

HOITAJAN ARKI



Finnish-Thai Osa 1

Esipuhe: Muistojen ja läsnäolon matka

คำนำ: การเดินทางของความทรงจำและการอยู่เคียงข้าง

Tämä kirja on kertomus kohtaamisesta. Se on tarina Elsasta, jonka muisti on hauras kuin perhosen siipi, ja Minnasta, hoitajasta, joka päättää kulkea hänen rinnallaan sumun läpi.

หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการพบกัน เป็นเรื่องราวของเอลซ่า ผู้ซึ่งความทรงจำเปราะบางราวกับปีกผีเสื้อ และมินนา พยาบาลผู้ตัดสินใจเดินเคียงข้างเธอผ่านสายหมอก

Usein muistisairaudesta puhutaan menettämisen kautta. Se vie nimet, päivämäärät ja lopulta sanat. Mutta tämä kirja haluaa kertoa siitä, mikä jää jäljelle. Se on todistus siitä, että vaikka mieli unohtaa, sydän muistaa. Musiikki, kosketus ja lempeä läsnäolo rakentavat siltoja sinne, minne järki ei enää yllä.

บ่อยครั้งที่เรามักพูดถึงโรคความจำเสื่อมในแง่ของการสูญเสีย มันพรากทั้งชื่อ วันที่ และถ้อยคำไปในที่สุด แต่หนังสือเล่มนี้ต้องการบอกเล่าถึงสิ่งที่ยังคงหลงเหลืออยู่ เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าแม้สมองจะลืมนั่น แต่หัวใจยังจดจำ ดนตรี การสัมผัส และการอยู่เคียงข้างอย่างอ่อนโยน สร้างสะพานเชื่อมไปยังที่ซึ่งเหตุผลเอื้อมไปไม่ถึง

Tämä teos on myös kunnianosoitus hoitotyölle. Sille usein näkymättömälle arjen työlle, joka ei ole vain lääkkeiden jakoa tai perushoidon suorittamista. Se on toisen ihmisen todellisuuden kannattelua, pelkojen hälventämistä ja arvokkuuden vaalimista viimeiseen hengenvetoon asti. Minnan hahmo muistuttaa meitä siitä, että hoitaminen on taidetta – se on kykyä kuulla nekin sanat, joita ei sanota ääneen.

ผลงานชิ้นนี้ยังเป็นการยกย่องงานด้านการดูแลรักษา ซึ่งมักเป็นงานในชีวิตประจำวันที่ถูกมองข้าม มันไม่ใช่แค่การแจกจ่ายยาหรือการดูแลขั้นพื้นฐาน แต่คือการประคับประคองความเป็นจริงของอีกชีวิตหนึ่ง การบิดเบือนความกลัว และการรักษาศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ จนถึงลมหายใจสุดท้าย ตัวละครของมินนาเตือนใจเราว่า การดูแลรักษา คือศิลปะ คือความสามารถในการได้ยินแม้กระทั่งถ้อยคำที่ไม่ได้ถูกเอ่ยออกมา

Haluamme muistuttaa lukijaa siitä, että jokaisen vanhuksen sisällä, ryppyjen ja haurauden alla, asuu edelleen se nuori tyttö tai poika, joka hän kerran oli. Elsa ei ole vain potilas; hän on entinen lotta, tanssija, äiti ja karjalainen evakko. Hänen tarinansa ansaitsee tulla kuulluksi.

เราต้องการเตือนใจผู้อ่านว่า ภายในผู้สูงอายุทุกคน ภายใต้รอยเหี่ยวย่นและความเปราะบาง ยังมีเด็กหญิงหรือเด็กชายตัวเล็กๆ ที่พวกเขาเคยเป็น อาศัยอยู่เสมอ เอลซ่าไม่ใช่แค่คนไข้ เธอคืออดีตอาสาสมัคร ลอตตา นักเต้นรำ แม่ และผู้อพยพชาวคาระเลีย เรื่องราวของเธอสมควรได้รับการรับฟัง

Toivomme, että Kirjan tarina tuo lohtua omaisille, inspiraatiota hoitajille ja ymmärrystä meille kaikille. Matka hämärään ei tarvitse olla yksinäinen, jos joku pitää kädestä.

