

Rohkeasti täyttää elämää

Hyvinvointimielessä-sarjan jakso 4

Musiikkia.

00:00:03 Kirsi Sihvo

Tervetuloa kuuntelemaan hyvinvointimielessä podcast-sarjaa, jonka kuudessa eri jaksossa puhutaan elämänmuutoksista, mielen hyvinvoinnista ja mielen taidoista ikääntyessä.

Podcasteissa keskustelemme siitä, kuinka omia voimavaroja voi kannatella ja miten mielen hyvinvointia voi vahvistaa muutoksia kohdatessa.

Tämä podcast-sarja on tuotettu Ikäinstituutin Mielentaitoja ja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa, jossa on kohdattu muutostilanteessa olevia ikäihmisiä ja keskusteltu heidän kanssaan selviytymiskeinoista arjessa.

Haluamme herätellä kuulijoiden kiinnostusta mielen taitojen tunnistamiseen ja toivomme, että pysähdyt hetkeksi kanssamme mielentaitojen äärelle.

00:01:03 Tiina Mattila

Tässä podcast-jaksossa kuullaan ajatuksia muistisairauteen sairastumisesta, keskustellaan rohkeuden ja myönteisyyden merkityksestä elämänmuutostilanteissa. Keskustelemassa tänään ovat Uudenmaan Muistiluotsista Sanna Suvisalmi ja kokemusasiantuntija Kari. Lämpimästi tervetuloa.

00:1:25 Sanna Suvisalmi

Kiva Kari, kun tulit juttelemaan mun kanssa.

00:01:29 Kari

Kivaa oli tulla.

00:01:32 Sanna Suvisalmi

Lähdetään liikkeelle siitä, että sä sait Alzheimerin tauti -diagnoosin. Kerrotko vähän, että minkälainen homma se oli?

00:01:41 Kari

No, se oli semmoinen, mitä mä osasin vähän niin kun arvioidakin, että tällainen voisi tulla, koska suvussa oli sama tauti. Mun äiti sairasti aikanaan ja hänen äitinsä myöskin nähtävästi. Ja sitten taaksepäin en tiedäkään ihan tarkasti. Niin kyllä se sitten iski sitten, että se ei ollut mulle ei ollut semmoinen (yllätys). Tuntui pahalta. Tuntui pahalta tietenkin, mutta ei sitä tarttenut surra sitten pidempään itse asiassa sitä, että näin vaan kävi.

00:02:16 Sanna Suvisalmi

Niin niin, että se ei ollut ihan täydellinen yllätys sitten.

00:02:19 Kari

Ei se ollut, koska oli niin kun äidinäiti oli sairas ja niin se varmaan oli vähän taustalla myöskin, että niin se voi tulla. Niin meilläkin on kuitenkin aika iso suku itse asiassa, niin ei niitä onneksi hirveän monta ole saanut tartuntaa siihen. Tavallaan, jos puhutaan tartunnasta.

00:02:42 Sanna Suvisalmi

Niin joo, minkä ikäinen sä olit silloin?

00:02:43 Kari

Mitäs mä olin? Mä olin varmaan 45 tai jotakin semmoista. Ei, kun hetkinen. Mitäs mä olisin ollut...

00:02:59 Sanna Suvisalmi

Mutta työiässä kuitenkin periaatteessa vielä.

00:03:01 Kari

Joo työ(iän) ihan loppuvaiheessa itse asiassa, että silloin mä sitten luovuin työstäkin. Ei pysty enää sitten tietenkään tekemään duunia samalla tavalla. Muutama vuosi, 5-6 vuotta aikaa tavallaan siitä pohjasta.

00:03:16 Sanna Suvisalmi

Kyllä, aika isoja asioita tapahtui yhtä aikaa siinä sitten.

00:03:20 Kari

Joo, kyllä varmastikin, mutta se oli... Se pitää vähän ennakoida varmaan, että kaikki ei välttämättä sitä tajua. Mutta sitten kun tietää sitten oman taustan ja se on tullut mulle, niin

sitten täytyy olla, että ei voi mitään. No can do. Ei sitä kannata lähteä suremaan, koska se vaan, silleen käy.

00:03:43 Sanna Suvisalmi

Joo, kenen kanssa sä puhuit siitä asiasta silloin?

