



Ari ja Jaana ulkoilevat yhdessä, kumpikin omalla kulkuneuvollaan. ”Kotiin olisin jäänyt, ellei Jaana olisi lykännyt minua ihmisten ilmoille”, Ari Kangas kiittää puolisoaan.

Vertaistuki innosti Arin lähtemään liikkeelle

”Kaikki kävelivät kaiken aikaa, yksi toiseen ja toinen toiseen suuntaan vinossa. Se rohkaisi olemaan oma itsensä sairastuneenakin”, kertovat aivoaltimopullistumasta selvinnyt Ari Kangas ja puoliso Jaana Nurminen vertaistuen voimasta.

Sinä talvipäivänä klapin teko jäi Arilta kesken. Silmissä näkyi punaisia pilkkuja. ”Tiesin heti, mistä on kyse. Soitin Jaanalle, sitten ambulanssin ja vedin elämäni viimeisen röökin”, kertoo Ari Kangas, mitä kotipihalla Enäjärvellä tapahtui 14 vuotta sitten.

Sitten filmi katkeaa kuukausiksi. Ari oli saanut aivoaltimopullistuman 47-vuotiaana. Oireet olivat sukulaisten kohtaloista tutut.

”Jos en olisi tunnistanut oireita ja soittanut heti apua, en olisi nyt tässä.”

Kaikki opittava uudelleen

Aivoverenkiertohäiriöön sairastuu joka päivä noin kaksi satakuntaalaista. Vakavuus vaihtelee. Vaikutukset ovat pitkiä ja laittavat elämää uusiksi. Niin Arinkin.

”Vasen puoli halvaantui. Opettelin sanoja, liikkumista ja hampaiden pesunkin uudelleen. Lau-

taselta söin tasan puolet, koska näkökenttäkin oli kaventunut puoleen.”

Puoliso Jaana sekä tuolloin 15- ja 20-vuotiaat lapset opettelivat kokonaan uudenlaiseen elämään. Työssä käynyt isä olikin nyt toipumassa kotona vakavasta aivoverenkiertohäiriöstä. Kun pahin alkushokki oli ohii ja arki alkoi asettua uusiin uomiinsa, otti Jaana yhteyttä Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistykseen.

”Täällä olisi kaksi pöffeliä, jotka tarvitsisivat vähän jotain elämänsä.”

”En mene enää pyörätuolilla”

Kerhossa oli hauskaa ja samantyyppisiä ihmisiä. Kohtaamisista tuli tapa ja ihmisistä ystäviä.

”Juodaan kahvia ja soitetaan suuta. Se riittää, tänäkin päivänä”, Ari sanoo.

Samana sairauden kohdanneet ymmärtävät toisiaan.

”Kaveri jatkaa, kun sana on itseltä hukassa.”

”Täällä olisi kaksi pöffeliä, jotka tarvitsisivat vähän jotain elämänsä.”

Muutaman kerhokerran jälkeen Ari päätti: pyörätuoli saa kerhokäynneiltä jäädä.

”Itseluottamus kasvoi. Näin, että on muitakin samassa tilanteessa. Rohkaistuini olemaan oma itseni tällaisena kuin olen”, hän sanoo.

Asian hyväksymistä yhdessä

Aivoverenkiertohäiriön jälkeen sairastuneen ja läheisten elämä keskittyy hengissä selviämiseen. Oivallus sopeutumisesta uuteen seuraan perässä.

”Yksin ilman vertaistukea se on vaikeaa. Vertaisten kanssa voit olla oma itsesi ja puhua tilanteestasi toisille, jotka ymmärtävät, sanoo Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen aktiivitoimija ja itsekin aivoaltimopullistumasta selvinnyt Jone Puputti.

”Aivoverenkiertohäiriöt eivät näy päältä. Sairastuneelle puhuminen voi tuntua vaikealta, koska sairauksista ei tiedetä riittävästi. Mutta ei juttelua tarvitse jännittää. AVH ei myöskään ole vain vanhusten tauti”, muistuttaa yhdistyksen hallituksen jäsen Pekka Wahlroos.

Sitkeästi tekemällä eteenpäin

Neljä vuotta sairastumisen jälkeen on Arille sumuista aikaa. Tänä päivänä Ari voi hyvin. Hän kävelee lyhyitä matkoja tuen kanssa. Kävely voi olla vienoa, mutta sitä on pariskunnan huumorikin.

”Se pitää pään koossa.”

Klapeja tai röökiä ei enää tarvita, mutta Jaanaa tarvitaan.

”En olisi tässä ilman häntä”, sanoo Ari. Ja liikuttuu.

Milla Majander teksti
Vesa Saivo kuva

INFO

Kiinnostuitko vertaistuesta?

■ Vertaistukiryhmiä kokoontuu eri puolilla Satakuntaa – tule mukaan aluekerhoihin

■ Sairastuneen läheiset ovat myös tervetulleita

■ Tutustu toimintaan ja ota rohkeasti yhteyttä

satakunnanavhdistys.
aivoliitto.fi