



Muistisairaalan läheisen arjesta ja itsestään huolehtimisesta

Hyvinvointimielessä-sarjan jaksot 5

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 Mielen taitoja 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.

Musiikkia.

00:01:03 Kirsi Sihvo

Tässä podcast-jaksossa puhutaan arjen selviytymiskeinoista, voimavaroista, itsestä huolenpidosta, itsestä välittämisestä ja niiden merkityksestä hyvinvoinnille. Minun nimi on Kirsi Sihvo ja tänään kanssani täällä on mukana Sinikka. Tervetuloa Sinikka, mukava saada sinut mukaan tänne keskustelemaan.

00:01:25 Sinikka

Kiitos paljon kutsusta ja on jännittävää, mutta tuota pelkoja päin, eikö niin sanota?

00:01:31 Kirsi Sihvo

No niin. Joo kyllä! Kiva juttu, ja lähdetään liikkeelle ihan semmoisesta esittäytymisestä, että me ei tunneta sun kanssa toisiamme, niin kerrotko vähän itsestäsi ja minkälaisessa elämäntilanteessa olet tällä hetkellä.

00:01:49 Sinikka

Minä olen 68-vuotias, ollut eläkkeellä viitisen vuotta, kuusi vuotta, aika menee. Taustaltani, olen tehnyt työelämässä taloushallintoa. Ja tuota, perheeseen on kuulunut aktiiviaikoina, silloin kun oltiin nuoria, niin mies ja neljä lasta. Me ollaan uusioperhe -89 vuodesta ja tuota... Siinä se elämä meni aika sutjakkaasti. Ei siinä paljon ehtinyt ihmeempiä miettiä, että töitä, koti ja urheiluharrastuksia... Ja ystäviä. Ja sitten tuli eläkeikä vastaan, niin se alkoi hyvin, niin kuin normisti, mies jäi kymmenen vuotta tai 2003 eläkkeelle ja kun hän on minua 10 vuotta vanhempi.

Ja siinä meni vielä se aika, että olin töissä ja hän kotona, kaikki sujui ihan ok. Mutta sitten kun jäin eläkkeelle, niin sitten kun piti miettiä sitä maailmaa, lapsenlapset syntyneet ja kaikki, elämää, niin sitten iski tämä muistin kanssa - ei aluksi näin niin kuin tänä päivänä on, mutta pikkuhiljaa se hiipi siihen arkeen.

Elikkä vanha totuus: Älä mieti "sitten kun", niin että se oli meille sitten totta.

00:03:34 Kirsi Sihvo

Joo, joo. Eli kuinka kauan siitä siis nyt on aikaa, kuinka kauan te olette tämän muistisairauden kanssa eläneet teidän perheessä?

00:03:43 Sinikka

No. Miten minä sanoisin, no viisi vuotta nyt on mennyt ihan selkeästi, mutta sitä ennen oli semmoista ihmettelyä ja huonoja aikoja, jotka sitten kääntyi paremmaksi, että semmoinen... Ymmärrys, että oikeasti on niin kuin jostain muusta kysymys kuin iästä tai mistä tahansa, että se... Että kyllä sanoisin, että tässä varmaan kymmenen vuotta sitten oli jo ensimmäiset kummallisuudet.

00:04:19 Kirsi Sihvo

Joo, kyllä.

00:04:23 Sinikka

Mutta sitten oli paljon semmoista, mikä kaikki sujui kuitenkin, että se oli vaan semmoista hetkittäistä ihmettelyä, että mitä nyt ja miksi... Hän putoaa niin kuin pois sillä lailla. Että miten mä sanoisin, yks kaks hän on poissa. Niin kuin katse, kaikki, mutta sitten hän aina palautui. Ne oli semmoisia hetkellisiä, että ne saattoi olla jotain

verenkiertohäiriöitä ja tämmöistä, mutta siitä se alkoi sitten se, että niitä tuli useammin ja tuli pakokauhu minulle, että mitä, mitä, että hän on ihan pois. Hän ei tiedä missä hän on ja muuta, mutta sitten aina hän kuitenkin palasi sieltä, siitä tilanteesta. Ja taas mentiin monta aikaa ilman että tämmöistä tuli.

Että ne oli aluksi semmoisia kovempia. Mutta sitten kun alkoi tämä varsinainen muistin heikkeneminen, niin se oli semmoista, pikkuhiljaa hiipi, hiipi niin kuin siihen arkeen.