00:03:46 Kari

No, silloin tietenkin vaimon ja kavereiden kanssa. Mulla on hyvä kaveripiiri, semmoinen tukeva se porukka. Meillä on kahdeksan tyyppiä, jotka on kaikki eri aloilta ja me ollaan tosi hyvä ryhmä. Semmoinen, joka on ollut hirveän kauan, itse asiassa ihan koulun alaluokilta saakka, niin tuetaan toinen toisiamme koko ajan. Ja ne on ollut älyttömän hyvin siinä mukana. Siinä ryhmässä on kenraalista lähtien kaikkea. Mutta se tsemppaus on tosi hyvää.

Kun ne sai tietää, mä kerroin sen heti, että tämmöinen on iskenyt, niin ei ollut mitään semmoista haittaa, että kukaan sitä olisi pelännyt millä tavalla eikä mitenkään silleen. Mä en semmoista kokenut ollenkaan ja sama samalla tavalla ottaneet mukaan siihen samaan ryhmään. That's it.

00:04:47 Sanna Suvisalmi

Tosiaan ihan lapsuudesta asti ootte...

00:04:48 Kari

Me ollaan oltu jo koulun ekaluokasta lähtien. Ja meitä on kahdeksan kaveria niin meillä on... Ja on silleen kiva, että vielä että kun jokainen sai oman niin kuin rytmin elämälle, elikkä ne kouluttautui eri tavoilla, niin ei puhuttu töistä. Että kun se on aika normaalia, että kun puhutaan töistä koko ajan. Mut me ei (puhuttu) kun kaikki olikin eri aloilta, niin puhuttiin normiasioista, elämästä.

00:05:20 Sanna Suvisalmi

Kuulostaa tosi hyvältä. Näettekö te usein sillä porukalla?

00:05:25 Kari

Kyllä me nähdään, osa asuu täällä etelässä ja osa asuu Kuopiossa ja osa on tullutkin Kuopioon takaisin, jotka asuivat aikaisemmin etelässä. Kuopio oli se meidän yhteinen paikka aikanaan. Mutta me soitellaan, ihan milloin vaan. Se on sillain kiva se ryhmä, että kun kaikki suuntautu eri aloille, niin ei tarvitse puhua työstä sillä tavalla.

00:05:57 Sanna Suvisalmi

Niin, että onko se sitten se ystävyys, mikä...?

00:05:59 Kari

Ystävyys oli se suurempi.

00:06:00 Sanna Suvisalmi

Niin, yhdistää sitten.

00:06:02 Kari

Ja se yhdistää koko ajan.

00:06:03 Sanna Suvisalmi

Joo. Sulla on muitakin tällaisia tärkeitä ryhmiä sun elämässä, kun nää lapsuuden kaverit. Sitä tulit jossain vaiheessa meidän toimintaan, muistiyhdistyksen toimintaan.

00:06:14 Kari

Joo, sit mä tulin tuota, kun tämä havaittiin, että nyt täytyy niin kuin muuttaa vähän koko kokonaisuutta ylipäättänsä. Ja se ei ollut mulle mikään ongelma. Semmoinen reipas meininki koko ajan ja samoin tsemppaava.

00:06:35 Sanna Suvisalmi

Kyllä, ehdottomasti.

00:06:36 Kari

Pyrin kaikille ehdottomasti, että sekä Tenkkapoo-ryhmä että myöskin toinen rinnakkaisryhmä (Ukkopoppoo) niin... Niin ne on pikkusen teemoilta erilaisia, mutta tosi mukavaa.

00:06:49 Sanna Suvisalmi

Kyllä, kyllä. Sä oot tosi monessa mukana. Aktiivinen näissä muistiasioissa.

00:06:55 Kari

Olen joo, kyllä pyrin olemaan koko ajan, että pysyn itse niin kuin rivissä. Ja musta se on tosi nastaa ja sitten kun koko ajan semmoisia yhteydenottoja myöskin saman tien ja...

00:07:09 Sanna Suvisalmi

Kyllä. Sä oot tosi avoimesti kertonut näistä asioista, sun sairastumisesta ja...

00:07:15 Kari

Joo, kyllä mä oon. Näin sen päätin silloin, kun se todettiin, että nyt tällä mennään, ei tätä tarvitse piilotella yhtään.

