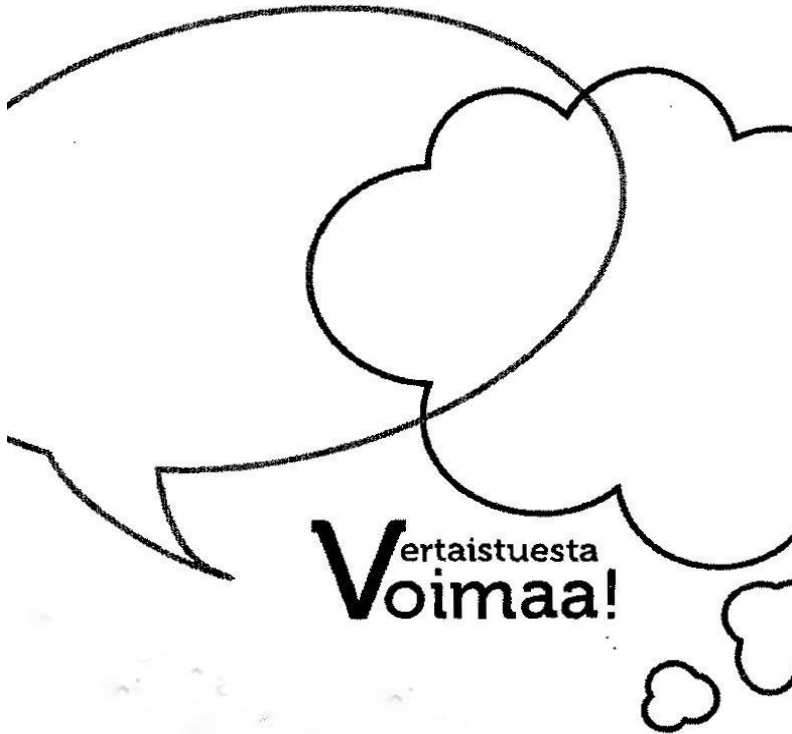


AATU

3/2020



Vertaistuesta
Voimaa!

Kymenlaakson
AVH-yhdistys ry



www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2020

puheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 vitikainenesa@gmail.com
sihteeri	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 marjo.toyryla@hotmail.com
varapuheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 tomi.iivonen@dnainternet.net
hallituksen muut jäsenet:	
varsinaiset jäsenet	Asko Vepsä puh.050 582 8770 Pertti Töyrylä Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira paivi.viira@gmail.com
varajäsenet	Taina Ahola puh.040 715 2244 Matti Ahola puh.040 085 8506
jäsenasiat ja rahastonhoitaja	Leena Punkanen puh. 040 773 0887 leena.punkanen@saunalahti.fi

ALUEKERHOT

Haminan AVH – kerho

Tarkka-ampujankatu 1, Hamina

Kokoontuminen joka kuukauden toinen tiistai klo 13

Kerhovastaava Esa Vitikainen, puh 040 547 4473

Karhulan AVH – kerho

Korttelikoti Ratikka, Isännänraitti 3, Karhula

Kokoontuminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16

Kerhovastaava Asko Vepsä, puh 050 582 8770

Kuusankosken AVH – kerho

ei kokoontumisia syksyllä

katso lehdestä toisaalta

Suur – Kouvolan AVH – kerho

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola

16.9.20 klo 18.30 Yhdistyksen vuosikokous ja kerhoilta

Tuulensuoja klo 18, kahvit klo 17.30 alkaen

katso jatkoa kokoontumisista lehdessä toisaalla

Kerhovastaava Tomi Iivonen, puh 040 762 6239

KESÄ MENI SYKSY TULI

Yhdistystoimintaa yritetään taas viritellä. Hallitus piti jo yhden kokouksen, jossa päätettiin mm. yhdistyksen kevätkuukokouksen järjestämisestä 16.9., koska se on poikkeuslain mukaan pidettävä syyskuun loppuun mennessä. Kerhot käynnistyvät pikkuhiljaa. Hamina jo aloitti, tosin huonolla osallistujamäärällä. Ihmiset ovat vielä missä kukakin.

