

Timo Montonen

Parempaan elämään Muutospäiväkirja



Terveemmäksi!
Sosiaalisemmaksi!
Tyytyväisemmäksi!

Miten muuttuu viisikymppinen mies?

Parempaan elämään

Timo Montonen

Parempaan elämään

MUUTOSPÄIVÄKIRJA

©copyright 2011 Timo Montonen

Kustantaja: Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-498-516-1

”Sellainen juttu tuli tänään mieleen, että olenko itse sitä tajuamatta hädissäni identiteettini ja persoonallisuuteni häviämisestä – siksi koko ajan kirjoittelen eri foorumeille itseäni ruotivia tekstejä. Selitän itseäni sanoiksi, tarinoiksi, ikään kuin haen olemassaoloa tarinoinnista, koska fyysinen ja psyykinen olemassaolo nykyisen kaltaisena on uhanalainen.”

I HERÄÄMINEN

Sata kiloa ja elämä on tässä

Torstaina 1.1.2009

Olen nyt päättänyt muuttaa elämäni. Merkittävästi. Tämä ei ole mikään uudenvuodenlupaus, vaikka vuosi vaihtuikin. Itse asiassa olin illalla niin väsynyt ja kyllästynyt ilotulitusten räiskynnän tiiraamiseen ikkunasta, että kävin nukkumaan kymmenen korvilla. En siis ollut keskiyöllä Tuulikin ja Meri-Tuulin kanssa valamassa tinoja enkä lupailemassa mitään. Eivät hekään valaneet, koska en ollut mukana puuhamiehenä.

Mutta aamulla sen tiesin: nyt muuttuu, ja paljon. Tämä voi olla viimeisiä hetkiä muutokselle. Olen jo 51-vuotias, ylipainoinen, sairauksieni rasittama.

Annan itselleni puoli vuotta aikaa. Heinäkuussa moni asia on toisin.

Perjantaina 2.1.2009

Eilinen päätös on vielä mielessä. Ei se siis ollut pelkkä psykoottinen päähänpisto, hetken innostus. Muutos on välttämätön. Olen tyytymätön omaan olemiseeni, oloilaani. Niin on Tuulikkikin, siis minuun. En voi hyvin. En elä niin hyvin kuin voisin.

Eikö kaiken muutoksen alkutilanne ole muutostarpeen tunnistaminen ja tunnus-taminen? Sen näkeminen ja hyväksyminen, että jotkin asiat eivät ole kohdallaan? Herääminen kärsimykseni?

Meri-Tuulin syntymäpäivävalmistelujen eli siivouksen lomassa mietin, mikä kaikki on elämässäni sillä tavoin vinksallaan, että haluan siihen muutosta. Pystyin nimeämään kymmenen ongelma-kohtaa:

1. Terveys (Parkinsonin tauti, mieliala)
2. Liikunta (rapakunto)
3. Ravitsemus (ylensyöminen)
4. Ylipaino (20 kg)
5. Kuorsaus (järisyttävä)
6. Parisuhde (koetuksella)
7. Sosiaalinen elämä (niukkaa)
8. Työ (mielekkäisyys vähentynyt)
9. Kirjoittaminen (pakonomaista, tavoite hukassa)
10. Henkinen kapeutuminen (pasianssin panemista, vajaata elämää)

Keskeisin ongelmistani tällä hetkellä on ylipaino. Se johtuu liiasta syömisestä ja liian vähäisestä liikunnasta. Painoni on noussut ainakin viisitoista kiloa parissa vuo-

nessa sen jälkeen, kun minulle määrättiin Zyprexaa psykoosin hoitoon. Lääkäri varoitti jo silloin, että jotkut turpoavat muodottomaksi, kun ruokahalu lisääntyy. Hän oli oikeassa. Olen syönyt hyvin ja paljon, myös öisin.

Ylipaino vähentää liikkumishaluja, mikä on huono juttu Parkinsonin tautini kannalta. Minun pitäisi liikkua paljon, voimistella ja venytellä päivittäin eikä istua kököttää tietokoneen ääressä niin töissä kuin kotona. Jostain syystä valitsen eläkepäivinäkin useimmiten kirjoittamisen ja vanhojen tekstien synnäämisen ja jätän voimistelun ja kävelyretket väliin.

