ylläpitää tunnetta oman elämän hallinnasta, Petter korostaa.

Vapauden tunteen ylläpitämisessä Petter korostaa liikkumisen vapautta.

– Löydämme sen vessan yhtä hyvin jossain muualla kuin kotona. Kotiin sulkeutuminen ei siis sinänsä tuo lisäarvoa.

Turvallisuuden tunteen ylläpitämisessä tärkeintä on luotetun ja läheisen ihmisen läsnäolo.

– Liikumme Eevan kanssa lähes aina ja kaikkialla yhdessä, Petter kertoo.

Jos tunne näistä kolmesta osatekijästä saadaan säilymään, mukaan voidaan neljäntenä lisätä ilo.

– Ilo muuttuu voimien hiipuessä rauhaksi. Yksi ilo hajottaa sata surua, Petter lainaa kiinalaista sananlaskua.

Ilo on myös yksi Petterin nimeämästä viidestä resurssista, jotka meillä kaikilla on, kunhan osaamme ja muistamme niitä hyödyntää. Muistamisen helpottamiseksi Petter on liittänyt nämä resurssit sormiin: peukalo positiivisuus, etusormi huumori, keskisormi kiittolisuus, nimetön toivo ja pikkusormesta löytyy ilo.



Pulkkisten elämänlaatumalli

- Lääkkeet, vitamiinit ja luontaisaineet**
Sairauteen liittyvän lääkeytyksen lisäksi hyvinvointia tukevat eri vitamiini- ja luontaistuotevalmisteet.
- Turva ja läsnäolo**
Läheisen ja luotetun ihmisen läsnäolo.
- Ruoka**
Terveellistä, maukasta, yksinkertaista ja edullista.
- Liikunta**
Ulkoilua useamman kerran päivässä.
- Vapaus**
Muistisairauden kanssa ei tarvitse piiloutua neljän seinän sisälle.
- Sauna, hygienia ja kauneudenhoito**
Hemmottelu ja itsestä huolehtiminen piristävät mieltä ja parantavat itsetuntoa.
- Kuntouttavat hoidot**
Paremmen jaksamisen ja koordinaatiokyvyn lisäksi hoidot lisäävät aktiivisuutta ja kiinnostusta eri asioihin.
- Erityistoiveet**
Läheinen tietää toisen erityiset mielihalut ja voi toteuttaa niitä.
- Elämässä kiinnittyminen**
Rakkaista harrastuksista ja tavoista kannattaa pitää kiinni.
- Vertaistuki ja ystävät**
Vertaistukiryhmät auttavat niin sairastunutta kuin omaisiakin jaksamaan. Tietoa vertaistukiryhmistä www.muistiliitto.fi

– Tavoittelemme onnea, mutta minusta sen voi löytää ja käsittää vasta kohdattuun todellisiin vaikeuksiin. Luen mielelläni muiden ihmisten selviytymistarinoita, jotta asioiden mittasuhteet säilyvät oikeina. Todellisten elämänsankareiden tarinoita lukiessa ymmärtää, että omat ongelmat ovat oikeastaan aika pieniä. ●