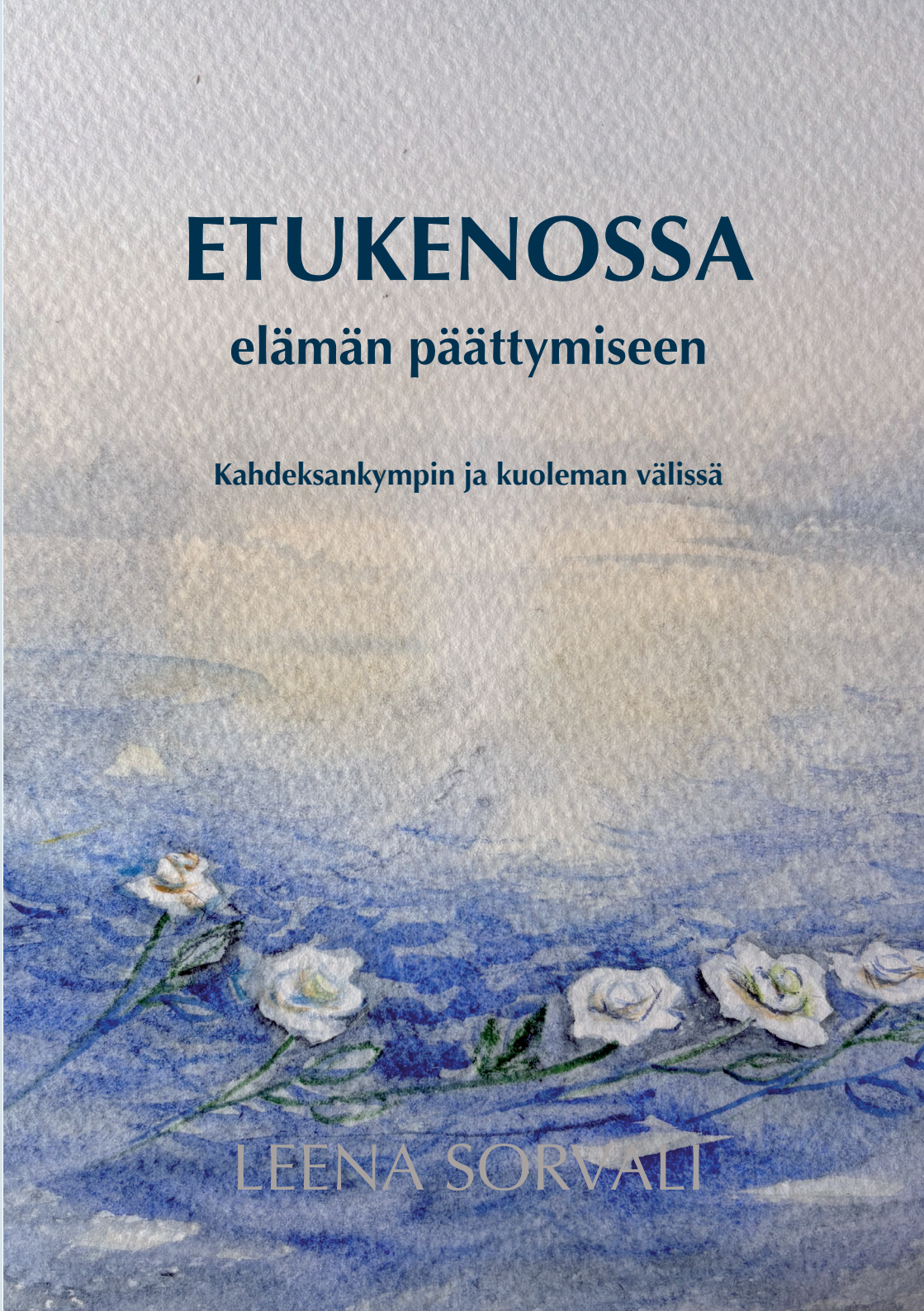


ETUKENOSSA

elämän päättymiseen

Kahdeksankymppin ja kuoleman välissä



LEENA SORVALI

Etukenossa elämän päättymiseen

© 2025 Leena Sorvali

Kansi: Sinikka Murto

Kustantaja: BoD · Books on Demand

Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9568-2

Leena Sorvali

*Etukenossa
elämän
päättymiseen*

Kahdeksankymppin ja kuoleman välissä

Olisi pitänyt

on elämän surullisin verbimuoto

- Hilikka Olkinuora -

Aluksi

Istun junassa neljän hengen loosissa. Olemme matkalla Tohmajärvelle, Siiri Rantasen elämänkerran *Äitee tulosten takana* julkaisutilaisuuteen. Luen mukaan ottamaani kirjaa. En muista sen nimeä, eihän kaikkea tarvitse muistaakaan.