Ylipaino myös pahentaa kuorsausta, joka puolestaan koettelee parisuhdetta. Nukumme eri huoneissa, olohuone välissä, Tuulikki silikonikorvatulpat tungettuna ”aivoihin asti”, mutta jos korvatulppa sattuu yöllä löystymään tai putoamaan, kuorsaukseni jylinä herättää hänet.

En tiedä, vaikuttaako ylipaino myös sosiaalisiin suhteisiin ja töissä viihtymiseen – ehkä: kaipa lisäkilot väsyttävät kantajaansa, saavat minut torkkumaan niin sängyssä kuin työtuolissa, mikä on omiaan johtamaan henkiseen vajaatoimintaan.

Lauantaina 3.1.2009

Vietimme Meri-Tuulin 11-vuotissyntymäpäiviä (oikea syntymäpäivä oli jo 30.12.). Sukua ja ystäviä oli kylässä, yhteensä parikymmentä henkeä. Herkuttelimme: kaksi suolaista piirakkaa ja neljä kakkua, kaikki Tuulikin ahkeroimana eilen ja tänään. Join monta kuppia kahvia ja söin paljon kakkua.

Sunnuntaina 4.1.2009

Voimakas näky ravisutteli minua herättyäni. Tavoitetila aukeni kuin ikkuna kellariin. Melkeinpä valaistuini. Saan minäkin viettää reipasta 50+:n elämää! Voin paremmin, syön terveellisemmin, liikun enemmän, hoikistun, kuorsaan vähemmän, parisuhde kukoistaa, sosiaalinen elämä on vilkasta, työ on mielekästä ja tyydyttävää, kirjoittaminen luistaa ja on tuloksellista, koen elämän henkisesti rikkaaksi...

Olen innoissani. Tuo muuttunut minäni on niin kiehtova henkilö, että haluaisin olla hän jo nyt, heti. Mutta tiedän, että muodonmuutos ei tapahdu yhdessä yössä, vaikka Franz Kafkan Gregor Samsalla niin kävikin. Tarvitaan monta yötä, monta päivää, monta päätöstä, monta kieltäymystä, monta tekoa, monta pientä askelta.

Maanantaina 5.1.2009

Töissä. Salaatti lounaaksi (kana-feta).

Pohdin sitä, mitä parempi elämä oikeastaan on. Tyydyttävämpi olotila. Onnellsuutta. Miksi siihen pyritään? Miksi ei tyydytä olevaan, nykyiseen? Miksi eletään sen toivossa, että huomenna on paremmin. Mieleeni tuli ajatus ikuisesta elämästä, sekin on olevinaan parempi elämä, ”toinen elämä”, joka lankeaa kuin palkinto niille, jotka ovat ikänsä raataneet ja eläneet siivosti. En tietenkään usko taivaskuvitelmiin. Mutta siitä taas tuli mieleen elinikäinen oppiminen koulutuksessa ja jatkuvan kasvun ajatus taloudessa. Niissäkin on ajatuksena jokin parempi tuleva olotila. Ja uskaan tulleet ja

raitistuneen juopot: hekin kokevat elävänsä toista, parempaa elämää. Toisesta ja entisestä elämästä puhuin minäkin avioeron ja uuden avioliiton jälkeen.

Nyt on laskusuhdanne – houkuttaako se henkisten arvojen korostamiseen, ihmisen sisäisen maailman näkemiseen? Parempi elämä sisäistyneenä tunteena, ei niinkään ulkoisin mittarein mitattuna?

Oli miten oli, parempi elämä on elettävä nyt. Sitä ei voi lykätä pitkälle tulevaisuuteen.

Entä elämä toisaalla? Se on eri asia. Pelkkä asuinpaikan vaihto ei auta, jos ei itse muutu samalla. Toki paikan vaihtaminen voi olla jollekin ratkaiseva sysäys muutokseen. Mutta minä olen jo aikoinani kokenut elämän toisaalla. Tulin takaisin viiden vuoden kuluttua eronneena, työttömänä ja terveyteni menettäneenä.

Tiistaina 6.1.2009

On loppiainen.

Mitä on muutos parempaan, pyrkimys muuttamiseen ja muuttumiseen? Jotakin sellaista, että tavoitetilä on halutulla tavalla enemmän tai vähemmän erilainen kuin nykyisyydessä. Olosuhteet voivat muuttua, mutta onko ihmisen tietoinen muuttuminen mahdollista? Jos on, niin missä määrin? Voiko ihminen noin vain päättää alkaa elää paremmin, rajoitteistaan huolimatta?

