



Töissä & kotona kirjastossa

Kirjasto oli Sari Pajulalle kuin koti lapsuudessa, ja kirjastoista tuli myöhemmin myös työpaikka. Nykyään työikäisten muistisairaiden vertaisryhmä on tärkeä kiintopiste arjessa.

TEKSTI **Minna Hietakangas** KUVAT **Kaisu Jouppi**

Lapsuudessa kirjasto oli Sari Pajulan pakopaikka. Kirjaimellisesti. Sinne kun pääsi karkuun vilkasta veljeä. Ja tietysti kirjastossa sai sukeltaa niihin lukemattomiin maailmoihin, joihin kirjat kuljettivat.

Tuohon maailmanaikaan ei vielä tiedetty, mitä nykyään lukemisesta tiedetään. Lukeminen kutittelee oivallisesti aivoja, sillä se edellyttää esimerkiksi monipuolista muistin käyttöä ja tarinan hahmottamista. Kirjaan tarttuessa muistista haetaan henkilöiden nimet, tapahtumat ja juoni.

Kirjat ovat mainio vastapaino työelämälle, joka usein on silppuisia päiviä, nippeliviidakossa taiturointia ja kaiken yllä lepattelevaa kiireen tuntua. Kirjaa lukiessa takaraivoa nipistelevä stressi helpottaa. Kun syventyy pitkään tekstiin, mieli loikoilee rennosti kuin riippumatossa.

Toisaalta lukeminen virvoittaa ajatusten juoksua. Esimerkiksi aivotutkija **Minna Huotilainen** on kuvailut, että se auttaa paitsi muistamaan, myös havaitsemaan ja ymmärtämään paremmin sekä tekemään viisaampia päätöksiä.

Lapsuuden kirjastoon oli lyhyt matka

Sarin lapsuuden kirjasto, Kärpäsen sivukirjasto Lahdessa, oli avattu jo vuonna 1947 samannimisessä kaupunginosassa kerrostalon pohjakerroksen tiloihin. Siihen samaiseen taloon

muutti Sarin nelilapsinen lapsuudenperhe Oulusta, isän työn perässä.

– Eri maiden kulttuurit ja ihmiset ovat kiinnostaneet minua, ja kirjasto on ollut minulle aina lepopaikka. Luin kirjastossa myös ylioppilaskirjoi-
tuksiin.

Kirjoituksiin paahtaessaan Sari tiesi jo, mikä hänestä tulisi isona. Se valkeni hänelle lukion toisella luokalla. Hän halusi olla kirjastonhoitaja.

Kirjastoista tulikin elämänmittainen rupeama. Työuransa aikana Sari työskenteli niin yleisissä kirjastoissa kuin yliopisto- ja erikoiskirjastoissa. Työpaikkoina olivat esimerkiksi Tampereen yliopiston kirjasto kuin Helsingin hovioikeuden kirjasto, lopulta eduskunnan kirjasto.

Työssään Sari Pajula on edistänyt lukuisten ihmisten aivoterveystta. Onhan suomalainen kirjasto ainutlaatuinen ja

◀ *Havannankoiria Mökön ulkoiluttaminen kuuluu Sari Pajulan päivärutiineihin.
– Jos minulla on huono päivä ja herkkänä ihmisenä itkeä tirautan, Mökö tulee viereen lohduttamaan.*

kaikille avoin hyvinvoinnin keidas: siellä kuka tahansa voi kohdata kirjan.

Aurorankadulla Helsingissä sijaitsevassa eduskunnan kirjastossa Sari aloitti kirjastonjohtajana vuonna 2007. Kirjaston verkkosivuilla kerrotaan, että hänen aikanaan kirjasto jatkoi ulospäin suuntautumista, jotta siitä olisi iloa ja hyötyä päättäjien lisäksi myös opiskelijoille, tutkijoille ja kenelle tahansa kansalaiselle.

Tiheä turvaverkko tukee arjessa

Luonto tuntuu tulevan syliin keittiön ikkunasta Sarin kotona Espoon Tapiolassa. Puut kurottelevat kohti kerrostaloa maisemassa, jossa Sari käy pikkulenkillä monta kertaa päivässä Mökön kanssa.

Mökö on alati huomiota ja seuraa hakeva 7-vuotias havannankoiria. Päivisin se saakin Sarin huomion, kun lukion ensimmäisellä luokalla oleva **Helmi**-tytär on koulussa Lauttasaarella.

tyjäksi hän kasvoi elämässään. Helmin isän alkoholismi oli yksi niitä harmaita kiviä, joiden läpi piti vain mennä ja jatkkaa elämässä.

– Minun on pitänyt taistella paljon. Olen varmasti pärjännyt pitkälti sosiaalisuuteni ja optimistisuuteni ansiosta.

Sarin sairastuttua Alzheimerin tautiin välit ovat entisestään lähentyneet Konstan ja Nokialla asuvan äidin kanssa. Miesystävä **Hannu** on turvaverkon tärkeä hahmo.