Silmissäni hämärtyy, en näe tekstiä, putoan pimeään. Kuulen kuin jostain kaukaa: ”Eiköhän mennä kahville”. Avaan silmäni, olen tokkurassa ja huomaan, että olen laskenut alleni. Kehotan matkakumppaneitani menemään edellä. Horjun junan vessaan siistimään itseäni. Kuulen kuinka oveen koputellaan ja toistetaan nimeäni.

Selviän siitä päivästä. Tiedotustilaisuudesta, haastatteluista, tapaamisista kuntalaisten kanssa, käynneistä Siirin kotitalolla ja koulumuseossa, paluumatkasta kotiin. Oloni on huterä. Sellainenhan se on ollut jo edellisestä kevästä lähtien. Hengitys takkuua, keuhkoissa tuntuu kipua kurkunpäästä myöten. Verenpaineet heittelehtivät laidasta laitaan.

En muista montako kertaa olen käynyt terveyskeskuksessa, joutunut tilaamaan ambulanssin ja jäämään tarkkailtavaksi. Mutta en saa läheettä tarkempiin tutkimuksiin. Uusi tajuttomuuskohtaus tulee kuntolomalla luentalissa. Sitten toinen aamiaispyödyssä pari päivää myöhemmin.

Minua on kierrätetty vuoden päivät perusterveydenhuollon puolella. Sitä seuraa sairaalakierre. Hoitojen ja lääkkeiden maksukatot paukkuvat. Minut palautetaan takaisin perusterveydenhuoltoon ja jälleen erikoissairaanhoidon.

Hoito sairaalassa on hyvää, mutta minusta tuntuu, ettei minua kuunnella. Meitä vanhoja ihmisiä priorisoidaan, ei niin helposti lähetetä erikoissairaanhoidon kuin nuorempia. Eräs osastonlääkäri sanoo minua kotiuttaessaan: ”Eihän niitä tajuttomuuskohtauksia ole vielä kovin montaa ollut”. On ollut kuudesti vuoden sisällä. Montakohan niitä olisi pitänyt olla?

Koen ikäsyrrjintää muillakin tahoilla. Varsinkin 80 vuotta täytettyäni. Sitä enemmän mitä ryppyisemmäksi naamani muuttuu. Tuntuu kuin olisin toisen luokan kansalainen. Se on epäreilua.

Mitätöikö se koko ihmisen, jos joutuu etsimään jotakin sanaa vähän pitempään tai ei osaa oitis käyttää uutta sovellusta?

2024 oli koko maapallon mittaushistorian kuummin vuosi. Ilojen ja surujen vuosi. Elämän ja kuolemien vuosi. Epätoivon ja toiveiden vuosi.

Niin kauan kuin on toivoa, on elämää. Elämisen arvoista. Arvokasta vanhuutta? Maailman onnellisimmassa maassa.

Tammikuu

3.1.2024

Ilon ja surun päivä

Täytin eilen 82 vuotta. Minulla ei ole ollut tapana viettää syntymäpäiviäni, koska vanhenemisessa ei ole mitään aihetta juhlimiseen. Nyt sattui kuitenkin niin sopivasti, että Lahden sinfoniaorkesteri soitti eilen Sibelius-talossa wieniläisiä operettisäveliä, joten kutsuin tyttäreni Sannan seurakseni konserttiin.

Olemme aiempien vuosien vaihteissa nauttineet Schönbrunnin Linna-orkesterin tulkitsemista wieniläissävelistä. Ne ovat päättyneet aina Johann Strauss nuoremman Tonava Kaunoiseen ja vanhemman Johann Straussin Radetzky-marssiin. Niistä jäimme tällä kertaa paitsi.