00:05:27 Kirsi Sihvo

Joo. Mimmoista teidän arki tällä hetkellä on?

00:05:32 Sinikka

No se on sellaista, että hän pärjää 110-prosenttisesti, kun minä olen paikalla 24/7. Ja hänhän ei vielääkään tunnista sitä, että hänen mielestään se on vaan ikäkysymys. Hän täyttää 80 ensi vuonna.

Mutta siis minä hoidan kaiken, ihan kaiken, että hän on nyt viimeisen puolen vuoden aikana enemmän ja enemmän ollut sohvalla. Ja nukkuu paljon, mutta kuitenkin se toimeliaisuus on viimeisen puolen vuoden aikana mennyt.

00:06:08 Sinikka

Siis se johtuu osittain siitä, että mulla murtui käsi, niin sitten minä olin niin kuin puolitaitoinen, niin hän sitten... Se aktiivisuus pieneni siitäkin syystä. Mutta tänä päivänä ärsyttävän paljon minä hoidan kaiken ja... Ei se... Kaikesta pitää luopua silleen, että pitkät kävelyretket on poissa. Golfissakin ollaan nyt autolla.

Kaikki ajatukset matkustamisesta... Ja kotia ei laiteta. Hän hermostuu hirveästi, kun pitäisi jotain siivota esimerkiksi. Se on ihan mahdoton. Tavarat siirtyy ja... Niin se on, että se on akuutti minulle, että... Että mun pitää ruveta jotenkin löytämään semmoinen oma hyvinvointi ja oma itseni, ja se ei sitten taas hänelle ole mitenkään helppo asia, että semmoisesta edes puhutaan.

00:07:09 Kirsi Sihvo

Joo, kyllä.

00:07:26 Sinikka

Niin tuota, että se on helppo jäädä siihen sohvalle ja katsoa telkkaria ja... Mutta minä huomaan itsessäni sen, että en saa luettua kirjoja. Jos olen tänä vuonna yhden kirjan lukenut niin hyvä. Ja minä en voi katsoa omia ohjelmia, koska hän niin kuin häiritsee koko ajan... Että hän tarvitsee vaan niin kuin henkisesti lähelleen ja sitten mua pelottaa se että, minä niin kuin menen hänen mukaan siihen, ja sen takia sitten vähän pyristelen erilaisia kodin ulkopuolisia juttuja.

00:07:54 Kirsi Sihvo

Joo, kyllä. Tosiaan tuossa miten kerroit, että hän saa sinusta turvaa ja että olet niin kuin tosi tärkeä jokaisessa asiassa hänelle niin, niin miten kuvaisit, miten tämä tilanne on vaikuttanut sinun omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen, että miltä sinun voimavarat tuntuu? Miten sä jaksat tällä hetkellä?

00:08:18 Sinikka

No siihen liittyy tietysti se mun käden murtuminen, tenniksessä mursin käteni käsivarresta. Ja se oli tosi kivulias kolme kuukautta, ennen kun, eihän siihen mitään kipsiä voi laittaa tai muuta. Niin silloin minä olin tietysti ihan tyytyväinen, että ei ole mitään velvoitteita että... Ja sitten minulla on varmasti tämä astmajuttu ja muuta niin en tiedä, sanovat, että jos on paljon stressiä niin sitten kaikenlaista alkaa puhkeamaan.

Niin tuota, nyt on puoli vuotta tässä mennyt niin kuin itsellä vähän heikommin ihan omista syistä. Niin tuota, nyt kun alkaa olla paremmalla puolella, niin mulla on vähän niin kuin semmoinen kauhu. Että mun elämä niin kuin menee ohi.

Että sitten, jos mä ajattelen sitä, että kun alkoi - enhän minä isommasti ole tätä asiaa... Niin mähän sanoin tuolla muistiryhmässäkin, että en minä halua tätä. Ei musta ole tähän. En minä ole sairaanhoitaja. Ja minä olin ihan kauhuissani koko jutusta, kun niitä alkoi olla.

00:09:32 Sinikka

Mutta sitten siihen tottuu, ihminen sopeutuu ja sitten meillä meni asiat, mehän golfattiin vielä viime kesänäkin hyvin ja sitten siihen niin kuin sopeutuu, että ok, näin tämä on. Mutta nyt kun hän on mennyt alaspäin ja mulla oli huono kevät, niin nyt minulla on ihan selkeästi semmoinen, että tähän täytyy tulla joku muutos. Ja että minun täytyy saada semmoista...