เราหวังว่า เรื่องราวของหนังสือ เล่มนี้ จะนำความปลอบโยนมาสู่ญาติมิตร สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ดูแล และสร้างความเข้าใจให้กับพวกเราทุกคน การเดินทางสู่ความมืดสลัวไม่จำเป็นต้องโดดเดี่ยว หากมีใครสักคนคอยจับมือเราไว้

Info: Inetrada@gmail.com

Netrada Lahtela/hoitaja

Osa 1: Ensimmäiset merkit (Vuosi 2018).....	5
ส่วนที่ 1: สัญญาณแรกเริ่ม (ปี 2018)	
Osa 2: Diagnoosi ja kieltäminen.....	22
ส่วนที่ 2: การวินิจฉัยและการปฏิเสธ	
Osa 3: Kodista luopuminen (Vuosi 2020).....	44
ส่วนที่ 3: การจากลาบ้าน (ปี 2020)	
Osa 4: Uusi koti ja vieraat kasvot.....	79
ส่วนที่ 4: บ้านใหม่และใบหน้าที่แปลกหน้า	
Osa 5: Kohtaaminen – Minna astuu kuvaan (Vuosi 2021).....	101
ส่วนที่ 5: การพบกัน – มินนาก้าวเข้ามาในภาพ (ปี 2021)	
Osa 6: Arjen pienet ilot ja haasteet.....	118
ส่วนที่ 6: ความสุขเล็กๆ และความท้าทายในชีวิตประจำวัน	
Osa 7: Sävelten voima.....	123
ส่วนที่ 7: พลังแห่งท่วงทำนอง	
Osa 8: Kirjojen maailmasta kuunteluun.....	139
ส่วนที่ 8: จากโลกหนังสือสู่การฟัง	
Osa 9: Hämärän laskeutuminen (Vuosi 2023).....	154
ส่วนที่ 9: พลบค่ำมาเยือน (ปี 2023)	
Osa 10: Saattohoito ja hyvästit (Vuosi 2024).....	162
ส่วนที่ 10: การดูแลระยะสุดท้ายและการบอกลา (ปี 2024)	

โครงร่างหนังสือ: เอลซ่า 85 ปี – ชีวิตในบ้านพักคนชรา

Teema: Muistisairauden eteneminen, inhimillinen hoiva ja elämän loppuvaihe. ธีม: ความคืบหน้าของโรคความจำเสื่อม การดูแลด้วยหัวใจ และช่วงสุดท้ายของชีวิต

Päähenkilöt: Elsa (asukas) ja Minna (omahoitaja). ตัวละครหลัก: เอลซ่า (ผู้อยู่อาศัย) และ มินนา (พยาบาลประจำตัว)

Aikajana: 2020–2024 ช่วงเวลา: ปี 2020–2024

Osa 1: Muutto tuntemattomaan (Vuosi 2020)

ส่วนที่ 1: การย้ายสู่ความไม่รู้ (ปี 2020)

Marraskuun harmaa valo siivilöityi taksin ikkunasta, kun auto kääntyi hitaasti hoivakodin pihaan. Elsa puristi käsilaukkuaan rystyset valkoisina. Hän ei ollut varma, miksi he olivat pysähtyneet tähän. Rakennus näytti vieraalta, suurelta ja jotenkin viralliselta. Se ei näyttänyt kodilta. "Olemmeko me kylässä?" Elsa kysyi hiljaa, ääni hieman vapisten.