Ottelu, jakso, juoksu, palo, haava, koppi, tolppa, näpy, huti, laitton, väärä, jokeri, lukkari, koppari, sieppari, polttaja... Nämä ovat tulleet tutuksi, kun olen viettänyt kesän aikana noin 40 tuntia Haminan Vallikentän katsomossa. Istun oranssilla tarralla merkityllä paikalla, jossa turvavälit on huomioitu. Muuten olen elänyt lähes normaalia elämää; ulkoillut, asioinut kaupoissa ja apteekissa. Ristikoilla ja kieliopinnoilla olen rasittanut/rentouttanut aivojani. Kirjastosta olen käyttänyt pelkästään ruotsinkielisten kirjojen valikoimaa. Väen tungoksia olen yrittänyt välttää. Poikkeuksena ex-anopin (97v.) hautajaiset heinäkuun alussa. Siellä oli ihmisiä paikoittain ilman turvavälejä.

Tulevasta toiminnastamme en osaa sana mitään varmaa. Joudumme toimimaan, niillä edellytyksillä, mitä yhteiskunta sallii. Luontoretki on suunnitelmisamme, kun vain sopiva paikka ja ajankohta löydetään. Olemme saaneet toiminta-avustuksia niin, että yhdistys pystyy tarjoamaan retken jäsenille edullisesti. Syksyn ohjelma ei ehtine tähän lehteen. Seuratkaa paikallislehtien keskiviikko – liitettä. Ilmoitamme siinä tai muulla sopivalla tavalla.

Hyvää alkusyksyä kaikille. Toivottavasti vältymme ympärillämme väijyviltä viruksilta.

ESA

KOKOUSKUTSU

Yhdistyksen kevätkokous pidetään keskiviikkona 16.09.2020 klo18.30 Kouvolassa, Tuulensuoja Hallituskatu 9.Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

TERVETULOA

KOKOUKSEN ESITYSLISTA:

- 1§ Kokouksen avaus
- 2§ Valitaan kokouksen puheenjohtaja
sihteeri
kaksi pöytäkirjan tarkastajaa
kaksi äänenlaskijaa
- 3§ Todetaan läsnä olevat äänioikeutetut jäsenet
- 4§ Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- 5§ Hyväksytään kokouksen työjärjestys
- 6§ Käsitellään hallituksen laatima kertomus yhdistyksen toiminnasta edelliseltä kalenterivuodelta sekä aluekerhojen toimintakertomukset
- 7§ Käsitellään hallituksen laatima kertomus yhdistyksen tileistä ja toiminnantarkastajien lausunto edellisen kalenterivuoden ajalta.
- 8§ Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä tileistä ja hallinnosta hallitukselle ja muille tilivelvollisille.
- 9§ Käsitellään muut asiat
Kuusankosken kerhon yhdistäminen Suur- Kouvolan kerhoon.
- 10§ Kokouksen päättäminen

HALLITUS

AJANKOHTAISIA ASIOITA :

Olette varmaan kaikki lukeneet koronan aiheuttamasta "tilanteesta" ympärillämme jo aivan kyllästymiseen asti. Kaikki vaikuttaa kaikkeen ja siksi on ollut melkoisen haastavaa tehdä lehteä ja tiedottaa, että toimintamme jatkuu normaalina tai ei sittenkään, mitä JOS taas tulee uusia ohjeita! Aatu on tässä kohdin kankea tiedotusväline ja siksi toivomme teidän seuraavan **KESKIVIIKKO** – lehteä (ilmaisjakelulehti, joka jaetaan koteihin).

Kotisivuille laitamme myös ilmoituksia muutoksista tai tulevista uusista tapahtumista. Kotisivut löytyvät osoitteesta www.kymenlaaksoavh.aivoliitto.fi .

AATUN toiselta sivulta löytyy puhelinnumeroita, joista voi aina kysyä toiminnasta ja tapahtumista.

@@@@@@@@@@@@@@

YHDISTYKSEN ADRESSIT

Kuusankosken Etapissa ei enää ole myytävänä yhdistyksemme adresseja, ne on siirretty Haminan, Karhulan ja Suur-Kouvolan kerhoille. Saatavana kerhopäivinä tai rahastonhoitajalta puh 040 773 0887, osoite Kulotie 23 45200 Kouvola.
Hinta 5 euroa /kpl.