00:07:25 Sanna Suvisalmi

Aivan.

00:07:26 Kari

Mitäs, mitäs hyötyä siitä on?

00:07:31 Sanna Suvisalmi

Kenellekään? Ei olekaan. Joo.

00:07:32 Kari

Niin, sitten joskus, jos muistaa väärin tai sitten niin. Muutenkin painaa asioita eri tavalla ja se on vähän. Se on erilaista.

00:07:44 Sanna Suvisalmi

Elämä jatkuu.

00:07:45 Kari

Elämä jatkuu.

00:07:46 Sanna Suvisalmi

Kyllä, aktiivisuus.

00:07:48 Kari

Tietenkin vähän, kun meillä on iso porukka, kun meillä on lapsiakin iso määrä. Totta kai se mua ainakin pikkuisen vähän takaraivosta kaivertaa, että voi vitsi jos mä oon se henkilö, joka (sen muistisairauden) niin kuin tartuttaa tavallaan kaikille. Semmoinen fiilis tulee vähän väkisinkin.

00:08:07 Sanna Suvisalmi

Niin. Joo.

00:08:08 Kari

Lastenlapsethan on pieniä, tai pieniä ja pieniä. Suurimmat rupeaa olemaan semmoista 15-16 -vuotiaita ja silleen. Ja se on vähän eri juttu.

00:08:21 Sanna Suvisalmi

Kyllä, et se on semmonen, ehkä hankala tunne tai haikea asia tässä. Onko?

00:08:27 Kari

No, se on ehkä just sillä tavalla sitä, että... Kun näin se voi kuvata itse asiassa, että niin ei saisi olla. Mutta sitten pitää olla vaan koko ajan, itse vähän miettiä sitä asiaa uudestaan.

00:08:40 Sanna Suvisalmi

Mistä sitä löytää sitten ne positiiviset asiat ja ajatukset?

00:08:48 Kari

No se on varmaan vaan siinä se, pitää itse olla positiivinen. En mä tiedä. En mä tiedä, että niin se pitää mennä, ei voi tyrkyttää liikaa, eikä mitenkään... Ja sitten kun olen tavallaan... Koska kyllä mun se lähiympäristö ylipäättänsä, niin kyllä ne huomaa tietinkin, että mä toistan asioita ja silleen. Mutta ei me tehdä sitä niin kuin vaikeaksi.

00:09:11 Sanna Suvisalmi

Nimenomaan.

00:09:12 Kari

Koska jos se menisi semmoiseksi, niin sittenhän se tarkoittaa sitä että ei puhuta mitään.

00:09:15 Sanna Suvisalmi

Juuri näin.

00:09:18 Kari

Eikö niin?

00:09:19 Sanna Suvisalmi

Kyllä, kyllä. Sä oot aika paljon puhunut rohkeudesta esimerkiksi. Mitä se rohkeus tässä asiassa sulle tarkoittaa tai mitä sä ajattelet?

00:09:31 Kari

Mä oon ollut aina aika rohkea. En semmoinen ylirohkea, mutta kuitenkin sillä tavalla, että mä oon aina tarttunut asioihin, erilaisiin juttuihin. Se kielii siitäkin, että kun tosiaan kun se mun työ oli semmoista, että me kuljettiin perheen kanssa ympäri Suomea. Aina pari kolme vuotta ja pois ja sitten... Nythän me on sitten etaploitu tänne etelään, niin mitä me on oltu jo, yhdeksän vuotta kaikkiaan. Mut kun aikaisemmin kun me oltiin kaksi vuotta paikallaan. Ihan erilaisia ihmisiä joka on, mutta sitä mä oon muille sanonut, että se on hirmu hyvä oppi myöskin itselle. Suomi on ihmeellinen maa. Stadi on ihan erilainen kuin Oulu, esimerkiksi.

00:10:18 Sanna Suvisalmi

Näin se taitaa olla.

00:10:20 Kari

Että, se jokainen maa on, niin kuin Vaasa on ihan erilainen. Siinä on paljon ruotsinkielisyyttä mukana. Ja sitten on taas Itä-Suomi ihan erilainen. Niin sen takia niin minusta se on ihan kiva semmoinen kirjo. Jokaisen kanssa puhutaan vähän eri kielillä.