แสงสีเทาของเดือนพฤศจิกายนลอดผ่านหน้าต่างรถแท็กซี่ ขณะที่รถเลี้ยวซ้าย เข้าไปในลานของบ้านพักคนชรา เอลซำกำกระเป๋าถือของเธอแน่นจนข้อมือซีดขาว เธอไม่แน่ใจว่าทำไมพวกเขาถึงหยุดที่นี่ อาคารดูแปลกตา ใหญ่โต และดูเป็นทางการ มันดูไม่เหมือนบ้าน "เราเคยมีใครหรือ?" เอลซ่าถามเบาๆ น้ำเสียงสั่นเครือเล็กน้อย

Kuljettaja nousi nostamaan matkalaukkua takakontista. Se oli se vanha ruskea nahkalaukku, jota Elsa oli käyttänyt aina matkustaessaan. Mutta nyt se tuntui painavalta, ikään kuin se olisi sisältänyt koko hänen entisen elämänsä. Elsa astui ulos autosta. Tuuli oli kylmä ja tuoksui märältä asvaltilta ja kuivuneilta lehdistä.

คนขับรถลงไปยังกระเป๋าเดินทางออกจากท้ายรถ มันเป็นกระเป๋าหนังสีน้ำตาลใบเก่าที่เอลซ่าใช้เดินทางเสมอ แต่ตอนนี้มันรู้สึกหนักอึ้งราวกับว่ามันบรรจุชีวิตในอดีตทั้งหมดของเธอไว้ เอลซ่าก้าวลงจากรถลมหนาวพัดมาพร้อมกับกลิ่นยางมะตอยเปียกและใบไม้แห้ง

Sisällä hoivakodissa tuoksui desinfiointiaineelta ja hieman ylikypsältä kaalilaatikolta. Käytävä oli pitkä ja valoisa, liian valoisa. Lattia kiirsi niin, että Elsa pelkäsi liukastuvansa. Ihmisiä kulki ohi valkoisissa vaatteissa, he hymyilivät, mutta hymyt eivät tuntuneet ulottuvan Elsan sisimpään asti. Hän tunsu olonsa pieneksi ja eksyneeksi. "Minä haluan kotiin", hän ajatteli, mutta sanat eivät tulleet ulos.

ภายในบ้านพักมีกลิ่นน้ำยาฆ่าเชื้อและกลิ่นกะหล่ำปลีต้มที่สุกเกินไปเล็กน้อย ทางเดินยาวและสว่างจ้า สว่างเกินไป พื้นมันวาวจนเอลซ่ากลัวว่าจะลื่นล้ม ผู้คนเดินผ่านไปมาในชุดสีขาว พวกเขายิ้มให้ แต่รอยยิ้มนั้นดูเหมือนจะส่งไปไม่ถึงใจของเอลซ่า เธอรู้สึกตัวเล็กและหลงทาง "ฉันอยากกลับบ้าน" เธอคิด แต่คำพูดนั้นไม่ออกมา

Hänet ohjattiin huoneeseen numero 12. Se oli siisti huone. Siellä oli sänky, nojatuoli ja lipasto. Ikkunalla oli verhot, jotka eivät olleet hänen. Pöydällä oli maljakko, jota hän ei tunnistanut. "Tämä on nyt sinun huoneesi, Elsa", joku sanoi ystävällisesti. Mutta miten tämä voisi olla hänen huoneensa? Missä oli hänen vanha keinutuolinsa? Missä olivat valokuvat seiniltä?

เธอถูกพาไปที่ห้องหมายเลข 12 มันเป็นห้องที่สะอาดเรียบร้อย มีเตียง เก้าอี้อาร์มแชร์ และลิ้นชัก ที่หน้าต่างมีผ้า màn ที่ไม่ใช่ของเธอ บนโต๊ะมีแจกันที่เธอจำไม่ได้ "นี่คือห้องของคุณแล้วนะคะ คุณเอลซ่า" ใครบางคนพูดอย่างเป็นกันเอง แต่นี่จะเป็นห้องของเธอได้อย่างไร? เก้าอี้โยกตัวเก่าของเธออยู่ที่ไหน? รูปถ่ายบนผนังหายไปไหนหมด?

