Juha Lehtinen kertoi työpaikallaan heti avoimesti sairastumisestaan.

Juha Lehtinen

- toiminut Lapin ammatti-opistossa ammatinopettajan, opinto-ohjaajan ja ammatillisen erityisopettajan tehtävissä 37 vuotta.
- kotipaikka: Sodankylä

Elämän *vahva virta*

Työikäisenä sairastuneelle Juha Lehtiselle muistisairausdiagnoosi on vain yksi sivujuonne elämässä. Jokainen ihminen on paljon muutakin kuin vain diagnoosi tai sairausnimike.

TEKSTI Jaana Juosila KUVAT Harri Tarvainen

Ensimmäisiä oireita oli jo vuoden 2010 puolella. **Juha Lehtinen** kävi työterveyslääkärin vastaanotolla, joka määräsi Juhan jatkotutkimuksiin. Juhaa tutkittiin ja kuvattiin useampaan otteeseen. Hän kävi muistihoitajan testeissä, neuropsykiatrilla ja magneettikuvauksessa. Lopullinen diagnoosi selvisi selkäydinnäytteestä. Tuolloin elettiin marraskuuta 2011.

– Tuttu lääkäri sanoi, että äitis poika olet. Äiti nimittäin sairastaa myös Alzheimerin tautia, Juha toteaa.

Juhan äidin Alzheimerin taudin ansiosta muistisairaus on perheelle jo tuttu asia. Perheen 28-vuotiaalle tyttärelle ja 22-vuotiaalle pojalle isän sairausuutinen oli enemmänkin ilmoitusasia.

– Keskustelin sairaudestani perheen kanssa heti. Puhuimme asioista avoimesti.

– Avopuolisoni **Mirva** on muistitukihenkilö, joten ei tämä diagnoosi ollut hänellekään mikään ihmetyksen aihe, Juha muistelee.

Suoraa puhetta

Suorasukainen käytännöllisyys on ollut Juhalle luontainen tapa toimia. Suoran toimintatavan ja avoimen puheen taustalla on halu helpottaa läheisten elämää.

– Suoraviivainen olen ollut työelämässä ja muutenkin. Olen sanonut asioita liiankin suoraan. Kotona on vähän eri juttu. Siellä pitää vähän varoa, Juha naurahtaa.

Elinluovutustestamentti Juhalla on ollut jo vuosia. Heti muistisairausdiagnoosin jälkeen Juha teki hoitotahdon sekä testamentin. Kummankin sisällöstä keskusteltiin avoimesti lasten kanssa.

– Jokainen itseään kunnioittava ja läheisiään rakastava ihminen hoitaa asiansa niin, että sairauden edetessä hoitotahto ja muut sairauden loppuvaiheen asiat ovat selvillä, Juha toteaa vakavana.

– Kerrottiin lapsille, että nyt jos teillä on sanomista, niin nyt on aika sanoa. Jos ei ole, niin se on sitten siinä. Testamentit ja hoitotahto selkeyttävät asioita myöhemmässä vaiheessa. Kaikki on päätetty valmiiksi.

Jatketaan entiseen malliin

Työpaikallaan Lapin ammattiopistossa Juha kertoi sairaudesta heti.

– Eihän tämä mikään salaisuus ole. Ensin juttelin työnantajani kanssa ja sen jälkeen kerroin sairaudesta työpaikalla kahvipöydässä. Osa työkavereista selvästi mietti, että kuoleeko se Juha nyt siihen paikkaan, Juha naurahtaa.

Ympäristön asenteet havaitsi työpaikalla selvästi. Kaikille asennoituminen muistisairauteen ei ollut vaivatonta.

– Osa oli heti kyselemässä, että miten menee? Niin kuin pitääkin kysellä. Kuulostaa rankalta, mutta niinhän se menee.