00:10:37 Sanna Suvisalmi

Kyllä. Että sä oot ottanut vähän niinku eri puolilta Suomea mukaasi asioita, parhaat puolet?

00:10:47 Kari

Varmaan just näin. Kuitenkin sen verran pitkään aina per paikka ollut, että on päässyt kiinni siihen, että mitenkä sen kunkin paikan ihmiset, niin miten ne ajattelee. Koska ne on ihan erilaisia. Oululaiset on aivan erilaisia kuin stadilaiset.

00:11:05 Sanna Suvisalmi

Sä oot tehnyt monta niin kuin sopeutumista. Työelämässä.

00:11:08 Kari

Joo ja sitten se on hirmuinen... Totta kai se on myöskin perheelle ollut aika raskasta, koska vaihdettiin paikkaa koko ajan ja Maijakin teki töitä sen takia, pitkän uran itse asiassa niin. Se vähän, sillä niin kun asenteella, että pitää saada rahaa. Eiks niin?

00:11:31 Sanna Suvisalmi

Niin, kyllä ja paikka vaihtuuko.

00:11:34 Kari

Hetken päästä paikka vaihtu, niin. Sitten kun mä tein paljon matkailupuolella kaikkennäköistä duunia, kotimaassa ja ulkomailla. Se oli oma aikansa. Itse asiassa mä olin tosi paljon Euroopassa tapaamassa, vaikka matkailupuolen tyyppejä tuolla Keski-Euroopassa, jotta saadaan niitä Suomeen. Että myytiin tavallaan sitä, niin mä olin silloin maan päällä tosi paljon tuolla, lentelin tuolla pitkin ja poikin.

00:12:06 Sanna Suvisalmi

Vaatii semmoista rohkeata, ennakkoluulotonta luonnetta.

00:12:12 Kari

Ehdottomasti. Ja kyllä täälläkin oon kaikille sanonut, että kyllä se niin kuin se ulkomailla liikkuminen on hirveän tärkeätä ylipäättänsäkin. Että mulla oli se kaveriporukka, niin kuin mä puhuin, jotka on eri aloilta ja me aikanaan tehtiin paljon reissuja silloin. On tästä aikaa niinku 30 vuotta.

00:12:36 Sanna Suvisalmi

Niin just porukalla.

00:12:37 Kari

Niin, porukalla käytiin eri paikoissa ja kierrettiin Eurooppaa ympäri porukassa. Mä tykkäsin paljon, kun oli kaikki eri aloilta. Se on ihan erilaista, itseasiassa, kun just kaikki olisi samaa. Hengeltään.

00:12:56 Sanna Suvisalmi

Kyllä. Uskotko, että tommoisella elämäntavalla ja tämmöisellä sun historialla, niin on merkitystä siihen, että kun muistisairaus tulee, että miten suhtautuu siihen?

00:13:08 Kari

Mä oon melko varma näin. Ja kyllä mä oon niinku huomannut tosta Ukkopoppoosta sillä tavalla, että kun me jutellaan paljon. Niin meillä on hyvä, hyvä semmoinen tsemppi siellä. Niin kuin porukalla, koko poppoolla. Ja miksei toi toinenkin ryhmä samalla tavalla, mutta ehkä ei ihan niin niin tiivis. Se on pikkuisen erilainen se tatsi siinä.

00:13:34 Sanna Suvisalmi

Kyllä. Ukkopoppoo on niin kuin miesryhmä, jossa sä toimit vertaisohjaajana. Tai kokemusasiantuntijana siinä.

00:13:44 Kari

Niin, kyllä juuri näin.

00:13:46 Sanna Suvisalmi

Niin mikä se on se merkitys, että kaikki on miehiä siinä ryhmässä? Onko sillä joku merkitys?

00:13:52 Kari

On sillä mun mielestä vähän merkitystä sillä tavalla, että miehet puhuu niin kuin omaa kieltään. Jollakin tavalla sitten puhutaan tuommoisessa tilanteessa vähän eri jutusta. Toi Tenkkapoo on taas toinen juttu. Siellä puhutaan pikkusen eri tavoilla. Niin siinä pieni semmoinen sävyero itse asiassa mun mielestä.

00:14:13 Sanna Suvisalmi

Niin, niin ja Ukkopoppoohan lähti nimenomaan siitä toiveesta, että miehet saisi keskenään puhua.