@@@@@@@@@@@@@@

SUUR – KOUVOLAN ja KUUSANKOSKEN KERHOT YHDISTYVÄT

Jo kevät talvella selvisi, että Kuusankosken AVH-kerho lopettaa toimintansa. Yhdistyksen hallitukselle oli alusta asti selvää, että kuusaalaisia jäseniä ei jätetä oman onnensa nojaan, vaan jollain järkevällä tavalla heidät pyritään saattamaan Suur – Kouvolan kerhon piiriin. Kouvolassa oli jo aiemmin pohdittu oman kerhoillan ajankohdan muuttamista niin, että kokoontuminen olisi päiväaikaan. Korona – aika pääsi kuitenkin yllättämään meidät myös tässä asiassa, ja päätösten teko siirtyi syksyyn. Nyt hallitus on päättänyt yhdistää Suur – Kouvolan ja Kuusankosken kerhojen toiminnan, ja tarkoituksena on aloittaa lokakuussa yhteinen kerhotapaaminen (mahdollisuuksien mukaan) kuukauden kolmantena keskiviikkona Tuulensuojan tiloissa. Kellonaikaa emme vielä Aatun painoon mennessä pystyneet selvittämään, joten ilmoittelemme siitä tarkemmin syyskuun vuosikokouksessa, sekä myöhemmin myös KESKIVIIKKO – lehdessä, joten tarkkailkaa lehden yhdistyspalstaa.

Kevään pitämättä jäänyt vuosikokous on Tuulensuojassa syyskuussa, kuten tässä lehdessä olevassa kutsussa ilmoitetaan. Toivottavasti olette kaikki joukolla mukana.

TOMI

PS. Tuolijumppa on alkanut Porukkatalolla maanantaisin klo 12.00 – 12.45 ja curling ryhmä käynnistyy 4.9 ja kokoontuu perjantaisin klo 14 – 15.30 Lehtomäessä

HAMINAN AVH – KERHO

tiistaina klo 13

syyskuun 8. päivä
lokakuun 13. päivä
marraskuun 10. päivä
joulukuun 8. päivä

KARHULAN AVH - KERHO

maanantaina klo 16

syyskuun 28. päivä
lokakuun 26. päivä
marraskuun 30. päivä
joulukuu ilm. myöhemmin

SUUR – KOUVOLAN KERHO ja KUUSANKOSKEN KERHO

KOKOONTUMISISTA ILMOITETAAN

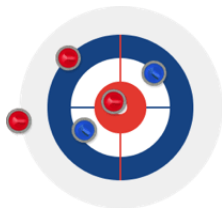
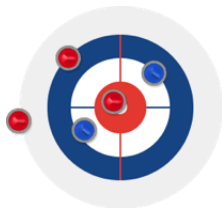
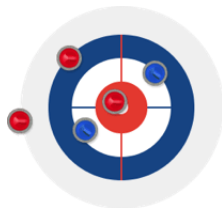
KESKIVIIKKO (ilmaisjakelulehti) lehden järjestöpalstalla

nyt ei ole tiedossa tarkkaa aikaa, mahdollisuuksien mukaan se olisi kuukauden kolmas keskiviikko eli 21.10.20 klo ??? päivällä

MUISTUTUS KAIKILLE !

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS 16.9. KLO 18.30

kahvitus klo 17.30 ja ilta alkaa klo 18



CURLING-ryhmä jatkuu **4.9 alkaen** perjantaisin,
klo 14 – 15.30 LEHDOKIN NUORISOTILASSA,
Lehtomäki, Madekuja 1

TUOLIJUMPPAA PORUKKATALOLLA Kouvolassa

jatkuu klo 12 maanantaisin klo 12 – 12.45

Vetäjänä **Tomi**. KVVY:n järjestöjen yhteinen

SYKSYN RETKEILYSTÄ

Korona epidemia sotki pahemman kerran retkisuunnitelmat niin kevään kuin kesänkin osalta. Hallituksen kokouksessa elokuun alussa aloitettiin LUONTORETKEN suunnittelu tulevalle syksylle. Mahdollisina kohteina heiteltiin mm. Repoveden maisemia Kouvolassa. Tein alustavia tiedusteluja, joissa ilmeni, että esteettömyys on ongelma, joka aina tulee esiin lähdetäessä luonnon pariin. Myös ruokailut osoittautuivat hankaliksi.

Myös maan hallituksen kannanotot koronan suhteen aiheuttivat pään vaivaa, joten päädyimme toistaiseksi jättää luontoretken ns. ”ilmaan roikkumaan”. Tämänkin suhteen kehotan teitä seuraamaan KESKIVIIKKO – lehden yhdistyspalstan tietoja. Heti, kun valtiovalta antaa toiminnalle selvästi vihreää valoa, niin pistämme tuulemaan.