Mulla on ystävättäriä, jotka täyttää 70 ja mulla on kutsuja sinne. No pari kutsua ainakin nyt, niin, haluan että minulla on niin kuin oikeus mennä sinne. Mutta mitä sitten kotona, kuka... Lapset, kaksi lasta on maailmalla, niillä on omat juttunsa.

Niin, ei se onnistu niin helposti, että tulkaapas tänne, koska että mulla olisi jotenkin hyvä fiilis jossakin muualla kuin kotona, niin minun täytyy tietää, että siellä homma hoituu. Ja sitten en voi tietää hoituuko se, jos joku sanoo, että joo, käyn siellä sitten aamuin illoin. Niin se...Niin nyt nyt mulla on semmoinen tunne, että minun täytyy saada omaa vapaaehtoista menoa ja touhua ilman että, tai että se onnistuu niin, että voin huoletta olla siellä missä nyt sitten ikinä oonkin, vaikka nyt sitten synttärijuhlilla.

00:11:02 Sinikka

Niin se on niin kuin semmoinen ahdistava olo nyt, että miten minä sen saan aikaiseksi. Saanko jonkun hoivapaikan, lähteekö hän sinne? Onko tämä mun velvollisuus vielä? Onko näin, että pitkä, yli 30 vuotta liittoa, niin silloin ei kaveria jätetä, se hoidetaan eikä mietitä, että olisipas hauska mennä jonnekin vaan.

Niin tämmöisiä painin nyt tänä päivänä, että, että mistä mä löydän sen balanssin, että hän on hyvässä paikassa ja minä olen hyvässä paikassa. Koska hänhän on aivan paniikissa, jos minä sanon, että lähden jonnekin, vaikka Isoon Omena kahville, niin hän soittaa jonkun ajan päästä, että onko sulle sattunut jotain. Taikka kun lähden kävelyille, niin hän on aivan että joku auto voi ajaa sun yli. Siis oon niin tärkeä siinä meidän systeemissä, että...

No ainakin mulla on se, että mua rakastetaan hirveästi! Joka aamu mua rakastetaan, että "kyllä oot niin rakas, kyllä oot niin rakas", mutta sitten kun minä otan sen vähän niin kun, joo se ei ole niin kun normi, se on niin kuin hoitosuhde. Niin mun on vaikea sitten vastata tämmöisiin. Että minulle riittää halaus ja sitten hänellä, sitten tietysti ainakin ajatuksissa olisi enemmän läheisyyden kaipuuta ja, että se on semmoista hivuttamista. Se että yritän niin kuin kovasti rypistellä vastaan että ei, ei että keksin jotain, mutta sitten. En ole vielä keksinyt. Olen yrittänyt.

00:12:45 Sinikka

Olen yrittänyt mennä kerhoihin mukaan ja tuommoisiin niin tuota. Mutta se on semmoista, minulla ei ole motivaatio ihan kohdallaan, että miksi mä menen. Että minä vaan, että pois kotoa, niin se nyt on vähän huono motivaatio, että kyllä sen täytyisi jotain iloa antaa sitten se mitä tekeekin, että se on semmoista...

Vertaisryhmässä voi jakaa sitä tunnetta, ja sitten kun näen vertaisryhmästä, jollain on aivan aivan kauhea tilanne, ja kun sehän ei ole yksin se muistisairas, vaan on lapsista huolta ja on kaikenlaista ja terveyshuolia ja muuta. Ja mä sitten hyvin herkästi olen että "Oi, nyt sun täytyy tehdä jotain!"

Mutta sitten kun katson peiliin niin, mulla ei ole, olen yhtenä kysymysmerkkinä, että miten minä muka voin, mihin tämä... Miten voisin handlata tämän sillain, että se olisi... Terve itsekkyys on mainittu monta kertaa, että pitää olla terveen itsekäs, mutta mitä se on ja miten sen toteutat, niin se on mulla vielä ihan mysteeri. Että minä vaan... että voi sanoa, että kysymykseen, miten voin, niin mä selviydyn.

00:13:57 Kirsi Sihvo

Niin, joo, se kuvaa aika hyvin varmaan sitä, ja toi mitä tuossa sanoit, että se on helppoa muita neuvoa. Mutta sitten, miten itse sitten, että... Mutta onko sinua joku neuvonut

tai toivoisitko sinä, että joku tuuppaisi sinua että hei, tee näin? Saisitko siitä vahvistusta?