Kyllä!

Elämäni muuttuu. Minä muutun.

Näin on uskallettava ajatella, jotta saa tarvittavan alkupotkun muutokseen ja motivaatiota käydä läpi ehkä rankankin muutosprosessin.

Mutta muutos herättää myös pelkoa ja vastarintaa. Kuinka helppoa olisikaan pysytellä tutussa ja turvallisessa! Tämän tunnistan itsessäni. Pelot on voitettava, sisäinen vastarinta kukistettava, mikäli haluaa parempaan elämään.

Sain Olli Jalosen 14 solmua Greenwichiin loppuun ja aloin lukea Sofi Oksasen Puhdistusta. Finlandia-palkinto on nuorelle kirjailijalle hieno saavutus, Jalonenhan on palkintonsa jo kerran saanut. Jalosen tyyli oli tuttua. Juoni oli sellainen, että täytyy melkein olla Jalos-friikki, että jaksaa lukea.

Keskiviikkona 7.1.2009

Taas salaattia lounaaksi (tonnikala-raejuusto).

Tämä on yksi elämäni murroskohtia, joita on ollut noin 10 vuoden välein. Tämänkertainen murros sai alkunsa syksyllä 2005, kun sain Parkinsonin taudin diagnoosin, tai ehkä vasta syksyllä 2006, kun olin sopeutumisvalmennuskurssilla. Siitä lähtien elämä on ollut sopeutumista etenevään, parantumattomaan sairauteen, sopeutumista siihen, että aivot rapistuvat. Nyt olen tullut siihen pisteeseen, että otan viimeinkin itsehoidon vakavasti. Tähän asti se on ollut ajoittaista.

Edellinen kriisi ja siitä selviytyminen oli vuosina 1995–1996 avioeron yhteydessä. Sitä aiemmat olivat vuonna 1986 Pirjon kuolema seurauksineen ja vuonna 1976,

kun palasin takaisin kouluun työelämästä – vai oliko varsinainen kriisi jo vuonna 1974, kun erosin lukiosta ensimmäisen vuoden jälkeen?

Mitä voin oppia aiemmista kriiseistä ja murroksista? Minkälaisia ennuskuvia ne tarjoavat nykyisyydelle? Jos ennenkin onnistuin, niin miksen nyt onnistuisi? Tätä on mietittävä lisää myöhemmin.

Torstaina 8.1.2009

Olin tänään poikkeuksellisesti puoli päivää töissä, koska maanantaina ja keskiviikkona ei tullut tarpeeksi tunteja. Ehdin aamulla olla reilun tunnin työpaikalla ennen kuin lähdin Ympyrätaloon työterveyshoitajan vastaanotolle. Kävelin Kaisaniemestä Hakaniemeen. Kuuma tuli, kun pääsin sisälle. Olin perillä ajoissa. Katja A. oli juuri menossa huoneeseensa, kun riisin takkia vaatekaappiin. Hän kysyi, tulenko heti vai haluanko vähän aikaa istua. Menin heti, vaikka otsa oli hiessä.

Paino ei ole laskenut edelliskäynnin jälkeen, vähän noussut (102,4 kg vaatteet päällä, huom! painavimmat kengät), mutta vyötärö oli kaventunut sentin (113 cm).

Keskustelimme muun muassa ruumiinkuvasta. Minkälainen on ruumiinkuvani? Vastaako se ruumistani? Tai vastaako ruumiini siitä vaalimaani kuvaa? Ei ihan täysin. Peiliin katsominen hämmästyttää. Sanoinkin Katjalle, että joskus kun katson peilistä, ihmettelen, mitä säkkiä tuossa edessä kannan. Katja sanoi olevan hienoa, että pystyn katsomaan itseäni peilistä, kaikki eivät pysty. Joskus ylipainoisia videoidaan, ja vasta videokuvaa katsoessaan ihminen näkee, miltä hän oikeasti näyttää.

Suhde omaan kroppaan on kimurantti. Ruumiistaan huolehtimisen luulisi olevan jokaisen sydäntä lähellä. Silti minä laiminlyön ruumista. Pidän ruumistani itsestään selvänä mieleni kotipaikkana. Suhtaudun siihen samalla huolettomuudella kuin lapsena, jolloin terveellinen liikunta oli jokapäiväistä leikkimistä, juoksemista, kalliolla kiipeilyä, hiihtämistä ja mäenlaskua.