Luontoa voi käydä tutkimassa muuallakin kuin Repovedellä. Mm. Kimolan kanava on avattu ja siihen ehtii myös lähteä tutustumaan. Kohteita on paljon.

Antakaa reilusti kuulua itsestänne ja soitelkaa rohkeasti ideoita toiminnan suhteen suoraan minulle, eli Tomille
Tommi p. 040 – 7626239.

Teatteri – ja konserttiretket Kymenlaaksoon ja lähialueille ovat myös mahdollisia, antakaa vinkkejä.

Ja pikkujoulukausikin lähestyy kovaa vauhtia.....
ja siitä lisää seuraavassa Aatussa lokakuun lopussa!

POIKKEUKSELLINEN VUOSI – IHAN VARMASTI

Takana on poikkeuksellinen kevät, joka kosketti kaikkia suomalaisia, eurooppalaisia, koko maailmaa. Koronavirus tuli ja muutti meidän arjen ja tulevaisuuden suunnitelmat. Kukaan ei tiennyt millainen kuluva kesä tulisi olemaan. Nyt kesän kääntyessä syksyyn, emme tiedä, miten tavallisena sen saamme viettää. Epävarmuudesta tai ennustamattomuudesta, varmanpäälle otosta on tullut ontuvaa vakiota. Yllättävän helposti olemme oppineet sietämään sitä, vaikka me ihmiset olemmekin turvallisuushakuisia ja mieluusti tutun ja turvallisen valitsevia. Aina ei voi itse valita ja harva olisi valinnut koronan osaksi arkeaan vapaaehtoisesti – arvelen.

Kun koronavirus maaliskuussa oli nopeasti osa arkea, ryhtyivät yhdistykset siirtämään, keskeyttämään ja sopeuttamaan toimintaansa. Ketteryys oli menestystekijä. Opeteltiin uusia toimintatapoja. Toiminta, mikä voitiin ja yhteydenpito ihmisten välillä siirrettiin verkkoon, mutta pian huomattiin, ettei verkko ole kaikkien saavutettavissa tai verkko saavuta kaikkia. Syntyi huoli ulkopuolelle jäävistä.

Vanhassa vara parempi -sanonnan myötä muistettiin puhelin ja sen varsinainen käyttötapa ja helppokäyttöisyys. Soittamalla tai kertomalla mahdollisuudesta tulla kuulluksi puhelimen välityksellä saatiin luotua yhteyttä myös verkkomaailman ulkopuolisiin ihmisiin.



Juuri niihin, joita veloitettiin pysymään kotona terveyden suojelun perusteella. Monelle tämä merkitsi yksinäisyyttä, eristäytyneisyyttä, virikkeiden menetystä.

Suurta huolta kannettiin myös heistä, jotka eivät edes hakeutuneet näiden puhelinpalveluiden piiriin.

Yhdistyksissä jos missä tunnetaan pienen ihmisen arki ja sen haasteet. Toiminta lähellä ihmistä tuottaa myös ihmisläheisiä ratkaisuja.

Kesäkuun alussa aloitettiin yhteiskunnan hallittu avaaminen. Varovasti ryhdyttiin myös yhdistyksissä pohtimaan kevään rästihommien purkua ja kesätoimintojen käynnistämistä. Usealta yhdistykseltä jäi vuosi- ja kevätkokoukset väliin. Kesä on kuitenkin hiljainen kausi yhdistystoiminnassa,

Suhteellisen vapaan kesän jälkeen ollaan käynnistämässä syksyn toimintaa. Epävarmuus jäytää, uskaltaako silloin käynnistää toimintaa jo normaalisti. Lupa toiminnan käynnistämiseen on, kunhan noudatetaan hyvää hygieniää ja pidetään suositustenmukaisia turvavälejä. Vastuu on meillä jokaisella suojella omaa ja toisten terveyttä: kenenkään ei pidä osallistua toimintaan sairaana tai edes sen epäilyn alaisena.