00:14:19 Sinikka

Joo, se varmastikin. Koska nyt kun olen vertaisryhmässä ollut, niin meillähän on selkeät jutut, että moni on päässyt tämmöiseen kuntoutusjuttuun miehensä kanssa tai vaimonsa kanssa tai yksin. Mutta minä en tiedä, en tiedä kuinka paljon se on kiinni siitä, että niihin pääsee, että kun siellähän kysytään aina varallisuus ja kaikki, että en ole lähtenyt siihen, kun olen ajatellut että... En tiedä, pitäisi kokeilla.

Mutta mä oon huomauttaa sitä vastaan sitä... Tai tiedän teoriassa, että on paikkoja. On asioita, mistä voi ottaa selvää. Mutta mun pitäisi ensin ratkaista se, että... Tai en tiedä pitäisikö, mutta että yritän niin kuin ratkaista ensin sinne kotia, että miten... Ei se ole varmaan kellään muullakaan tässä tilanteessa, että se on sitä samaa tasapainottelua. Mutta tuota... En tiedä, haluaisin hyväksyä tilanteen ja antaa elämän viedä, mutta on päiviä, kun oon erittäin surullinen siitä, että se on näin.

00:15:43 Kirsi Sihvo

Näin joo, ja tuo mitä tuossa kuvasit, niin varmasti kuvastaa sitä, että se on sellaista tasapainoilua mitä kerroit. Ja sitten taas sitä, että varmasti se, että te toisistanne välitätte ja siellä on molemmilla sitten se huoli toisesta. Että hän omalla tavallaan on huolissaan sinusta. Missä, olet, kun et ole lähellä ja sitten taas sinun on vaikea rentoutua, kun, jos on epäselvyyttä, että miten hän siellä voi. Ja ehkä te, mitä kuvasit äsken, että on ikään kuin iholla se asia, että vaikka vähäksi aikaa pääseekin pois, mutta se huoli on siellä kuitenkin ja ei osaa rentoutua.

00:16:25 Sinikka

En tiedä, siis se.. En minä nyt katkeraksi halua ruveta, mutta joku ratkaisu minun pitää löytää. Että mä en jää siihen kotiin sillä lailla. Mutta, nykyään omat kävelyretketkin on niin kun jääneet, koska se on niin vaikeaa, kun oon lähdössä niin se "älä lähde nyt" ja "siellä on huono ilma" ja "älä nyt mee" ja niin, sä niin kuin jossain vaiheessa luovutat. "Äh, voin mä olla menemättäkin." Niin se... Tämmöisiä pikkuasioita, mutta kun niitä on paljon, niin sitten sitä yks kaks huomaa, että tässä minä istun sohvalla ja katson telkkaria, mitä en edes halua tehdä. Niin silloin tulee, tulee monenlaisia ajatuksia, jotka sitten tulee ja menee.

00:17:14 Kirsi Sihvo

Niin, kyllä, mutta tuo mitä kerroit niin kuvaa sitten hyvin sitä, että mietit tosi paljon kuitenkin asioita ja oot nyt punninnutkin vähän erilaisia vaihtoehtoja. Ja pohtinut paljon näitä asioita. No kenen kanssa, onko sulla sitten ihmisiä, kenen kanssa voit näitä ajatuksia ääneen tuuletella tai keskustella, mitä sulla on pohdintoja siihen arkeen

liittyen? Tai justiinsa näitä turvallisuusasioita, niin miten, pohditko sinä ääneen jonkun kanssa vai onko sulla mitään... Kirjoitatko ylös tai millä tavalla saat niin kuin ajatuksia purettua?

00:17:51 Sinikka

On mulla semmoisia ystäviä, joille mä voin kertoa, miten se arki sujuu. Ja tuota, mutta sehän ei johda mihinkään. Se on vaan semmoista avautumista. Sitten yritin kirjoittaa, niin ne päivät oli niin samanlaisia. Niin ajattelin että ei, ei tästä... En minä. Herättiin, syötiin, ei siitä ollut paljon kerrottavaa. Että tuota, sen mä jätin.