Puhuimme myös syömisestä yöllä: tiedän, että ei pitäisi syödä – syön silti. Heikkotahtoisuutta, sanoisi Aristoteles.

Työterveyslääkäri Leena Lahdenteen vastaanotto oli kello 10.00. Hän uusi psyykelääkereseptit ja teki lähetteen konsultaatiokäyntiin neurologille pahentuneiden Parkinson-oireideni vuoksi.

Puhuimme ylipainostani. Lahdenne väläytti laihdutuslääkkeen käyttämistä. Lääkkeen yhteensopivuus muiden lääkkeideni kanssa pitää selvittää. Lahdenne sanoi kysyvänsä psykiatrilta psykenlääkkeistäni, minun tulee kysyä neurologilta Parkinson-lääkkeiden osalta.

Sanoin olevani puun ja kuoren välissä kuorsauksen kanssa. Lääkärin mukaan minulla ei ole uniapneaa, vaimo patistaa uusiin tutkimuksiin ja vaatii cpap-laitetta. Lahdenne kirjoitti lähetteen konsultaatiokäyntiin myös korvalääkärille siten, että puoliso tulee mukaan ja kuulee kuorsauksen ja sen hoidon lääketieteellisen puolen.

Kävin vielä työpaikalla ja lähdin sitten kahdeltatoista kotiin. Yhden jälkeen Meri-Tuulin uusi runkopatjasänky tuotiin ja vanha Muuramen lasten- ja nuortensänky

viettiin pois. Ehdin juuri siivota sängyn paikan ja viedä roskat ulos ennen kuin kuljetus tuli.

Perjantaina 9.1.2009

Ruumiin lisäksi on muistettava mieli. Mieli on tärkeä työkalu. Mielenterveys on yhtä olennaista kuin fyysinen hyvinvointi. Henkinen tasapaino luo edellytykset fyysisten vaivojen hoitoon ja ruumiillisen kunnon ylläpitämiseen. Mieliala on arjen onnen perusta. Tiedän, että minulla mielialaa säätelee lääkitys, masennuslääke Sepram ja psykoosilääke Zyprexa. Ilman niitä olisin aggressiivinen ja ärsyntyvä tai maanisen psykoottinen. Ainakin olin ennen kuin lääkitykset aloitettiin.

Lauantaina 10.1.2009

Korvalääkärillä kello 10.20. Lääkäri tutki minua, kurkki korviin, nenään ja nieluun. Hän selvitti tilannetta meille ja puhui voimakkaasti painon pudotuksen puolesta. Ei mitään cpap-laitetta kuorsaukseen eikä uusintatutkimusta uniapneasta, lääkäri piti edellistä tutkimusta luotettavana. Eikä enää leikata. Sain ohjeen ostaa apteekista nenäsuihketta nenän tukkoisuuteen, lisäaineetonta suolaliuosta.

Lääkäri suositteli ravitsemusterapeuttia. Jos painon pudotus ei auta kuorsaukseen, niin sitten paneudutaan nenään.

Sunnuntaina 11.1.2009

Jo alkaa tapahtua! Voimistelin ja venyttelin tänään pitkästä aikaa. Levitin jumppamatot illalla olohuoneeseen, otin ohjevihkosen ja aloitin. Se tuntui taas ihan luontevalta. Ei yhtään pahalta. Miksi sitä ei voisi tehdä joka päivä? Pitäisi saada tavaksi, hyvänolon tunteen lähteeksi. Nytkin tuli vetreämpi olo.

Tänään oli Helsingin Sanomissa kevään kurssien ilmoitus. Ensimmäinen oli jo joulukuussa, ja se toi mukavasti ilmoittautumisia. Nyt pitäisi saada ryhmät täyteen. Tarjolla on vain kaksi kurssia, Kirjoita luovasti ja Verkkokirjoittaminen. Vuosi sitten aloitimme viisi kurssia. Olen kärsinyt tarjontaa taantumaa ja jo syksyllä näkyneen vähentyneen kysynnän vuoksi.