Kannustan olemaan rohkea ja käynnistämään ryhmät ja osallistumaan niihin. Nyt ei kannata jäädä jumiin koronaviruksen saartamaksi. Palataan tulevaisuuteen – ei ihan samaan kuin ennen, mutta tehdään siitä siedettävää ja merkittävää meille kaikille! Muistetaan kuitenkin se tosiasia, että koronavirus on edelleen keskuudessamme!

Veijo Kivistö

järjestösuunnittelija

Aivoliitto

JUTTU-TUPA - KURSSIT

Kohtaamispaikka afaattisille henkilöille. Ryhmässä saat vertaistukea ja kannustusta vuorovaikutukseen.

KOTKAN OPISTO

Ajankohta

Tiistaisin joka toinen viikko klo 12.30–15.00 ajalla 1.9.2020 – 13.3.2021.

Osoite

Opintokeskus Karhu
Ratakatu 14, 48600 Kotka.

Ilmoittautuminen

13.8 alkaen
www.kotkanopisto.fi
17.8 klo 10 alkaen
puhelimitse p. 052 344 553 tai
toimistossa ma-to klo 10.00–
16.00 ja pe klo 10.00–14.00.

Kurssimaksu

74 €

Opettaja

Taru Kainlauri



KOUVOLAN KANSALAIPOISTO

Ajankohta

Kurssi on tauolla ja käynnistyy, kunhan saadaan kokoon riittävä määrä osallistujia.

Ilmoittautuminen

Kysy lisätietoja ja ilmoita kiinnostukseksi osallistua

Pirjo Laine p. 050 5977 663
pirjo.laine@aivoliitto.fi



Juttu – tupien ohjaajat
käyttävät keskustelun tukena
kuvia, kirjoittamista ja
piirtämistä. Voit ottaa mukaan
ryhmään oman avustajan tai
puhevammaisten tulkin.



Kommunikaatio-
keskus

TOIMINTATERAPEUTTI AVH- KUNTOUTTAJANA

”Seisoin siinä vain ja kysyin lääkäriltä: missä se äidin vuoto on? Lääkäri katsoi minua vähän pidempään ja selitti, että aivokalvojen välissä. Vasta sitten tajusin, että hän kertoi minulle samaa asiaa jo toistamiseen.”

Näin kertoo toimintaterapeutti Maarit Karvonen äitinsä aivoverenvuodosta, joka tapahtui viitisen vuotta sitten. Lähiomaisen sairastuminen ja äkkikääntyminen omaisen rooliin ei ollut avh-ammattilaisellekaan helppoa. Maaritin äiti leikattiin Töölössä. Alussa tilanne näytti vaikealta. Äiti on kuitenkin toipunut hyvin ja elää nykyäänkin itsenäistä omakotiasujan elämää.

Maarit Karvonen on monelle kymenlaaksolaiselle avh-potilaalle tuttu toimintaterapeutti. Yhtä tuttu on myös Toimintaterapia Aivoitus, yritys, jonka Maarit perusti parisen kymmentä vuotta sitten, kun itselle piti luoda työpaikka. Nykyään hänen yrittäjäkumppaninaan on Karima Guedra. Heidän lisäksi yrityksen palkkalistoilla on viisi toimintaterapeuttia, joten ihan pienestä firmasta ei ole enää kysymys. Suurimmalla osalla Aivoituksen asiakkaista on joku neurologinen sairaus, useimmiten tietysti joku aivoverenkiertohäiriö, koska ne yhä ovat niin valitettavan yleisiä.

Karkeasti ottaen neljännes avh:n saaneista menehtyy, neljännes toipuu entiselleen ja puolelle jää jonkin asteisia pysyviä elämiseen vaikuttavia haittoja. Maarit tiimeineen työskentelee juuri heidän kanssaan. He aloittavat yleensä kotiutusvaiheessa. Vaikka kaikki tietävät, että ensimmäisten kuukausien aikana kuntoutuminen on nopeinta, avopuolen terapioiden käynnistymisessä on vieläkin valitettavaa viivettä, Maarit kertoo. Usein ne johtuvat maksajan eli yleisimmin terveydenhuollon tai Kelan päätöksenteon viiveistä. Sitten kun avh-ihmisten terapia-asiakkuudet ovat alkaneet, ne ovat

yleensä pitkiä ja kestävä 2-4 vuotta. Toimintaterapeutti tekee työtään asiakkaan kotona ja muussa arkiympäristössä, joten hän pääsee seuraamaan läheltä ja pitkään kuntoutumisen edistymistä.