Ahdistus alkoi nousta Elsan rinnassa kuin tumma vesi. Hän istui sängyn reunalle ja tunsu kyynelien polttavan silmiään. Hän oli unohtanut, miksi oli täällä. Oliko hän tehnyt jotain väärin? Oliko hänet hylätty? Hän katseli ympärilleen hätääntyneenä. Ovi oli raollaan, ja käytävältä kuului vaimeaa puheensorinaa ja astioiden kilinää. Se kuulosti vieraalta kieleltä.

ความวิตกกังวลเริ่มก่อตัวขึ้นในอกของเอลซ่าราวกับน้ำสีดำมืด เธอนั่งลงที่ขอบเตียงและรู้สึกถึงน้ำตาที่ร้อนผ่าวในดวงตา เธอลืมไปแล้วว่าทำไมเธอถึงมาอยู่ที่นี่ เธอทำอะไรผิดหรือเปล่า? เธอถูกทิ้งหรือเปล่า? เธอมองไปรอบๆ อย่างตื่นตระหนก ประตูเปิดแง้มไว้ และมีเสียงพูดคุยเบาๆ กับเสียงจานชามกระทบกันดังมาจากทางเดิน มันฟังดูเหมือนภาษาต่างดาว

Sitten ovelle ilmestyi nuori nainen. Hänellä ei ollut kiire. Hän ei syöksynyt sisään papereiden kanssa, eikä hän puhunut kovaa. Hän vain seiso siinä hetken, nojaten kevyesti ovenkarmiin, ja koputti hiljaa.

- ทันใดนั้น หญิงสาวคนหนึ่งก็ปรากฏตัวที่ประตู เธอไม่ดูรีบร้อน เธอไม่พุ่งเข้ามาพร้อมกับเอกสาร และเธอไม่พูดเสียงดัง เธอเพียงแค่ยืนอยู่ตรงนั้นครู่หนึ่ง ฟังกรอบประตูเบาๆ แล้วเคาะประตูเบาๆ

"Hei Elsa. Saanko tulla peremmälle?" naisen ääni oli pehmeä ja matala. "สวัสดีค่ะคุณเอลซ่า ขอหนูเข้าไปข้างในได้ไหมคะ?" เสียงของหญิงสาวนุ่มนวลและทุ้มต่ำ

Elsa nyökkäsi huomaamattaan. Nainen astui sisään, mutta ei tullut liian lähelle. Hän jätti tilaa. "Minun nimeni on Minna. Olen sinun omahoitajasi täällä. Ajattelin, että sinua saattaisi janottaa matkan jälkeen." Minnalla oli kädessään tarjotin, jossa oli kaksi kaunista, ohutta posliinikuppia ja pieni kannu. Ei muovimukeja, vaan oikeaa posliinia.

- เอลซ่าพยักหน้าโดยไม่รู้ตัว หญิงสาวก้าวเข้ามา แต่ไม่เข้ามาใกล้เกินไป เธอเว้นระยะห่าง "หนูชื่อมินนาค่ะ เป็นพยาบาลประจำตัวของคุณที่นี่ หนูคิดว่าคุณอาจจะหิวหลังจากการเดินทาง" มินนาถือถาดที่มีถ้วยพอร์ชเลนบางสวยงามสองใบ และเหยือกเล็กๆ ไม่ใช่แก้วพลาสติก แต่เป็นพอร์ชเลนจริงๆ

"Minä... minä en tiedä missä minä olen", Elsa sai sanottua. Hänen äänensä murtui. "ฉัน... ฉันไม่รู้ว่าฉันอยู่ที่ไหน" เอลซ่าพูดออกมาได้ในที่สุด เสียงของเธอสั่นเครือ

Minna laski tarjottimen pöydälle ja istui tuolille Elsan viereen, ei yläpuolelle seisomaan, vaan samalle tasolle. Hän katsoi Elsaa silmiin rauhallisesti.