Mutta kyllä minä puhun kyllästymiseen asti varmaan jo joittenkin mielestä. Kun mulla on esimerkiksi sellaiset leidikahvit, kun meillä on, meitä on viisi, joo. Niin siellä on Parkinsonia ollut perheessä ja on muistisairauksia, nopeasti edennyt, että meillä on yhteisiä asioita, mistä me tiedetään jo puolesta lauseesta, että mistä on kysymys. Niin meillä se niin kun... Kun toisella se voi olla semmoista, että ihminen ei enää pysty vessa-asioita hoitamaan, ja meillä se on ihan niin kuin semmoinen että no se hygienia on, semmoinen vaikea asia, mutta muuten hän toimii.

00:19:07 Sinikka

Että mulla ei ole semmoista, että minun pitäisi auttaa vessassa tai missään, tämmöistä. Minä aina puhun mielestäni siitä vaan, että miten se on niin kun, se on toivotonta siinä mielessä että, hän hiipuu pikkuhiljaa ja samanaikaisesti minäkin, no musta tuntuu, että oon nyt parissa vuodessa niin kuin mennyt alaspäin tosi paljon fyysisesti ja henkisesti, siis saamattomuutta ollut. Että se on tämmöistä salaa heikkenemistä meidän perheessä, että...

Toisilla se on niin konkreettista, että se on helppo - tai helppo ja helppo - , mutta löytyy paikka, kun ihminen, 80-vuotias ei voi hoitaa 80-vuotiasta kun ei saa edes ylös, että se on niin kuin ihan selkeä juttu, että tässä tarvitaan tämä hoivapaikka. Mutta meillä se ei ole. Se ei, en tiedä onko niitä paikkoja. Ajattelen, että, ajattelin, että joku yksityinen paikka jossakin, täällä Espoossakin kuulemma on niitä, niin tuota, mutta miten minä saan hänet sinne, kun hän ei ole sillä lailla toimintakyvytön, kuin joku toinen?

00:20:42 Sinikka

Että tämä on nyt se kohta, että kuinka heikoksi pitää mennä ennen kuin minä, meidän kohdalla sitten voidaan miettiä sitä. Ja sitten sitä omaa jaksamista, että kyllähän sitä sisulla menee ja sietää ja on, ja harmittelee ja sydän jyskyttää illalla, kun on jotain, ikävämpi päivä ollut niin tuota, voihan se sitten... En tiedä, mä oon kai lapsesta asti ollut selviytyjä. Niin se, että mulla on semmoinen tunne, että jos minä pysähdyn koko ajan tähän negatiivisuuteen ja tähän tämmöiseen, mitä se on se arki, siis semmoista rajoittunutta, ja olisi kiva tehdä kesäretki jonnekin, mutta ei mitään järkeä, hän ei voi olla hotellissa, kun se on pelottaa ja näin ja noin.

Niin mä kadotin sen ajatuksen... Mutta kuitenkin niin se, että oma terveys, oma jaksaminen, niin en minä edes tiedä mitä se on. Mitä mun pitäisi tehdä. Siis en minä, niin kuin taisin sanoa, että en löydä niitä juttuja, mutta en minä edes tiedä, mitä mulle kuuluu loppupeleissä. En minä tiedä enää, mitä oikeasti haluaisin.

Että se kaikki on nyt mennyt semmoiseksi, semmoiseksi niin kun selviytymiseksi vaan päivästä toiseen. Hyväksynnästä, että mä hyväksyn, että nyt on näin ja meen, joka siis, tämä hygieniapuoli, niin hyväksyn senkin, koska se ei muutu ja hyväksyn sen, että se on sotkuista. Minä hyväksyn sen, että on hirveitä lehtipinoja, ja kuitenkin mä en hyväksy, niin se on aika semmoista... että omakohtainen ratkaisu pitäisi löytää mistä... Kylmästi vaan ajatella itseänsä, mutta en ole vielä siinä. En ole löytänyt sitä, että mitä se terve itsekkyyks olisi tässä.

00:22:53 Kirsi Sihvo

Joo, isoja kysymyksiä, isoja pohdintoja, joita tässä nyt oot kertonut, ja tuota se, että miten sen itsensä laittaa edelle ja toinen on siinä. Ja kun olet tosi hienosti kuvannut sitä, että mitä tämmöinen elämänmuutos on ollut, kun on tullut muistisairaus, joka pikkuhiljaa hiipii siihen elämään ja muuttaa muotoaan. Ja minkälaisia kysymyksiä siinä on, ja juuri kuten olet sanonut, että miten voisi tehdä ja miten voisi toimia ja sitten kuitenkin on helpompi toimia jotenkin toisella tavalla.