Kuntoutujan ja kuntouttajankin näkökulmasta avh:n jälkiseurausten moninaisuus haaste. Aivot ohjaavat kaikkea ihmisen toimintaa. Avh:n jälkeen ongelmia voi olla fyysisessä, henkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Toimintaterapia auttaa asiakasta löytämään ja kehittämään niitä voimavaroja ja keinoja, joilla hän selviää arjessa. Terapeutti antaa kuntoutujalle välineitä ja pitää toivoa yllä. Toisaalta hän joutuu olemaan myös realistinen, koska varsinkin alkuvaiheessa sairastuneella voi olla vaikeuksia hahmottaa omaa tilaansa. Maaritin sanoin ”eteenpäin pitää katsoa, mutta liian lujakaan ei saa kiiruhtaa”.

Yleensä kaikki asiakkaat hyötyvät toimintaterapiasta. Yhdelläkään terapeutilla ei kuitenkaan ole ”taikanappia”, jolla kuntoutumisen ongelmat ja viiveet voitaisiin kaikki ratkaista. Pisimmälle kuntoutumisessa ovat yleensä päässeet ihmiset, jotka ovat olleet jo ennen sairastumistaan monipuolisesti aktiivisia, pitäneet huolta sosiaalisista suhteistaan ja haastaneet sopivasti myös kroppaansa, Maarit tiivistää.

Edelleenkin haastavia ovat tilanteet, joissa näkyvät fyysiset vauriot ovat jääneet pieniksi, mutta sairastuminen on vaikuttanut ihmisen persoonallisuuteen tai toiminnanohjaukseen. Käyttäytymisen muutokset synnyttävät paineita läheisissä ihmissuhteissa. Toiminnanohjauksen vauriot näkyvät usein aloitekyvyn heikkenemisenä. Toimintaterapeutin pitää käyttää aikaa myös omaisten kanssa keskusteluun. Oirekuva on sanoitettava. Se helpottaa usein tilannetta. ”Ei hän tahallaan noin saamaton ole.”

Toimintaterapiasuhteet on Maaritin mukaan onnistuneet, kun asiakas ja hänen läheisensä ymmärtävät sairastuneen tilanteen ja oirekuvan. Uusi arki sujuu mahdollisimman itsenäisesti. Arjen toimintoja on harjoiteltu riittävästi ja tarvittavat apuvälineet on

saatu ja otettu käyttöön. Sairastuneen oma toiminnanohjaus toimii eli hän ohjaa itse omaa arkeaan. Päivät rytmittyvät oikein ja niissä riittävästi mielekästä toimintaa ja tekemistä. Sekä kotona että kodin ulkopuolella. ”Sohvalle ei saa jäädä makaamaan, mutta päivänokoset voivat olla ihan hyvä juttu.”

Maaritilla on jo pitkä kokemus toimintaterapiasta. Arjen toiminnoissa harjaantuminen ja apuvälineet ovat yhä tärkeitä, mutta painopiste on siirtynyt vuosien mittaan elämän hallinnan kokonaisuuden tukemiseen. Erilaiset neuropsykologiset oireet ja vaikeudet tunnistetaan jo paremmin ja terapiaa voidaan ohjata niiden käsittelyyn. Toimintaterapeuteille itselleen se on merkinnyt jatkuvaa kouluttautumista. Viidellä Maaritin yrityksen työntekijällä on erimerkiksi neuropsykiatrisen valmentajan pätevyys.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden rakenteet ja painopisteet muuttuvat. Kymenlaaksossa Kymsote toimii toista vuottaan. Aivoituksen näkökulmasta maksusitoumuksen antajat ovat vähentyneet. Palveluiden kriteerit ovat yhtenäistyneet. Maksusitoumusten kestot ja terapiakertojen määrät ovat tulleet kuitenkin roimasti alas. ”Toimintaterapia on pitkäjänteistä työtä asiakkaan kanssa. Jos kertojen määrä tiputetaan 40:stä 15:een, emme pääse enää yhtä hyviin tuloksiin, vaikka kuinka yrittäisimme,” Maarit kertoo. ”Kymsote tunnistaa kuitenkin työn merkityksen, koska ainakin kuntayhtymän suunnitelmissa on omien toimintaterapeuttien määrän kasvattaminen kotikuntoutuksessa. Tällä hetkellä määrä on todella pieni.”