Tänään minua ilahduttaa hurmaava, vaaleanpunaisista ruusuista, gerberoista ja neilikoista solmittu kukkakimppu, jonka kuriiri toi ovelle. Sen ovat lähettäneet Lotte ja Macke, lähes kaksikymmentä vuotta sitten edesmenneen avomieheni Joen tytär ja poika. Sydäntäni lämmittää, että he muistavat minua yhä.

Tänään saatetaan Oulussa haudan poveen miesystäväni Pesonen, jonka kanssa olimme pitäneet yhtä yli kuusitoista vuotta. Hän sairastui kahdeksankymppisteni aikoihin syöpään. Tällöin Pesonen kävi viimeisen kerran luonani Lahdessa.

Silloin tein juhlimisen suhteen poikkeuksen. Olin joskus keski-ikäni ohi-tettuani rehvastellut ystäväilleni, että järjestän pippalot, jos elän 80-vuotiaaksi ja olen joten kuten kunnossa. Tuon vuoden lähetessä en tuntenut vielä itseäni vanhaksi.

Erilaisia kremppoja oli tietysti tullut, mutta eivät ne mieltä vanhentaneet.

Minulla ei olisi oikeasti ollut varaa järjestää juhlia, mutta sanani pidin. Eläkkeeni riittää juuri ja juuri päivittäisiin menoihin, mutta säästöön siitä ei jää. Sain juhlarahat kasaan siirtämällä sivuun ylimääräiset pienet tulot, kuten vanhusneuvoston kokouspalkkiot ja koirien hoidosta saamani taskurahat. Aktivoin netissä kirpputorimyyntiäni ostamalla halvan sovitusnukan, jonka yllä vaatteeni näyttivät paremmilta kuin henkarissa. Se maksoi nopeasti itsensä takaisin. Vein vaatteitani Second Hand Shop'iin ja sain kivasti synttärirahaa sieltäkin. Minulla oli myös senkin kätköissä kahdentoista hengen Arabian käsinmaalattu Valencia-astiasto, jolle ei ollut enää käyttöä, joten möin siitä puolet pois.

Pesonen osallistui juhliini reippaana ja elinvoimaisena ja paljain jaloin, vaikka oli tammikuu. Se taisi herättää muissa vieraissa hämmennystä ja hilpeyttäkin. Pesonen tuli juhlapaikalle, Mukkulan kartanon Kaveljeeritaloon, nastakengillä, enkä sallinut hänen naarmuttavan niillä talon hienoa, harmaaksi maalattua lautalattiaa. Pesonen pisti tapansa mukaan hanttiin, mutta kun en antanut periksi, hän riisui lopulta sukatkin pois.

Tutustuin Oulun yliopistosta eläkelöityneeseen Pesoseen netissä. Hän oli vaimonsa kuoltua alkanut epätoivoisesti etsiä uutta kumppania. Ensimmäiseksi hän ihastui samassa sururyhmässä olleeseen Eevaan, mutta kun ei saanut vastarakkautta, päätti yrittää löytää uuden kumppanin nettideitin kautta.

Mies oli ripeä tomissaan. Hän oli valinnut kolme ehdokasta, joista minä olin toisena vuorossa. Yritin toppuutella häntä vedoten työkiireisiini, mutta suostuin lopulta tapaamiseen pienessä bulgarialaisessa ravintolassa.

Ensivaikutelma Pesosesta oli hätkähdyttävä. Hänellä oli harmaa risuparta, pystyssä harottava harva tukka ja herttainen hymy, jonka saattoi erottaa syvältä partakarvojen viidakosta.

Tapaamisemme jälkeen Pesonen jatkoi matkaa kolmannen ehdokkaan luo. Parin päivän päästä hän soitti ja sanoi valinneensa minut. Haukoin henkeäni. Ei minua nyt noin vain valita. Sovinnon eleenä ehdotin uutta tapaamista tutustuaksemme paremmin. Pesonen tuli ja kosi heti. Hän halusi minut vaimokseen, olisi järjestänyt komiat häätkin, mistä kunniasta

oitis kieltäydyin. Sanoin suoraan, ettei minulla ole sellaisia tunteita eikä aikomustakaan avioitua, mutta voisimme toki olla ystäviä. Vastaukseni harmitti Pesosta. Pelkkä ystävyys ei tuntunut hänelle riittävän, ja hän lähti etsimään lisää vaimoehdokkaita. Niitä kertyi minun lisäkseni kymmenkunta eri puolilta Suomea, mutta Pesonen palasi luokseni ja taipui ystävyYTEEN.