Luin *Pubdistuksen* loppuun. Se on hyvin kirjoitettu kirja, jaksoi pitää otteessaan loppuun asti. Joku oli maininnut, että se sisältäisi raakuuksia. Odotin pahempaa. Nythän raakuudet oli kerronnallisesti etäännytetty niin, etteivät ne tulleet silmille.

Maanantaina 12.1.2009

Ihan kuin eilinen jumppa tuntuisi vielä jaloissa kevyempänä askeleena. Kuvittelenko vain?

Soitin Mehiläiseen. Lahdenteella ei tänään puhelinaikaa.

Meillä alkoi töissä Moodle-koulutus Kumpulassa. Moodle on verkko-oppimisympäristö. Nyt ensimmäisellä kerralla olimme opiskelijan roolissa, viikon kuluttua opettajan. Studium-oppimisympäristö, jota ja jonka edeltäjää olen käyttänyt vuodesta 1997, on uhanalainen. Näkemäni suunnitelmapaperin mukaan Studiumiin

ei enää tehdä sellaisia uusia koulutuksia, jotka jatkuvat yli vuoden 2014. Olenkohan minä vielä silloin työelämässä? Jos olen, niin kurssit pitää siirtää ja rakentaa Moodleen.

Tiistaina 13.1.2009

Soitin ruokatunnilla (salaatti) Lahdenteelle. Hän sanoi, ettei työterveyshuollossa ole varsinaista ravitsemusterapeuttia, mutta hän käski siirtyä työterveyshoitaja Tarja L:lle, joka on perehtynyt ravitsemusasioihin ja on kuulemma ”riuskempi”.

Varasin ajan ensi viikon tiistaiksi.

Iltapäivällä kävimme Meri-Tuulin kanssa silmälääkärillä. Näkö on korjaantunut, mikä merkitsee uusia laseja. Ne saa parin viikon kuluttua.

Keskiviikkona 14.1.2009

Neurologi Antti Muurosen vastaanotolla illalla.

Pohdimme lääkitystä. Milloin on oikea aika aloittaa Levodopa-lääkitys? Muuronen ei varsinaisesti vastannut. Sen sijaan hän sanoi, että minulla on epätyypillisiä Parkinsonin taudin oireita. Tärähtelevä vapina vasemmassa kädessä johtunee mielialälääkkeistä. Zyprexan annostusta vähennetään. Kolmen viikon ajan Zyprexaa 5 mg (ennen 7,5 mg). Sitten Lahdenteen vastaanotolle. Jos kaikki ok, niin pienennetään taas kolmeksi viikoksi. Jos jälleen kaikki ok, niin pienennetään Sepramia. Jos prosessin aikana käden tärinä vähenee, niin ollaan oikealla tiellä. Jos ei, niin lisätään Parkinson-lääkitystä. Muuronen sanoi kirjoittavansa tarkan hoitosuunnitelman Lahdenteelle ja lähettävänsä sen myös minulle.

Muuronen puhui aika pitkästi myös syömisestä, ravinnosta ja laihduttamisesta. Hän muisti, että ennenkin meillä on ollut puhe samoista asioista, mutta painoni on vain noussut. Hän ehdotti Bangladesh-ruokavaliota: kasviksia ja hedelmiä, riisiä, kokojyväleipää. Pois kaloripommit: alkoholi, suklaa, jäätelö, limsat, karamellit... Laihdutuslääkkeen hän käski unohtaa. Kerroin, että olen jo parin viikon ajan syönyt kevyemmän lounaan. Hän kysyi, näkyykö se vaa’assa. Ei vielä, vastasin.

Torstaina 15.1.2009

Sairauseläkepäivä kiireisen alkuvuikon jälkeen.

Pohdiskelin tuossa kotitöitä tehdessäni päätöstäni muuttua. Erityisesti ajattelin sitoutumistani tavoitteisiin. Sitoutuminen on nyt kokonaisvaltaisempaa kuin olisi pelkkä uudenvuoden yön lupauksena tehty päätös laihduttaa.