Kansainväliset sosiaali- ja terveysalan jätit keskittyvät taloudellisen tuloksen maksimointiin. Toivottavasti sotekentässä on myös jatkossa tilaa Aivoituksen kaltaisille pienemmille yrityksille. Maarit ja Karima ovat yrityksensä kasvot. Heidän työnsä tulokset näkyvät alueen avh-asiakkaiden paremmassa arjessa.

Teksti: **Kari Stenholm**

UUSI NORMAALI

Palattuamme Espanjasta maaliskuussa Suomi oli hämmästyksen vallassa. Kuinka oli mahdollista vastoin THL:n aiemmin antamia lausuntoja, että sittenkin pandemia tuli ja alkoi levitä hiihtolomalta Euroopasta palanneiden vauhdittamana. Covid-19 ei kunnioittanut ketään vaan tarttui samalla tavalla entiseen presidenttiin kuin kiuruveteläisen palvelutalon asukkeihin.

Hyvin pian alkoi huulipunahallitukseksi nimitetty koneisto toimia ja TV täyttyi tiedotustilaisuuksista ja melkoisella vakavuudella luetelluista liturgisista ohjeista ja katsauksista. Koska pääkaupunkiseutu johti tartuntatilastoja, alkoi parin viikon lockdown-Uusimaa. Asumme ihan Uudenmaan itärajalla ja ykskaks kauppareissu Prismaan olikin mahdotonta, koska tietä vartioivat sotilaspojat puomien edessä. Vitsailimme että tähän on kuin entisen Neuvostoliiton aikana: raja on kiinni ja sukulaiset jäivät rajan taakse. Oman kaksiviikkoisen karanteenin sekä espanjalaisen ulkonaliikkumiskiellon jälkeen alkoi jo tuntua vähän ankealta. Toki taudin vauhti ja tarttumisenkin oli hyvin epäselvää, eikä ollut varaa ottaa mitään riskejä, sillä kuulumme mieheni kanssa niihin riskityhmiin, joita oli jo osattu nimetä todennäköisesti huonompiosaisiksi koronan iskiessä. Se tuli maailmalta selväksi ja pian Suomessakin, että pahimmillaan tauti tappaa. Täysin terveet ja hyväkuntoisetkin se saattaa kaataa suorilta jaloilta hengityskoneeseen.

Uusi normaali näkyi ensin liikkumisen rajoituksina, mutta myös heti vanhojen rutiinien muuttumisessa. Kauppaan mentiin vain omituisina aikoina ja maski naamalla kierrettiin valmiin ostoslistan kanssa

pikapikaa hankkimassa viikon tarvikkeet. Ruokalista oli tehtävä etukäteen ja hankinnat sen mukaan. Kaikki heräteostot jäivät pois ja hävikkiruokaa ei jäänyt, kaikki tuli käytettyä viimeiseen muruun, ettei tarvitsisi lähteä kauppaan ahdistumaan. Kaupassa nimittäin ahdistaa. Osa ihmisistä^x suhtautui ja suhtautuu edelleen koronaan vouhotuksena, joka ei heidän kohdallaan aiheuta mitään poikkeamaa omiin rutiineihin. Osa ihmisistä jopa tunki lähemmäksi ikään kuin laumasuojaa havitellen sen sijaan että olisi noudatettu koko ajan kuulutettuja suosituksia turvaväleistä. Toisin kun Espanjassa maskeja ei käytetty ja kaupassa olivat kaikki koko perheen voimin vauvasta vaariin. Espanjassa rajoitettiin sisään ja desinfioitiin kärryjä sekä^x käsiä urakalla. Me emme luopuneet maskeista, vaikka usein olimme ainoat, jotka niitä käyttivät. Pienellä paikkakunnalla asumisessa on se huono puoli, ettei nettikauppa ulotu meille asti, muuten olisimme ilomielin ryhtyneet tilaamaan verkosta ruoat kotiin.

Palvelutaloon tapaamaan omaisia ei ollut eikä ole vielä mitään asiaa. Kesällä saimme sentään alkaa tapaamaan omaisia palvelutalon pihalla. Samaan aikaan henkilökunta marssii ovesta sisään työvuoroihinsa ilman maskeja, mutta meillä ei ole asiaa asukkaan omaan asuntoon edes maskeissa. Monelle huonokuuloiselle ja huonomuistiselle vanhukselle syntyi käsitys, ettei ovesta saa ulos astua eikä edes hammaslääkəriin tai jalkahoitoon ole asiaa. Niin jyrkästi oli viestitty kaikkien yli 70-vuotiaiden suositukset, että hallituksen piti korjailla puheitaan vastaamaan laillisia oikeuksiamme.