Pesonen ja minä olimme kuin eri planeetoilta, niin erilaiset, että jotkut saattoivat ihmetellä ystävyYttämme. Meillä oli kuitenkin useita yhteisiä kiinnostuksen kohteita, kuten koirat, luonto, liikunta ja matkailu. Pesonen toi omalla epäsovinnaisella tavallaan piristystä arkeeni.

Autoimme toisiamme, Pesonen pitämällä atk-asiani reilassa ja hoitamalla tarvittaessa koiriani, minä opastamalla häntä käytännön asioissa sekä tarjoamalla hänelle uusia ennen kokemattomia kulttuuri- ja matkailuelämyksiä ja tietenkin hyvää ruokaa.

80-vuotisteni jälkeen Pesosen kunto alkoi huonota ja hän muutti toissa keväänä oululaiseen hoitokotiin. Aina kun soitin Pesoselle, hän oli iloisella mielellä ja hassutteli hupsuilla jutuillaan sekä vakuutti rakastavansa minua.

Viime kesänä matkustin junalla Ouluun tapaamaan Pesosta. Muistelimme kuusitoistavuotista ystävyYttämme ja erityisesti hänen kesäpaikallaan Porvooon Pellingissä vietettyjä hetkiä.

Pesosen käytyä päivälevolle painoin suikon hänen poskelleen ja poistuין huoneesta herttaisen hymyn saattelemana. Sen hymyn, jonka jo ensi tapaamisella erotin syvältä hänen partakarvojensa viidakosta.

Pesonen nukkui pois jouluaattona. Pesonen oli persoona, jota en saata unohtaa. Hän oli raivostuttavan itsepäinen, rakastettavan originelli ja hervoton höpöttäjä.

Vanheneminen on luopumista. Isästäni jouduin luopumaan jo neljäntoista ikäisenä ja äitini menetin ollessani keski-ikäinen. Avio- ja avomieheni menehtyivät alle seitsemänkymmppisinä ja ystäväni Kaija viitisen vuotta sitten.

Läheisten lisäksi minun on pitänyt luopua monesta muustakin: työstä, terveydestä, elintasosta, harrastuksista ja matkailusta. Onneksi ei vielä

muistista ja muistoista. Eräs ystävä kehotti minua pitämään muistot tarkkaan tallessa, jotta muistaisin ne sitten, kun en enää muuta muista.

Kaikki liukuu pois.

14.1.2024

Banaanikärpäsetkin osaavat nukkua, mutta minä en

Uskomatonta! Nukuin hyvin ja syvästi koko viime yön. Heräsin vasta lähellä puolta päivää. Tosin menin nukkumaankin vasta puolen yön jälkeen.

Olen yökyöpelä, ollut koko aikuiselämäni. Lasten ollessa pieniä oma aikani alkoi saatuaani heidät nukkumaan ja miehen lähdettyä iltakaljalle. Opiskelin, luin ja kirjoittelin ajatuksiani mustakantisiin vihkoihini. Niihin purin myös tuntojani: iloa, surua ja ahdistusta. Myöhemmin yrittäjäaikoinani tein töitä öisinkin. Aivoni raksuttivat parhaimmillaan puolen yön tietämissä. Usein nukkumaan mentyäkin aivot saattoivat jatkaa siitä mihin olin jäänyt ja välillä piti nousta merkitsemään muistiin yhä mieleen nousevia ajatuksia.

Vanhemmiten minulle on tullut ongelmia nukkumisen kanssa. Yhtenä syynä on Levottomat jalat -oireyhtymä. Jalkani alkoivat tulla levottomiksi neljäkymmentä täytettyäni. Ensin vaivihkaa ja vähitellen voimistuen. Levottomat jalat ei ole naurun aihe, vaikka jotkut sille naureskelevatkin.

Minulta kysytään usein, mitä se on, miltä se tuntuu, miten vaikuttaa? Vastausta on vaikea antaa. Se ei ole kipua vaan epämääräinen tunne, joka pakottaa liikuttamaan jalkoja. Pahimmillaan se on sietämätöntä, joskus suorastaan helvetillistä. Silloin ei voi maata, istua, eikä aina seistäkään. Joskus kävelen edestakaisin tai nousen varvasseisontaan uudelleen ja uudelleen, poljen kuntopyörää tai ilmapyörää, nostelen jalkoja kuin koira puun juurella tai teen kyykkyjä.

