

Vieraalle alueelle työikäisenä



Kuva: Jonna Lång

Veli-Pekka Uotila

ELÄKKEELLÄ OLEVA PSYKOTERAPEUTTI

VALTAKUNNALLISTEN
MUISTIAKTIIVIEN PUHEENJOHTAJA

”

Ennakkoluulojen poistaminen muistisairauksista on tärkeää.”

Tämä on nyt sitten niiden muistisairaiden lehti, ajattelin mielessäni, kun muutamia vuosia sitten sain käsiini ensi kerran Muisti-lehden. Tuolloin olin juuri saanut työikäisenä muistisairausdiagnoosin ja kaikki sen ympärillä oleva sai minut jälleen muistamaan sairauteni ja hämmentymään. Niin myös Muisti-lehti. Aiemmin olin nähnyt mm. appivanhempieni elämää muistisairauden kanssa ja liittänyt sairauden ikääntymiseen. Entä kun sille vieraalle alueelle itse joutuu ja vielä työikäisenä?

Muistisairaus voi olla pelottava ja voi tuntua, että elämä loppuu diagnoosin saamiseen.

Meillä ihmisillä on yleensä tarve etäännyttää pois mielestämme vaikeita ja pelottavia asioita. Vieras ja toisen kokemus on usein etäistä ja vaikeaa ottaa vastaan. Asiallinen, oikea tieto ja toivon näkökulma auttavat oikeaan kuvaan muistisairauksista. Ennakkoluulojen poistaminen muistisairauksista on tärkeää. Siihen on ainakin kaksi tapaa: omat tarinat sairastumisesta ja tarkoituksenmukainen tieto. Myös korkeatasoista perustutkimusta pitäisi tehdä paljon, sillä osa muistisairauksista on edelleen täynnä mystiikkaa.

Elämä diagnoosin jälkeen ei ole heti elämää kapeuttavaa suola rämpimistä, kohteena tylsämielisyys. Voimme kokea elämässä eteen tulevat asiat vastenmielisinä pakkoina tai mahdollisuutena johonkin uuteen ja luovaan. Sairauden alkuvaiheessa koetaan usein hämmennystä ja masennusta. Alkulamaannuksen jälkeen voi löytyä tilaa asennemuutokselle. Se on henkistä kasvua. Voi kuulostaa hassulta puhua muistisairauksien yhteydessä henkistä kasvusta, mutta olen huomannut kasvua meissä muistisairauksissa niin paljon, että se on ilmiö, jota ei voi sivuuttaa.

Muutokset meissä voivat olla sairautemme aiheuttamia, mutta samalla ne voivat olla myös eheyttäviä ja jäsentäviä prosesseja. Meille muistisairaille oman sairastumiskriisin kohtaaminen on tärkeä vaihe. On eduksi tunnistaa omat tuntemukset, uskomukset ja ennakkoluulot. Näin saatu tilannekuva antaa meille suunnan tulevaan, se on kuin kompassi. On hyvä tietää oman sairauden vaikutuksista itseän. Taustalla oleva sairaus voidaan näin jättää rauhaan ja keskittyä asioihin, joihin juuri nyt pystyy.

Tekstini alussa totesin, että koin aiemmin Muisti-lehden olevan ”niiden toisten lehti”. Nyt koen, että se on meidän muistisairaiden, minunkin, lehti. ➡