

Hidastakaa ajoissa

Neljä vuotta sitten helsinkiläinen Heidi Viheriälä, silloin 31-vuotias somistaja, kiisi omien sanojensa mukaan tukka putkella ja nokka pystyssä työstä ja täytymisestä toiseen. Stressi puristi ja vanne kiristi päätä. – Muistan ajatelleeni, että ”tää mun elämä on niin kiireistä, että kohta varmaan napsahtaa”. Ja niin napsahtikin.

Tammikuisena päivänä Heidin päässä tapahtui aivoinfarkti, eikä hoitoon lähtö sujunut siinä ihanteellisessa ajassa, joka olisi mahdollistanut liuotushoidon aloittamisen. – Kun jotakin näin vakavaa tapahtuu, ihminen ei tajua sitä. Minäkin selitin silloisen aviomieheni paikalle hälyttämille ambulanssimiehille vain, että olen väsynyt ja lepään vähän aikaa. Kuuden tunnin kuluttua samat ambulanssimiehet saivat uuden kutsun ja kiidättivät minut sairaalaan. Silloin olin jo halvaantunut, Heidi sanoo.

Tilanne oli kriittinen. Heidi kävi läpi sydämenpysähdyksen, vaipui koomaan ja joutui hengityskoneeseen. – Ennuste oli todella huono. Omaisilleni sanottiin, että tämä nainen ei koskaan tule liikkumaan eikä kommunikoidaan muulla tavalla kuin silmänräpäytyksillä, Heidi kertoo.

Onneksi ennuste oli väärä. Kuin ihme on, että Heidi on kuntoutunut upeasti lähes toivottomalta näyttäneestä tilanteesta. Tänä päivänä hän istuu kertomassa tarinaansa syysillan hämärtyessä omassa tunnelmallisessa kodissaan, jossa kaikki tuntuu olevan juuri omalla paikallaan. – En ollut ennen järjestelmällinen, mutta muutkin asiat kuin arvot ovat menneet kohdalleen.

Takana on pitkä ja aluksi erittäin vaikea toipumisen tie. – Kun heräsin sairaalassa, en tajunnut, missä olin ja mitä oli tapahtunut. Ihmettelin vain, että kylläpä tällä piipittää ja ajattelin, että täytyy lähteä töihin.

Tapahtuneeseen oli vaikea sopeutua. – Asiaa ei helpottanut se, että isäni oli kuollut vain kahta viikkoa ennen omaa sairaskohtaustani ja samana päivänä, kun isän uurna laskettiin hautaan, vaivuin itse tajuttomuuteen. Surutyö oli jäänyt tekemättä. Ensimmäisen vuoden ajan olin täynnä vihaa. Jokaisessa viikossa oli silloin seitsemän

huonoa päivää. Pikku hiljaa tuo hyvien ja huonojen päivien suhde on muuttunut. Nyt tiedän, että viime kädessä saan ihan oikeasti itse päättää, olenko onnellinen vai onneton. On kyse ajattelun voimasta.

Heidi on käynyt läpi paitsi suuren fyysisen, myös käänteentekeväen henkisen muutosprosessin. Elämä muuttui kertalaakista – ja vaikka se kuulostaakin hullulta, parempaan suuntaan. – Ennen ”stroukkia” elämälaatuni oli surkea, mutta en osannut pysähtyä. Vaikka alku oli todella vaikeaa, ajattelen nyt, että onneksi minulle kävi näin. Koen kunnianosoituksena – en tiedä oikein keneltä – sen, että sain tämän. Heikommalle sitä ei annettaisi, Heidi sanoo.

– Olen oppinut myös nauramaan itselleni. Olen aina halunnut olla erilainen kuin muut – ja nyt olen, Heidi veistelee.

Entisen nokka pystyssä –kulkijan mielestä kaikki ihmiset ovat nyt ihania ja jokaiseen päivään herääminen on ilonaihe. Elämä tuntuu rikkaammalta ja syvemmältä. – Olen oppinut ajattelemaan niin, että okei – menetin joidakin asioita: käteni ei toimi kunnolla, kävely on epävarmaa, avioliitto päättyi rankasti sairastumisen jälkeen. Mutta: minulla on jäljellä tuhansia asioita, joita pystyn tekemään. Elämäni on tullut uusia asioita, myös uusi rakkaus.

Heidi kuntoutui kohtalotovereidensa tapaan Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksessa Synapsiassa. Nyt hän käy avofysioterapiassa kerran kahdessa viikossa. – Fysioterapia oli akuuttivaiheen jälkeen todella tärkeää. Nykyään liikun paljon omaehtoisesti ja harjoitan fysioterapeutin kanssa niitä asioita, joihin en yksin pysty.

Sekä fyysisesti että henkisesti tärkeä osa Heidin toipumista on ollut Tuusulan talleilla asustava hevonen, jo 27-vuotias ”tanskalainen nainen” **Rasmine**, joka lainaa emännälleen jalat



Miten suhtautua vaikeasti vammautuneeseen, vihaiseen kuntoutujaan?

Heidi Viheriälä halusi aivoinfarktia seuranneen ensimmäisen vuoden ajan tappaa itsensä ja oli äärimmäisen vihainen koko maailmalle, myös häntä katsomaan tulleille omaisille ja ystäville. – Kuunnelkaa kuntoutujaa. Ratkaisujen ehdottaminen tilanteeseen tyyliin ”jos tekisit sitä tai tätä” on pikemminkin ärsyttävää, koska terveen on niin vaikea eläytyä kuntoutujan tilanteeseen. Itselleni esimerkiksi lukeminen oli mahdotonta, kun näin kaiken kahtena, samoin moni tekeminen, kun toinen käsi oli poissa pelistä. Mutta ennen kaikkea: älkää totelko, kun kuntoutuja huutaa päätä punaisena, että ”tapa mut ja mene pois!”. Älkää hylätkö vaikeaa ja vihaista kuntoutujaa, vaan tulkaa sitkeästi uudelleen ja kuunnelkaa, Heidi painottaa.