Mikä oireyhtymän aiheuttaa, siitä ei ole tarkempaa tietoa, mutta perinnöllisyydestä on viitteitä. Asiasta ei ole aiemmin juuri puhuttu eikä sitä ole liiemmin tutkittu – ja sitä on hävettykin. Kun levottomista jaloista pidettiin luentotilaisuus Diakonialaitoksen isossa Matilda-salissa, se oli niin täpösen täynnä, ettei tuoleja riittänyt kaikille. Yleisön ikäjakama näytti

kattavan kaikki aikuisten ikäryhmät.

Vaivaa voidaan hoitaa keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä. Jos todetaan pienentynyt veren rautapitoisuus, rautalääkkeiden käyttö saat-
taa auttaa. Akupunktuuriakin on kokeiltu, mutta sen tehosta ei ole luo-
tettavaa näyttöä. Monet kertovat painopeiton parantaneen unen laatua.
Minua auttaa lääke jota käytetään Parkinsonintaudin hoitoon.

Levottomat jalkani herättävät minut kahdesti tai kolmesti yössä. Silloin
on noustava ylös, otettava lääke ja odotettava, kunnes se alkaa vaikuttaa
ja jalat rauhoittua. Siihen voi mennä puolesta tunnista tuntiin. Yhtenä yönä,
kun odottelin lääkkeen vaikutuksen alkamista ja luin kirjaa seisaaltani työ-
tasoon nojaten, nukahdin pystyyn ja heräsin lattialla kuhmu takaraivossa.

Ystävälläni Sinikalla on sama oireyhtymä. Vaihdamme usein kokemuksia
ja toimimme toistemme vertaistukena. Kun erään kerran tiedustelin häneltä,
miten hänen yönsä oli mennyt, hän kertoi hypelleensä trampoliinilla, minä
puolestani poljin kuntopyörää.

Toinen nukkumistani häiritsevä tekijä on polyneuropatia eli ääreishermostosairaus, joka kipuilee erityisesti iltaisin. Siihenkin olen saanut lääkityksen,
mutta usein juuri nukkumaan mennessä kivut ovat niin voimakkaat, ettei
uni tule ilman nukahtamislääkettä. Sen saannin kanssa on ollut omat ongel-
mansa. Lääkärit ovat joskus niuhoja. Ennen polyneuropatiadiagnoosia Ke-
lan lääkärit uusivat nukahtamisreseptini vain kymmenen pillerin kertapak-
kauksina, joskus eivät ollenkaan. Eivät kai pitäneet Levottomat jalat -oi-
reyhtymää riittävän painavana perusteena.

Se lisäsi pelkoja: riittävätkö ne kymmenen pilleriä ja jos eivät niin miten
sitten pärjään. Olotila valvotun yön jälkeen vastaa jonkin asteista huma-
latilaa. Huomasin sen iäkkäistä naapureistakin, joilla oli nukkumisvaikeuk-
sia. Kela ei suvainnut uusia heidän unilääkerekseptiään, ja he horjuivat hor-
roksessa seinistä kiinni pitäen. Onneksi vihdoin viisas terveyskeskuslääkäri
uusi reseptin pysyvästi ennen kuin he ehtivät teloa itsensä sairaalakuntoon.

Hassua, että nukkuminen on minulle vaikeinta täyden kuun aikaan. Ennen
pidin tällaisia puheita huu-haana, mutta kun tuskallisimpina öinä olen
vilkaissut ulos, niin siellähän se on möllöttänyt täydellisimmillään. Jos
kuu nostaa merivesiä niin miksei minussa olevia nesteitäkin?

Jo ennen täyttä kuuta jalat alkavat häiriköidä ennen nukkumaan menoa tavallista voimallisemmin. Sitä alkaa pelätä, että mitähän seuraavasta yöstä tulee, pitääkö ottaa nukahtamislääke vai ei. Pelko lisää pelkoa ja johtaa onnettomiin öihin, joissa ei unilääkekään enää auta. Sisäinen ääni sanoo, että tästä on päästävä eroon. Sitten täyden kuun jälkeen jalat alkavat rauhoituttua ja luonnollinen väsymys tuudittaa autuaalliseen uneen.