มินนาวางถาดลงบนโต๊ะและนั่งลงบนเก้าอี้ข้างๆ เอลซ่า ไม่ใช่ยืนคำหัว แต่อยู่ในระดับเดียวกัน เธอมองตาเอลซ่าอย่างสงบ

"Tiedän, Elsa. Se tuntuu pelottavalta. Kaikki on uutta ja outoa", Minna sanoi. Hän ei väittänyt vastaan, ei selittänyt diagnooseja. Hän vain vahvisti Elsan tunteen. "Olet nyt hoivakoti Koivulassa. Täällä me pidämme sinusta huolta. Sinun ei tarvitse huolehtia mistään juuri nyt."

"หนูรู้ว่าคุณเอลซ่า มันน่ากลัว ทุกอย่างดูใหม่และแปลกไปหมด" มินนาพูด เธอไม่ได้แย้ง ไม่ได้อธิบายเรื่องการวินิจฉัยโรค เธอเพียงแค่ยืนยันความรู้สึกของเอลซ่า "ตอนนี้คุณอยู่ที่บ้านพักคนชราคอยูลา ที่นี้เราจะดูแลคุณค่ะ คุณไม่ต้องกังวลเรื่องอะไรเลยในตอนนี้นะคะ"

Minna kaatoi teetä kuppeihin. Höyry nousi kupeista ja toi mukanaan tutun tuoksun. "Tämä on mustaherukkateetä. Kuulin tyttäreläsi, että pidät siitä."

"มินนารินชาลงในถ้วย ใ้มน้ำลอยขึ้นจากถ้วยพร้อมกับกลิ่นที่คุ้นเคย" "นี่คือชาแบล็คเคอร์แรนธ์ค่ะ หนูได้ยินจากลูกสาวของคุณว่าคุณชอบ"

Elsa katsoi teekuppia. Mustaherukka. Se tuoksui kesältä, omalta puutarhalta, siltä pensaalta, jonka marjat olivat aina suurimpia. Pieni pala tuttuutta tässä vieraassa meressä. Elsa otti kupin käteensä. Se oli lämmin.

เอลซ่ามองดูถ้วยชา แบล็คเคอร์แรนท์ มันมีกลิ่นเหมือนฤดูร้อน เหมือนสวนของเธอเอง เหมือนพุ่มไม้ในที่ผลของมันจะใหญ่ที่สุดเสมอ ชิ้นส่วนเล็กๆ ของความคุ้นเคยในทะเลแห่งความแปลกหน้านี้ เอลซ่าหยิบถ้วยขึ้นมา มันอุ่น

"Kiitos", Elsa sanoi.

"ขอบคุณ" เอลซ่าพูด

"Ei kestä", Minna hymyili. "Kun olet saanut juotua, voisin näyttää sinulle hieman paikkoja. Tämä on nyt sinun kotisi, ja haluan, että tunnet olosi täällä turvalliseksi."

"ไม่เป็นไรค่ะ" มินนายิ้ม "เมื่อทานเสร็จแล้ว หนูอยากจะพาคุณเดินดูรอบๆ สักหน่อย ที่นี่คือบ้านของคุณแล้วนะคะ และหนูอยากให้คุณรู้สึกปลอดภัยที่นี่"

Hetken kuluttua Elsa laski kupin pöydälle. Hän tunsu olonsa hieman rauhallisemmaksi. Minna nousi ja ojensi kätensä tueksi. "Aloitetaan tästä huoneesta."

"สักพักเอลซ่าก็วางถ้วยลงบนโต๊ะ เธอรู้สึกสงบลงเล็กน้อย มินนาลุกขึ้นและยื่นมือให้จับเพื่อพยุงตัว "เริ่มจากในห้องนี้กันก่อนนะคะ"

Minna avasi oven kylpyhuoneeseen. "Tässä on sinun oma kylpyhuoneesi. Se on tilava, jotta täällä on helppo liikkua, vaikka joskus tarvitsisi apuvälineitä." Minna osoitti wc-istuimen vieressä roikkuvaa punaista narua. "Tämä on hyvin tärkeä. Tämä on turvahälytin. Jos sinulle tulee hätä, kaadut tai tarvitset apua yöllä, vedä tästä narusta. Joku meistä hoitajista tulee heti auttamaan, kellonajasta riippumatta.