00:14:20 Kari

Kyllä. Puhutaan miesten kieltä. Miesten kieltä ja reilusti. Tiedätkö sillä tavalla, että siinä ei mitään pelokkeita eikä mitään, vaan päinvastoin, että meillä on hyvät jutut yleensä aina.

00:14:33 Sanna Suvisalmi

Ihan varmasti joo. Ja sitten vähän semmoista myös tekemisen kautta. Eikö niin, että onko se helpompi puhua silloin kun tehdään jotain?

00:14:42 Kari

Joo on se varmastikin näin. Varmasti voisi olla enemmänkin vielä syksyyn, kun meidän pitää vähän miettiä, vaikka porukallakin. Että mitä sävyjä sinne voidaan ottaa, koska se porukka on halukas tekemään asioita. Että nyt kun päästään syksyyn ja homma aukeaa. Niin kyllähän se niin kuin on. Et tästäkin, kun lähdetään pihasta niin sieltä löytyy paljon tehtävää.

00:15:09 Sanna Suvisalmi

Ehdottomasti. Joo.

00:15:11 Kari

Ja mahdollisimman paljon ulkona ja jutellaan ja höpötellään. Ja tuossa voisi kiva katsoa kun tuohon puistoon mennään, niin hirmuinen höpinä kuuluu koko ajan. Ihmiset juttelee keskenään. Että ne on ollut paljon avoimempia kuin monessa muussa.

00:15:25 Sanna Suvisalmi

Niin, että se tarve sille puhumiselle on.

00:15:29 Kari

Kuten Tenkkapoosta taas niin kuin semmoinen hyvä ryhmä ehdottomasti, mutta se on stabiili. Aina sisällä käytännössä. Mutta tuossa kun me päästään tästä tuohon pyörimään ja mennään vaikka petankkia pelaamaan tai keilaamaan. Ja sitten kun se ja tuokin on minusta semmoinen ryhmä, kun se ukkoporukka on semmoinen, että ne on tosi innokkaita tekemään asioita. Että sen huomasi, kun me käytiin keilaamassa. Ne voisi keilata enemmänkin. Ja miksei vois, jos jokainen maksaa itse?

00:16:01 Sanna Suvisalmi

Niinpä. Olisi milloin tahansa periaatteessa.

00:16:02 Kari

Milloin vaan. Tai sitten petankkia tai ihan mitä vaan, että kaikkea semmoista tsemppaavaa. Tähän pystyy tähän alueelle tekemään vaikka mitä.

00:16:11 Sanna Suvisalmi

Niin pystyykin. Kyllä, se on totta. Ihanan aktiivisen kuvan sä annat siitä ryhmästä, mikä on ihan totuus. Minäkin näen sitä ryhmää, mutta jotenkin semmoinen mielikuva.

00:16:23 Kari

Kyllä, juuri näin.

00:16:26 Sanna Suvisalmi

Niin kuin, muistisairaasta ja siitä tekemisestä, niin se on tosi aktiivinen teema.

00:16:30 Kari

Eikä me siitä puhuta mitään.

00:16:32 Sanna Suvisalmi

Niin aivan, eikä tarvitsekaan.

00:16:33 Kari

Eikä tarvitsekaan. Niin, aivan.

00:16:36 Sanna Suvisalmi

Se on niin kuin yhdistävä tekijä tietyllä tavalla. Mikä tuo teidät yhteen, mutta sitten se tekeminen ja oleminen on ihan sitä mitä te haluatte.

00:16:43 Kari

Sen huomaa, kun oli konsertti tuossa naapurissa. Niin meitä oli varmaan kolme vai neljä, samanikäisiä. Niin kiva treffata, kun ne on samalta alueelta ylipäättänsä ja silleen niin sattumalta. Vaimot mukana, niin.

00:17:03 Sanna Suvisalmi

Niin ja tosi kiva, et se tuo niin kuin oikeasti ihan uusia ystäviä tämä elämänvaihe kanssa.

00:17:10 Kari

Niin, sitä niin kuin ohessa. Eikä meidän tarvitse soitella toisilleen, vaan me tavataan, kun tavataan. Voidaan soitellakin kyllä, jos voi antaa numeron, niin voidaan kyllä kilautellakin.