15.1.2024

Miksi tehdä työtä, kun on parempiakin keinoja kuin työnteko?

Näin kysyy päivän lehdessä tukien varaan heittäytynyt Alma, ja saa sappeni kiehumaan. Tämä kolmekymppinen Alma kertoo toimittajalle, että lopetti opiskelun ja jäi vapaaehtoisesti työttömäksi, ja että sen ansiosta hän on yhteiskunnalle entistä hyödyllisempi. Alma oli nuorempana tehnyt perinteisiä töitä, ollut Hesburgerissa ja myynyt torilla marjoja. Hän oli harjoitellut myös lehtitaloissa, mutta työnteko ei hänestä tuntunut koskaan hyvältä.

Alma kokee, että häntä on koko elämänsä ajan yritetty tunkea keski-luokkaiseen muottiin, johon hän ei tunne sopivansa. Hän halusi katsoa, mitä tapahtuu jos hän lopettaa pinnistelyn ja jättäytyy elämään tukien varaan. Alma väittää, että se on paras päätös sekä hänen että yhteiskunnan kannalta.

Alman mielestä työsuhde on toksinen valtasuhde, jossa työnantaja käyttää työntekijää hyväkseen.

”Miksi tekisin superraskasta työtä pienellä palkalla ja antaisin elämäni sille saamatta siitä mitään?” hän kysyy ja jatkaa: ”Asiaa voi verrata väkivaltaiseen parisuhteeseen, josta väkivallan kokija ei pääse irti, jos on taloudellisesti riippuvainen toisesta.” Alma ajattelee, että työpaikoissa on tarkoitus tehdä jostain toisesta tyypistä rikkaampi. ”Jos haluat olla hyvä yhteisön – yhteiskunnan jäsen, siihen on parempiakin keinoja kuin vain työnteko.”

Jassoo! Tällaisia almoja on muitakin, ja se sieppaa minua. Sieltä tukien varasta on hyvä huudella, kun työtä tekevät ihmiset maksavat heidän elämisensä. Ja jos Alma sairastuu, hänet kuntouttavat ”superraskasta työtä

Ei ole helppoa olla vanha nykyisessä markkinatalousmaailmassa. Vanhat eivät ole mediaseksikkäitä - varsinkaan, jos eivät osaa vanhentua odotetun onnistuneesti.

Kirjoittaja kertoo, kuinka häntä kierrätettiin yli vuoden päivät perusterveydenhoidon puolella lähettämättä tarkempiin tutkimuksiin - kuin vasta vaikeimman kautta. Hän sai kuusi tajuttomuuskohtausta ja joutui seitsemän kertaa sairaalahoitoon. Hoito sairaalassa oli hyvää, mutta hänestä tuntui, ettei häntä kuunneltu. "Eihän niitä tajuttomuuskohtauksia ole vielä kovin montaa ollut", totesi eräs osastonlääkäri. Montakohan niitä olisi pitänyt olla?

Hän tuntee kokeneensa ikäsyrrintää muillakin tahoilla, varsinkin 80 vuotta täytettyään: "Sitä enemmän mitä ryppyisemmäksi naamani muuttuu. Tuntuu kuin olisin toisen luokan kansalainen."

Mitätöikö se koko ihmisen, jos joutuu etsimään jotakin sanaa vähän pitempään tai ei osaa oitis käyttää uutta sovellusta?

Kirjoittaja on vuoden aikana menettänyt kuusi läheistään, nostanut kuohumaljan heidän muistolleen kerraten iloisena aikoja, jotka oli saanut elää heidän kanssaan. "Suru on sitä, että on saanut rakastaa." Hän ei pelkää ikävuosia tai kuolemaa vaan joutumista muiden armoille, vuosikausiksi sängyn pohjalle, vähän välitetyksi.

Vanheneminen ei ole kivaa, mutta on siinä hyvääkin. Niin kauan kuin vuosia tulee lisää ja on yhä hengissä. Jo se on ilon aihe. Vanhuus on myös suhtautumiskysymys, sille ei saa antaa periksi!

"Minulla ei ole enää tulevaisuuden suunnitelmia saatikka projekteja. Kunhan kitkuttelen, nautiskelen ja teen mikä on mielenkiintoista ja mukavaa."



9 789528 095682