"มินนาเปิดประตูห้องน้ำ "นี่คือห้องน้ำส่วนตัวของคุณค่ะ มั่นกว่า ขวางเพื่อให้เคลื่อนไหวได้สะดวก แม้ว่าบางครั้งอาจจะต้องใช้อุปกรณ์ ช่วยเดิน" มินนาชี้ไปที่เชือกสีแดงที่ห้อยอยู่ข้างโถส้วม "อันนี้สำคัญ มากนะคะ นี่คือนิยามฉุกเฉิน ถ้าคุณรู้สึกไม่ดี หกล้ม หรือต้องการ ความช่วยเหลือตอนกลางคืน ให้ดึงเชือกเส้นนี้นะคะ พยาบาลจะรีบมา ช่วยทันที ไม่ว่าจะมีโมงกี่ตาม"

Elsa nyökkäsi vakavana. Punainen naru tuntui pelottavalta, mutta samalla lohdulliselta. Hän ei jäisi yksin.

เอลซ่าพยักหน้าอย่างจริงจัง เชือกสีแดงดูน่ากลัว แต่ในขณะที่เดียวกันก็ ให้ความอุ่นใจ เธอจะไม่ถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว



He astuivat ulos huoneesta käytävälle. "Tämä on osasto Koivula", Minna kertoi. Käytävän päässä avautui valoisa oleskelutila, jossa oli sohvia ja televisio. "Tuo on meidän yhteinen olohuoneemme. Siellä katsomme uutiset, luemme lehtiä ja pidämme jumppahetkiä. Tuolla lasiovien takana on parveke, jonne pääsee kesällä istumaan.

" พวกเขาเดินออกจากห้องไปที่ทางเดิน "นี่คือแผนกคอยูลาค่ะ" มินนาบอก ที่ปลายทางเดินเปิดโล่งเป็นห้องนั่งเล่นที่สว่างสดใส มีโซฟาและทีวี "นั่นคือห้องนั่งเล่นรวมของเราค่ะ เราจะดูข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ และออกกำลังกายกันที่นั่น หลังประตูกระจกนั้นเป็นระเบียง ออกไปนั่งเล่นได้ตอนหน้าร้อนนะคะ"

Käytävällä vastaan tuli nainen sinisessä asussa, työntäen kärryä. "Hei Elsa, tässä on Leena. Hän on meidän laitoshuoltajamme ja pitää huolen, että täällä on aina puhdasta ja siistiä.

" ที่ทางเดินมีผู้หญิงสวมชุดสีน้ำเงินเข็นรถเข็นผ่านมา "สวัสดีค่ะคุณเอลซ่า นี่คือนลิน่า เธอเป็นพนักงานดูแลสถานที่ของเรา คอยดูแลให้ที่นี่สะอาดและเรียบร้อยอยู่เสมอค่ะ"

Leena pysähtyi ja hymyili leveästi. "Tervetuloa taloon, Elsa. Jos tarvitset lisää tyyynyjä tai peittoja, nykäise vain hihasta. " ลิน่าหยุดและยิ้มกว้าง "ยินดีต้อนรับสู่บ้านหลังนี้นะคะคุณเอลซ่า ถ้าต้องการหมอนหรือผ้าห่มเพิ่ม สะกิดบอกได้เลยนะคะ"

Matka jatkui kohti ruokasalia. Seinällä oli suuri taulu, jossa oli kuvia ja tekstejä. Minna pysähtyi sen eteen. "Tämä on tärkeä paikka. Tässä on meidän viikko-ohjelmamme ja ruokalista." Minna osoitti listaa, jossa luki viikonpäivät Maanantaista Sunnuntaihin.