– Konsta haluaa pitää minusta huolta, varmistaa että kaikki on hyvin. Samoin Hannu – jopa liikaakin. Pitää välillä ärähtää hänelle, että kyllä minä osaan, anna minun itsekini tehdä. Mutta se on varmaan monen pariskunnan kompastuskivi: miten huolehtia sopivasti, muttei liikaa, Sari nauhrahtaa.

”Vertaisryhmän tunsin ensimmäisestä kerrasta saakka omaksi porukakseni.

Puhumme siellä asioiden oikeilla nimillä.”

Kun Sari jäi eläkkeelle viime keväänä, hän sai työstään hopeisen Henrik Schauman -mitalin. Se annettiin tunnustuksena eduskunnan kirjaston ja Suomen kirjastojärjestelmän hyväksi tehdystä merkittävästä ja pitkäaikaisesta työstä.

– Työura tuli, kun tartuin hetkeen. Minulla ei koskaan ollut mitään urasuunnitelmaa.

Tarkkailuluokan opettajana töitä tehneeltä isältään Sari peri paitsi kiinnostuksen yhteiskunnallisiin asioihin, myös sosiaalisen omantunnon ja oikeudenmukaisuuden tajun. Sama avarakatseisuus on siirtynyt seuraavalle sukupolvelle, Helmille ja 33-vuotiaalle **Konstalle**.

Urhoollisuusmitalin Sarille voisi antaa sen kunniaksi, millaiseksi selviy-

Vertaisryhmässä puhutaan suoraan

Joka toinen viikko kokoontuva työikäisten muistisairaiden vertaisryhmä Espoossa on Sarille tärkeä kiintopiste. Kukaan muu kuin toinen muistisairas ei tajua samalla tavalla, mitä kaikkea läpikäytävää sairauteen liittyy. Vertaisryhmästä Sari on löytänyt myös ystävän, joka asuu kivenheiton päässä Tapiolassa.

Kuka? Sari Pajula

- Syntynyt Raahessa, asuu Espoossa. 57-vuotias. Lapset Helmi ja Konsta, miesystävä Hannu ja havannankoiria Mökö.
- Jäi viime keväänä eläkkeelle eduskunnan kirjastonjohtajan työstä.
- Harrastaa karaokea ja tanssimista miesystävänsä kanssa, uusin harrastus on kuntosalilla käynti. Seuraavaksi Sari suunnittelee äänikirjojen lainaamista.

Sari kertoo ajatuksistaan myös Radio Classicin Muistisairauden monet kasvot -sarjassa. Voit kuunnella haastattelun osoitteessa www.radioclassic.fi.

HYVÄN OOLON VALINNAT



Kumman valitset?

✓ kävelylenkki	hiihtoretki
venyttely	✓ päivätorjut
✓ romaani	elämäkerta
✓ taidenäyttely	teatteri-ilta
tunturiloma	✓ rantaviikko
korvapuusti	✓ suklaa
✓ palapeli	ristikko

– Yhdessä pyrimme pitämään toisemme liikkeessä, käymme esimerkiksi konserteissa ja elokuvissa. Vertaisryhmän tunsin ensimmäisestä kerrasta saakka omaksi porukakseni. Puhumme siellä asioiden oikeilla nimillä.

pyristelemään irti töistä vapaa-ajallakaan, sillä tekniikka mahdollistaa sen, että on tavoitettavissa koko ajan.

Diagnoosin selviämiseen hupeni puolitoista vuotta, vaikka Sari pääsiikin heti eduskunnan työterveyshuollon

– Minulle aina ollut helpompi olla avoin. Se myös katkaisee huhuilta siivet, kun kertoo suoraan.

Työkavereitaan, sitä omaa porukkaa, Sari huomaa joskus kaipaavansa. Mutta työelämää hänellä ei ole ikävä.

– Eläkkeelle siirtyminen ei ollut lainkaan vaikeaa. Pystyn täyttämään päiväni oikein hyvin, ja mieluummin olen kotona lepäämässä kuin stressaavassa työssä. Saan järjestää päivät oman aikatauluni mukaan. Ennen olin enemmän sellainen huolehtija, vaan en enää, Sari kuvailee.

Jos hyvinvoinnin lähteeksi voisi nimetä yhden paikan, Sarin olisi helpoa valita se: mökki Lopella Kanta-Hämeessä. Siellä on järvi ja sauna järven rannalla. Ja oivalliset sienimaastot syksyllä samoilla. 🍄

”Eläkkeelle siirtyminen ei minulle ollut vaikeaa. Saan järjestää päivät oman aikatauluni mukaan.”

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ryhmässä ollaan yhtä mieltä siitä, että stressi vaikuttaa Alzheimerin taudin yleistymiseen. Moni ei pysty

kautta tutkimuksiin. Pään PET-kuvaus vahvisti, että kyseessä on Alzheimerin tauti. Sari kertoi saman tien työyhteisölle sairaudesta.