Mutta tavoitteisiini pääsen vain tekojen avulla. Minkä tekojen? Omatoimisen kävelyn, voimistelun ja venyttelyn lisäämisellä. Vesivoimisteluryhmään osallistumisella ja vesijuoksulla (Lahdenne suositteli näitä). Kuntosaliharjoittelulla – voisimme Tuulikin kanssa mennä yhdessä, se olisi samalla parisuhteen vaalimista. Työterveyshoitajan neuvoja noudattamalla. Ihmissuhteita hoitamalla. Hakemalla työhön uusia näkökulmia esimerkiksi koulutuksen avulla. Henkisellä tuuletuksella taiteen keinoin: kuvataide, teatteri, tanssi, musiikki, kirjallisuus – ja sirkus, rahvaan ooppera.

Tänään olisin voinut voimistella, mutta en saanut ryhdytyksi. Puuhailin kaikkea muuta, vein roskat, kävin kaupassa, ripustin lakanat, pesin astiat, tein kasviskeittoa (porkkanaa, perunaa, sipulia), söin, luin ja otin tirsat ja sitten katsoin televisiota. Mutta huomenna, heti aamulla ennen suihkua.

Perjantaina 16.1.2009

Heräsin yöllä kahden aikaan. Oli niin nälkä, että vatsaa koversi. On puppua, ettei yöllä voisi olla nälkä. Join ensin vettä niin kuin aina neuvotaan. Sitten söin vanukkaan, klementtiinin ja kaksi paahtoleipäviipaletta, sentin paksuinen Oltermannin kantti välissä. Ja toisen klementtiinin. Ja viinirypäleitä. Ei tämä mikään suuri tappio ole. Välillä nukun yöni syömättä.

Aamulla onnistuin hilaamaan itseni jälleen jumppamatolle. Nyt voimistelu sujui luistavammin kuin viimeksi. Kun säännöllisesti, muutaman päivän välein, voimisteli ja venytteli, siihen saisi rutiinin ja siitä oppisi ehkä nauttimaankin.

Päivällä kävin isän ja äidin luona syömässä ja kahvilla. Kun kerroin voimistelleeni, isä alkoi kertoa, kuinka melkein päivittäin tekee kolmen kilometrin kävelylenkin merenrantaan. Polun varrella on tukkeja, joita hän nostelee. Nyt hän oli siirtynyt toiseksi raskaimmasta raskaimpaan tukkiin. Olisi pitänyt aloittaa kaksikymmentä vuotta sitten, hän sanoi. Isä on 75-vuotias. Isä sanoi vatsaansa hieroen, että hän kyllä pystyy laihduttamaan, kun niin päättää. Nyt ei ole tarvetta, paino on noussut kesästä vain pari kiloa.

Lauantaina 17.1.2009

Söin taas yöllä pari leipää. Pitää lopettaa yösyöminen nyt kerta kaikkiaan.

Mutta ihan kuin maha olisi pienentynyt. Meri-Tuulikin sanoi, että se näyttää pienemmältä. Vai onko minulla sellainen paita, että se peittää vatsakummun? Joka tapauksessa pikkiriikkinenkin laihduttamisen näkyvä tulos antaa uutta intoa.

Tein lounaaksi makaronilaatikkaa. Meri-Tuulin ystävä Vääksystä tuli yökylään. Tytöt kävivät Malmilla ostoksilla huomisia kaverisynttäreitä varten, ilmapalloja ja tekokynsiä. Synttäreillä on kuulemma noitateema.

Illalla kirjoitin muistelmateokseeni (työnimeltä Ruutupaperikirjoitukset) yhden tarinan, jonka äiti kertoi eilen. Tarinassa äiti loukkaa selkensä raskausaikana minua odottaessaan.

Sunnuntaina 18.1.2009

Yöllä höyläsin Oltermannin viipaleita ja söin omenahilloa suoraan purkista. Söinkö-hän banaaninkin? Taisin syödä.

Kotivaa'alla punnittuna painoni oli pari kiloa alle sadan (vaatteet päällä; ei pikkutakkia eikä kenkiä). Siinä on selvää pudotusta! Vanha mekaaninen vaakana näyttää kyllä alempia lukuja kuin digitaalinen.

Tutkin juuri vaatekaappejani. Tangoilla roikkuu neljät housut ja kaksi pukua, jotka eivät mahdu päälleni. Olen ostanut ne pari vuotta sitten. Kunhan kutistan vyötäröni kapeammaksi, saan vaihtelua pukeutumiseen.

Kasviskeittoa lounaaksi. Iltapäivällä synttäreillä muutama pala kakkua. Ei mitään glensyöntiä. Illalla elokuvaa katsoessa makaronilaatikkoa ja vähän karkkia.