– Minun ikäiseni miehet vetäytyivät. Sanoin, että ei tämä tartu. Tämä voi olla viikonlopun tauti sinulla, mutta minulla pysyvä, Juha kertoo pilke silmäkulmassa.

Työn kevennyksistä keskusteltiin, mutta yhdessä työnantajan kanssa päätettiin jatkaa hommia entiseen malliin ja katsoa kuinka pitkälle päästään.

– Hommat kyllä osaan, mutta sitä unohtamista tapahtuu entistä useammin. Muistilaput auttavat paljon arjessa.

– Koululla atk-vastaava mainitsi, että kukaan ei ole pitkään aikaan tarvinnut nurkissa lojuvia sanelukoneita, joten sain yhden käyttööni. Onhan näitä apuvälineitä, käyttävät näitä muutkin kuin muistisairaat, Juha miettii.

– Itselle pitää myös olla armollinen. Ei kukaan kaikkea muista. Sitä paitsi harva unohdus on sellainen, joka aiheuttaa oikeasti ongelmia.

Luontoharrastukset, moottoripyöräily ja hiihtovaellus kuuluvat Juhan elämään.

Saa muistuttaa

Juhan avoimuus ja välitön suhtautuminen elämään on auttanut läheisiä suhtautumaan vaikeana pidettyyn sairauteen.

– Se, että suhtauduin itse avoimesti sairastumiseeni auttoi varmasti muita suhtautumaan minuun helpommin. Minulta sai ja saa aina kysyä. Oli itsestään selvää, että kerron avoimesti tilanteesta – jo sitäkin silmällä pitäen, että unohdan asioita. Minua saa muistuttaa. Toimiston tytöt soittelivatkin välillä, että muistitko sen jonkun tärkeän asian, Juha hymyilee.

Arki on muuttunut sairastumisen myötä vain vähän. Eikä välttämättä huonompaan suuntaan.

– Erona entiseen elämään on ehkä vain aamulääkitys. Yhdessä äidin ja isän kanssa vertaillaan lääkkeiden määrää ja tablettien värejä, Juha virnistää.

– Liikunta on lisääntynyt. Nyt varsinkin kun on aikaa käydä vaikka hiihtolenkillä koiran kanssa.

Myös ruokavalioon on tullut muutos.

– Nyt minulla on jo keskivaikea diagnoosi ja rupesimme lääkärin kanssa miettimään eläkkeelle siirtymistä. Paperit tehtiin ja jään eläkkeelle marraskuussa, Juha kertoo.

Sairaus muiden joukossa

Kalastus, kiipeily, hiihtovaellus, moottoripyöräily, melonta, sukeltaminen. Juha luettelee hengästyttävän määrän rakkaita harrastuksiaan vuosien varrelta. Osa harrastuksista on perheen yhteisiä ja osa enemmänkin kaveriporukan juttuja.

– Heti diagnoosin jälkeen on erittäin tärkeää löytää omat voimavarat ja ”ne omat jutut”, joita voi tehdä sairaudesta huolimatta, Juha korostaa.

Juhan kaltaiselle aina paljon liikkuneelle ulkoilmaihmiselle harrastusten jatkaminen on itsestäänselvyys. On tärkeää ymmärtää, että ihminen on muutakin kuin vain diagnoosi. Sairautta ei kannata jäädä vatvomaan ja voivottelemaan itsekseen.

– Jos saisit valita, minkä sairauden ottaisit? Juha haastaa miettimään.

– Minulle tämä muistisairaus on hyvä. Tämähän tarkoittaa pitkää ikää, mutta lyhyttä muistia. Tämän kanssa on tultava toimeen. Ja hyvin on tultu toimeen.

Omassa kalastusporukassaan Juha toimii koollekutsujana. Sama tuttu porukka on kokoontunut jo vuosia säännöllisin väliajoin.

– Siellä on jokaisella omat kremppansa, joten muistisairaus on vain yksi sairaus muiden joukossa, Juha naurahtaa. ●