00:17:21 Sanna Suvisalmi

Mutta helppoa jatkaa siitä mihin jätitte.

00:17:23 Kari

Helppoa, juuri näin.

00:17:26 Sanna Suvisalmi

Uskotko sä, että tällaisella ryhmällä on merkitystä siinä miltä se itsestä tuntuu se sairaus tai auttaako se jollain tavalla?

00:17:35 Kari

Varmasti. Että mulla on ollut hyvä se, niin kun se kuvaa niin kun on kaksi vähän erilaista ryhmää. Niin toinen on, se on vähän erilainen itse asiassa ja se on semmoinen niin kun, se ei ole semmoinen niin innokas. Innokas on hyvä sana ehkä siihen, että se on ihan jees juttu. Mutta se ukkoporukka, niin musta siinä on tosi hyvät jutut ja sitten kun puhutaan, voi vähän kiroillakin välillä ja silleen, että hittoako noista ja silleen että.

00:18:05 Sanna Suvisalmi

Joo. No niin kuulostaa tosi hyvältä. Mitä tuota niin... Sä olet aktiivinen, tosi monessa ollut. Sä kuulut meidän semmoiseen Muistiaktiivit-työryhmään, joka on tämmöinen vaikuttajaryhmä. Ja se on ehkä yksi syy, miksi sua on tosi moneen haastatteluun pyydetty. Ja sä oot aina innolla lähtenyt. Ja musta jotenkin se rohkeus tuntuu siinäkin, että sua ei niin kuin arveluta jakaa sun tarinaa. Se on mun mielestä tosi, tosi hienoa.

00:18:35 Kari

Se on kiva kuulla, koska kyllä mä itse oon ollut niin hirmu avoin, enkä mä koskaan oo saanut nokilleni. Sillä tavalla, että osaa totta kai pitää. Johtuu siitäkin, että kun mä oon kouluttanut niin paljon matkailualan yrittäjiä ja muita yrittäjiä. Se pitää ottaa niin kuin omalla tavallaan, tuoda jotakin uutta kuvaa ja miten pärjätään paremmin, niin se varmaan sieltä heijastuu. Voisin kuvitella näin.

00:19:03 Sanna Suvisalmi

Niin. Aika ihana ajatus joo. Sä oot kyllä siinä tehnyt oikein urauurtavaa työtä meillä, että se on iloinen asia. Mitä sä ajattelet tulevaisuudesta? Minkälaisia haaveita tai?

00:19:18 Kari

No mä toivon, että pysyisi mahdollisimman hyvässä kunnossa. Se on se pääasia. Ja mua ei niin kuin pelota mikään sillä tavalla. Sitten jos on semmoinen ryhmä mitä sä et tunne etkä tiedä eikä sillä tavalla, niin sitten täytyy olla vähän varovaisempi ehkä alkuun. Mut sitten mä voin sanoa ihan reilusti, että sori, jos mä oon toistanut tän asian aikaisemmin, että sille ei nyt voi mitään. Niitä vaan tulee aina välillä, eikä se haittaa yhtään.

00:19:52 Sanna Suvisalmi

Ei se haittaa. Joo. Sä jotenkin. Aina kun mä puhun sun kanssa, niin se pelottomuus nousee. Sä aina sanot tai sanot usein sitä, että ei pelota mikään eikä kannata pelätä.

00:20:06 Kari

Joo kyllä mä oon ollut elämässäkin samanlainen. Eliikkä, jos ajatellaan että me kierrettiin ympäri Suomea perheen kanssa, niin onhan se jollekin ihmisille tosi vaikea ymmärtää. Että jos me mennään Vaasaan tai ollaan kaksi vuotta siellä ja sitten mennään Ouluun ja sitten mennään Turkuun ja. Perhe mukana. Ja perhe on taas myöskin vähän samalla tavalla. Musta

se ei ole mikään niin kuin pelote, kun ihmisiä pelottaa lähtee vieraalle paikoille. Mun lapset ei varmasti oo kyllä siitä olleet häpeissään tai muuten niin.

00:20:45 Sanna Suvisalmi

Niin tai pahoillaan.