Maanantaina 19.1.2009

Yöllä join vettä, söin viinirypäleitä ja epäröinnin jälkeen banaanin. Epäröinti oli uutta. Minulla ei ollut nälkä, teki vain mieli jotain syötävää. Toisaalta ajattelin laihduttamistani. Se esti heti tarttumasta banaanin. Lopulta annoin periksi. Ehkä luonteenlujuus ottaa voiton syömishimosta taas jonakin yönä.

Aamulla ennen töihin menoa kävin kaupassa hakemassa tukevampia aamiaistarpeita Tuulikille.

Siskonmakkarakeitto ja pieni salaatti lounaaksi. Söin nopeasti, viivyin tuskin varttia ruokatunnilla. Usein työkavereiden kanssa lounastaessa hujauttaa tunti.

Moodle-koulutus jatkui. Nyt teimme omaa kurssia. Minä panin työn alle Kirjoita tarinasi -verkkokurssin, joka perustuu samannimiseen kirjaani. Vastaava kurssi on nyt käynnissä Studium-oppimisympäristössä, mutta Moodleen teen hieman erilaisen version.

Nyt illalla aion jumpata ja venytellä.

Tiistaina 20.1.2009

Enpä eilen illalla sittenkään jumpannut. Ripustin lakanat kuivumaan, söin makaronilaatikkoa ja hedelmiä, luin Hesaria ja kävin saunassa. Lauteilla liotin jalkojani vadissa vaahtokylpyvedessä, jonka Meri-Tuuli oli tehnyt itselleen (vaahtokylpy on synttärilahja joltain kaverilta). Arjen pieniä nautintoja.

Heräsin yöllä yhden ja kahden välillä niin kuin melkein joka yö. Söin ensin klementtiinin, sitten Meri-Tuulin suklaamuroja ja lopuksi kerrosvoileivän (juustoa välissä).

Töihin oli hauska mennä, olin ajoissa, puoli kahdeksalta. Kirjoita luovasti -kurssin ilmoittautumisaika päättyi eilen. Kurssille on 22 hakijaa, jotka kaikki voimme ottaa. Opettajana on jo ties monetta vuottaan kirjailija Mari Mörö ja vieraillevana asiantuntijana kirjailija Helena Sinervo, nyt ensimmäistä kertaa. Kurssi on kestoosuusikkona. Se on ollut ohjelmistossa joulukuusta 1997 alkaen, ja se on järjestetty 25–30 kertaa. Kurssin oppimateriaalia on välillä vaihdettu ja päivitetty, ja opettajatkin ovat vaihtuneet muutamaa otteeseen. Kurssi on kokemuksen ja palautteen mukaan vallan mainio aikuisten luovan kirjoittamisen peruskurssi.

Jatkoin salaatilounaitani (kana-feta; kaveri ei jostain syystä laittanut yhtään oliivia toisiin kuin se naismyyjä).

Päivällä kävin työterveyshoitaja Tarja L:n vastaanotolla. Lahdenteen luonnehdinta ”riuskempi” piti paikkansa. Vajaan tunnin aikana tuli esiin niin monta uutta

”Sellainen juttu tuli tänään mieleen, että olenko itse sitä tajuamatta hädissäni identiteettini ja persoonallisuuteni häviämisestä – siksikö koko ajan kirjoittelen eri foorumeille itseäni ruotivia tekstejä. Selitän itseäni sanoiksi, tarinoiksi, ikään kuin haen olemassaoloa tarinoinnista, koska fyysinen ja psyykkinen olemassaolo nykyisen kaltaisena on uhanalainen.”

Timo Montonen kuvaa muutospäiväkirjassaan lähes kolmen vuoden ajalta ponnistelujaan kohti parempaa elämää. Keskiöön nousee vuoroin ruumiinkunto, vuoroin mielenterveys, vuoroin sosiaalinen verkosto. Ja aina arjessa on mukana perhe, työ ja kirjoittaminen.

Timo Montonen on kirjailija, kirjoittamisen opettaja ja Parkinson-aktiivi. Hän työskentelee suunnittelijana Helsingin yliopistossa ja tekee vapaaehtoistyötä Suomen Parkinson-liitossa ja Uudenmaan Parkinson-yhdistyksessä.

Parempaan elämään on Timo Montosen seitsemäs teos.