การเดินทางดำเนินต่อไปยังห้องอาหาร บนผนังมีบอร์ดขนาดใหญ่ที่มีรูปภาพและข้อความ มินนาหยุดที่หน้าบอร์ดนั้น "ตรงนี้เป็นจุดสำคัญค่ะ นี่คือโปรแกรมรายสัปดาห์และเมนูอาหารของเรา" มินนาชี้ไปที่รายการที่มีวันในสัปดาห์เขียนไว้ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์

"Meillä on selkeä rytmi päivissä, se auttaa jaksamaan", Minna selitti ja kävi läpi päivän ateriat sormellaan osoittaen:

"เรามีจังหวะชีวิตที่ชัดเจนในแต่ละวัน ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรงค่ะ" มินนาอธิบายและไล่เรียงมื้ออาหารของวันโดยใช้นิ้วชี้:

"Aamupala on kello 8.00. Silloin on tarjolla puuroa, leipää, leikkeleitä ja kahvia tai teetä."

"อาหารเช้า เวลา 8.00 น. จะมีโจ๊ก ขนมปัง เนื่อตัดเย็น และกาแฟหรือชาค่ะ"



"Lounas on päivän pääateria, ja se syödään kello 11.30.

Tänään listalla näyttää olevan lihapullia ja perunamuusia."

"อาหารกลางวัน เป็นมื้อหลักของวัน ทานเวลา 11.30 น. วันนี้ในเมนู ดูเหมือนจะมีมีทบอลกับมันบดนะค่ะ"

"Iltapäiväkahvit – se tärkein hetki – on kello 14.00. Silloin saamme usein pullaa tai kakkua."

"กาแฟยามบ่าย – ช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด – คือเวลา 14.00 น. เรามักจะได้ทานขนมปังหรือเค้กกันค่ะ"

"Päivällinen on kello 16.30. Se on kevyempi lämmin ruoka, esimerkiksi keittoa tai laatikkoa." "อาหารเย็น เวลา 16.30 น. จะเป็นอาหารปรุงสุกที่เบากว่า เช่น ซุปหรืออาหารอบค่ะ"

"Iltapala tarjoillaan kello 19.00. Voileipiä, jogurttia, kiisseliä."

"อาหารค่ำ เสิร์ฟเวลา 19.00 น. มีแซนด์วิช โยเกิร์ต หรือซูปผลไม้ค่ะ"

"Ja Elsa", Minna katsoi häntä silmiin, "Yöpala on myös mahdollinen. Jos heräät yöllä ja vatsa kurnii, soita vain kelloa. Meiltä saa aina pientä syötävää, ettei tarvitse nukkua nälissään."

"และคุณเอลซ่าค่ะ" มินนามองตาเธอ "อาหารว่างรอบดึก ก็มีนะค่ะ ถ้าตื่นมาตอนกลางคืนแล้วท้องร้อง กดกริ่งเรียกได้เลย เรามีของว่างให้ทานเสมอ ไม่ต้องนอนหิวหรอกค่ะ"

Elsa nyökkäsi. Ruoka oli hänelle tärkeää, se toi turvaa. "Lihapullia... ne kuulostavat hyvältä", hän sanoi hiljaa. Tieto siitä, että ruoka-ajat olivat säännölliset ja yölläkään ei tarvinnut olla yksin nälän kanssa, sai suuren painon putoamaan hänen hartioiltaan. เอลซ่าพยักหน้า อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเธอ มันให้ความรู้สึกปลอดภัย "มีทบอล... ฟังดูน่าอร่อยนะ" เธอพูดเบาๆ การรู้ว่าเวลาอาหารเป็นเวลาที่แน่นอนและไม่ต้องทนหิวคนเดียวในตอนกลางคืน ให้ความความหนักอึ้งบนไหล่ของเธอหายไปมาก

"Tule, jatketaan kierrosta", Minna sanoi ja ohjasi Elsan eteenpäin. "Tässä vieressä on ruokasali, se on valoisa ja viihtyisä. Ja tuolla hieman edempänä on päiväsal. Siellä on televisio, kirjoja ja mukavat nojatuolit, joihin voi uppoutua lukemaan tai torkkumaan."