00:20:46 Kari

Tai pahoillaan, vaan päinvastoin. Niin uusi paikka ja sitten tonne mennään ja sen takia kierrettiin myöskin aika paljon aikanaan ja vieläkin mielellään käydään Euroopassa ja käydään katsomassa uusia paikkoja ja. Pyritään kokemuksiin saamaan itselle koko ajan, että. Nyt oltiin Rodoksella keväällä, niin olihan tosi nastaa Maijan kanssa kahdestaan siellä. Touhuttiin, syötiin hyvin ja nautittiin elämästä. Nautinto ennen kaikkea, se on tärkeä asia.

00:21:21 Sanna Suvisalmi

Kyllä. Se on hieno tavoite ja hieno suunnitelma. Miten sä luulet, että kumpuaako se sun positiivisuus ja avoimuus ja jotenkin rohkeus niin ihan lapsuudesta asti?

00:21:30 Kari

Kyllä se varmaan vähän on. Se on kyllä jos muistan omaa kouluaikaakin niin kyllä mä yleensä olin, jostain kumman syystä mä olin veturi siellä koulussakin. Että semmoisia muistoja mulla sitten jäi, että saatiin se homma pelaamaan. Itse asiassa keskikoulusta lähtien itse asiassa oli aika selkeää.

00:21:55 Sanna Suvisalmi

Joo. Tuntuu luontevalta se rooli.

00:21:57 Kari

Niin semmoinen avoin. Avoimuus on musta ehkä se hyvä.

00:22:05 Sanna Suvisalmi

Se on tosi hyvä. Se kuvaa kyllä tosi hyvin.

00:22:08 Kari

Nokilleen tullut ihan muutaman kerran vaan. [nauraa]

00:22:12 Sanna Suvisalmi

Joo, varmasti se on, se positiivisuus susta huokuukin, että se on varmasti semmoinen voima. Vähän ajateltiin puhua kans siitä toivosta, mitä se toivo sanana merkitsee tai mitä sä ajattelet siitä?

00:22:30 Kari

No toivo on semmoista, musta se on semmoinen iso pallo. Siis sillä tavalla, että toivosta pitää ottaa irti se mikä itselle tavallaan sopii parhaiten. Pysin olemaan niin kuin iloinen aina. Aina sitä ei voi olla, mutta kuitenkin. Se on yksi tärkeä asia, että mikä kulkee mulla tuossa vieressä koko ajan, että mä niin kuin pyrin olemaan iloinen ja sillä tavalla. Joo totta kai sitten pitää olla myöskin surullinen välillä, jos on tarvetta.

00:23:08 Sanna Suvisalmi

Aivan just näin. Just näin. Mitä sä haluaisit sanoa jollekin toiselle, joka olisi samassa tilanteessa, että esimerkiksi työkäisenä saisi muistisairausdiagnoosin?

00:23:22 Kari

Maltti. Maltti mulla tulee ehkä tärkeämmäksi siihen alkuun, että siinä ei voi, ei kannata hiljentyä. Mutta kannattaa olla mukana. Ja olla aika reilu asioissa ylipäättänsä. Ja jos hiljenee niin kuin liikaa, niin sitä on hirveän vaikea nousta ylös. Mutta sanon aina ihmisille, että jos et nyt muista tota asiaa niin anna olla. Ei sitä kannata surra yhtään, antaa tulla vaan. Sama se itselläkin. Päivä kerrallaan.

00:24:05 Sanna Suvisalmi

Niin just. Mutta kiitoksia Kari, kun tulit tänään juttelemaan tänne. Ja kiitos näistä jotenkin mun mielestä tosi ihanista viesteistä siitä, että miten aktiivinen sä olet ja miten sä oot ottanut samalla lailla kuin ehkä nuorempana kaveriporukat ja työelämän ja kaikki haltuusi, niin sä oot ottanut tän muistisairauden ja ottanut tämmöisen tosi aktiivisen roolin tässä. Kiitos paljon, kun jaoit tätä viisautta ja tämmöistä toivon sanomaa meille kaikille tänään.

00:24:40 Kari

Kiitoksia, kiitoksia.

00:24:43 Tiina Mattila

Kiitos Sanna ja Kari ajatuksia herättävästä keskusteluhetkestä. Tämä Karin tarina on hyvä esimerkki siitä, miten elämäkokemukset vahvistavat selviytymiskykyä, elämänymmärrystä ja itsetuntemusta.

Musiikkia.