Ja, että isojen kysymyksien äärellä. Ja mitä tuossa myös mainitsit, että ehkä vielä, että vielä mietit ja haet niitä vastauksia ja asiat varmasti sitten lokahtaakin, mutta... No miten sinä ajattelet siitä, että nyt kun olet tässä päivässä, tässä hetkessä ja katsot taaksepäin vähän, niin mitä haluaisit sanoa jollekin, joka on samankaltaisessa tilanteessa kuin sinä oot nyt tässä? Miten sinä neuvoisit jotakin toista?

00:24:08 Sinikka

No ainakin se, että sen alkupaniikin jälkeen eläisi niin kuin niin sitä elämää, niin kuin... Koska ei se muistisairas ainakaan minun kokemuksen mukaan meillä iskenyt silleen, että kuin puulla päähän, että nyt kaikki on toisin, vaan pikkuhiljaa, ja minä, tuota että ei mieltisi koko juttua! Että antaisi vaan sen ihmisen, muistisairaana elää sitä, niin kuin omansa näköistä touhua ja muuta ja ei niin kuin alkaisi...

Tai niin kuin minä luulen et minä halusin ottaa hänet sairaampana kuin hän olikaan silloin aluksi. Että antaa sille vaan, että se on vaan olemassa, mutta se ei niin kuin häiritse, niin pitkään kuin se on mahdollista. Sen alkupaniikin jälkeen niin ei ole mitään hätää, että se niin kuin, se menee pitkään, ainakin meillä meni siten, että siellä oli vaan niitä hetkittäisiä ja muistutuksia, että missä mennään. Mutta että toimeliaisuutta oli ja fysiikka oli. Mutta nythän siis fysiikkakin tulee ajan kanssa, niin kuin laihtuu ihan. Se kuulemma kuuluu siihen.

00:25:19 Sinikka

Että alkuun antaisi niin kuin armoa silleen, että jos ne sanoo, että se on alkanut kehittyä jo aikaisemmin kuin ensioireet tulee, niin ei ne ekat oireet ainakaan meillä ollut semmoisia. Nyt mä voisin ottaa paljon iisimmin tällä tiedolla, että silloinhan se oli pelkkää panikointia, että mitä tämä on.

Sitten se, että kun jokainen ihminen on erilainen. Mun mies on semmoinen, joka on hyvin voimakastahtoinen ja ollut aina niin kuin perheessä se "bossi", niin sitten voi vaihtua osat siitä, niin se on vaatinut mun, se on vaatinut paljon. Että sitten ottaa huomioon sen ihmisen perusluonteen ja erottaa sen siitä sairaudesta. Sen verran katsoa kuitenkin niin kuin omaa hyvänsä, että kaikkea ei voi laittaa sairauden piikkiin, että siellä on se perusluonne kuitenkin hyvin pitkään.

Ja sitten tässä, että nauttisi niin kauan kuin pystyy ja olisi aktiivinen ja miten heidän suhteessaan onkaan ollut, niin pitäisi sitä yllä. Että sitten kun ollaan tässä vaiheessa, että koti on se paras turvapaikka, niin silloin se vaatii, vaatii pohdintoja, että miten sen jaksaa.

Että en minä muuta kuin että mahdollisimman pitkään nauttii siitä, että se on vaan yksi sivujuonne, että jos kaikki sujuu, niin ei mieti koko juttua.

00:27:19 Kirsi Sihvo

Kyllä joo, se, ne on hyviä neuvoja, joita tässä nyt kerroit. Eli elämää sairauden kanssa kuin sitä ei olisikaan siinä alkuvaiheessa ja nauttia elämästä ja että joskus ehkä se tieto vähän lisää niin kuin meillä sanotaan, lisää tuskaakin elämässä ja pyrki elämään.

00:27:22 Sinikka

Niin, niin.

00:27:24 Kirsi Sihvo

Ja se yksilöllisyys myös, mitä tuossa kuvasit, niin kyllä, arvokkaita neuvoja.

00:27:26 Sinikka

Kiitos.

00:27:27 Kirsi Sihvo

Minä kiitän sinua Sinikka tästä mielenkiintoisesta koskettavasta keskustelusta ja toivotan sinulle oikein hyvää jatkoa. Kiitokset.

00:27:37 Sinikka

Kiitos paljon.

Musiikkia.