"มาค่ะ เดินดูกันต่อ" มินนาพูดและพาเอลซ่าเดินต่อไป "ตรงนี้ติดกันเป็นห้องอาหารค่ะ สว่างและน่านั่ง และถัดไปหน่อยคือห้องนั่งเล่น ตรงนั้นมีทีวี หนังสือ และเก้าอี้อาร์มแชร์นุ่มๆ ที่คุณจะจมดิ่งไปกับการอ่านหนังสือหรือจิบหลับได้เลย"

He kävelivät käytävän päähän, jossa oli ovi, jossa luki "Sauna". พวกเขาก็เดินไปสุดทางเดินที่มีประตูเขียนว่า "ซาวน่า"

"Tämä on monen asukkaan suosikki", Minna hymyili. "Sauna lämpiää naisille joka perjantai. Löylyt ovat pehmeät ja sähkökiuas on turvallinen. Saunominen tekee hyvää vanhoille lihaksille."

"นี่คือที่โปรดของหลายคนเลยค่ะ" มินนายิ้ม "ซาวน่าเปิดให้ผู้หญิงใช้ทุกวันศุกร์ ใช้น้ำอุ่นนวลและเตาไฟฟ้าก็ปลอดภัย การอบซาวน่าดีต่อกกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุนะคะ"

Elsa hymähti. "Perjantaisauna... se kuulostaa perinteiseltä."
เอลซ่าทำเสียงในลำคอ "ชาน้ำวันศุกร์... ฟังดูเป็นประเพณีที่ดีนะ"

"Sitä se on. Mutta meillä on myös paljon muuta toimintaa",
Minna jatkoi innostuneesti. Seinällä oli värikäs juliste. "Katso
tätä. Meillä järjestetään konsertteja, yhteislaulua ja
musiikkituokioita viikoittain. Joskus meillä on jopa
'mummodisko', jossa laitetaan vanhat tanssilevyt soimaan ja
pistetään jalalla koreasti!"

"ใช่เลยค่ะ แต่เรายังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกเพียบเลยนะคะ" มินนาพูดต่อ
อย่างตื่นเต้น บนผนังมีโปสเตอร์สีสันสดใส "ดูนี่สิคะ เราจัดคอนเสิร์ต
ร้องเพลงร่วมกัน และมีชั่วโมงดนตรีทุกสัปดาห์ บางทีเรายังมี 'ดิสโก้
ยาย' ด้วยนะคะ ที่เราจะเปิดเพลงเต้นรำเก่าๆ แล้วมาขยับแข้งขยับขา
กัน!"

Elsan silmät laajenivat hieman. "Disko? Minun iässäni?"
ดวงตาของเอลซ่าเบิกกว้างเล็กน้อย "ดิสโก้เหรอ? อายุขนาดยายเนี่ย
นะ?"



Tämä selkokielen tarina kertoo muistisairaana Elsan ja hoitaja Minnan ystävyydestä. Se on fiktiivinen teos, joka on suunniteltu erityisesti suomea opiskeleville hoitajille.

Lue ja opi:

- Hoitotyön sanastoa ja aitoa vuorovaikutusta.
- Arvokasta kohtaamista ja validatiota.
- Suomalaista kulttuuria ja historiaa.

"Kieli on avain potilaan sydämeen."

เรื่องราวสมมติที่เขียนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย (Easy Finnish) นี้ บอกเล่าถึงมิตรภาพระหว่างเอลซ่าและมินนา ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับพยาบาลที่กำลังเรียนภาษาฟินแลนด์

อ่านและเรียนรู้:

- คำศัพท์การพยาบาลและการสื่อสารจริง
- การดูแลอย่างมีศักดิ์ศรีและการยอมรับความจริง (Validation)
- วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ฟินแลนด์

"ภาษาคือกุญแจสู่หัวใจของผู้ป่วย"