Asioiden hoitaminen internetin kautta korostui entisestään. Asiat hoidettiin verkossa tai puhelimitse ja aika usein puhelun taustalla kuului lasten ääniä tai

koiran haukuntaa - valtava määrä ihmisiä oli siirtänyt konttorinsa keittiön pöydän ääreen. Terveysasemat suljettiin niin että sisään pääsi vain ajanvarauksella ja silloinkin piti läpäistä inkvisition kuulustelu ovella: "Onko yskää, kuumetta, nuhaa ja miksi olette tullut tänne"? Toisaalta suositeltiin testausta ja samaan aikaan monet sairaat saivat ohjeen ottaa Buranaa ja pysyä kotona. Koko maa oli täynnä eri käytäntöjä ja supistiin että testit on kalliita, ei niitä kaikkia nuhaneniä voi testata. Koronatukka kasvoi ja kaikki palvelut parturia myöten oli pakko siirtää kunnes ovet taas alkaisivat aueta.

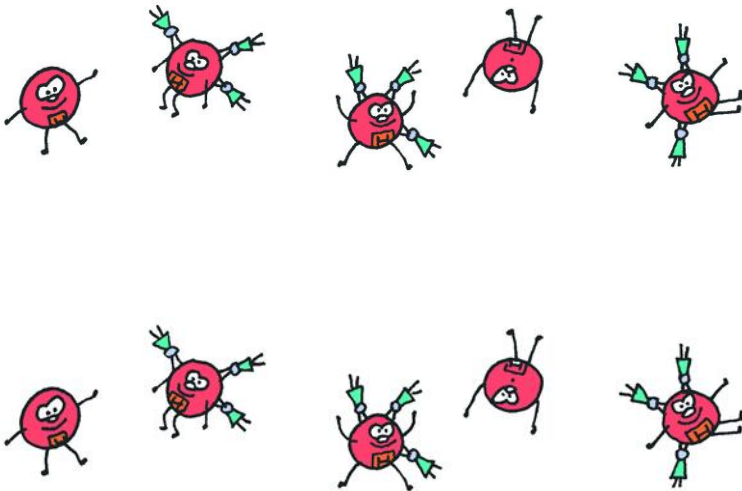
Oma maailmamme kutistui entisestään kodin ja metsäpolkujen ympärille, kunnes tuli vihdoinkin kesä ja viruskin näytti ottavan loman kannalta. Kesällä tavattiin vihdoinkin ystäviä puistoissa ja puutarha kahveilla. Kaikki olivat olleet omissa koloissaan, sillä harva ystävästä on enää työelämässä ja jos on, niin etätöitä on tehty. Niiden ammattien edustajat, joilla on toinen tilanne eristivät itse itsensä ja sanoivat että nähdään toistaiseksi vain netissä. Syntymäpäivää juhlittiin vain verkko-onnitteluin ja opeteltiin pitämään yhteyttä kaikin mahdollisin virtuaalein tavoin. Uusia innovatiivisia tapoja keksittiin, esimerkiksi espanjan oppitunnit siirtyivät Skypeen.

Pandemia - ajan kuntoilu on vain kävelyä, mitään muita liikuntamuotoja ei ole. Polkupyörällä en pystyissä eikä juoksu suju ontujalta. Uimataito on mennyttä aivoverenkiertohäiriön myötä eikä järviin ole asiaa. Pilates, vesijumppa ja muu normaali tasapainon ylläpitäminen on poissa ja sitä varten pitää käydä vaihtuvien korkeuserojen metsäpolkuja tallaamassa aina kun sää suosii. Eikä se täällä kotimaassa oikein suosi, jos ei ole helle niin sataa. Sen sanonnan "minkä kesä kastelee se myös kuivaa" saa unohtaa ja parempi on olla lenkillä sadeviitta mukana, ettei tarvitse

vilustua kotimatalla. Vilustumisessa kun on se ikävä puoli, ettei tiedä onko se nyt sitä vai onko se katala virus kaikesta huolimatta päässyt iskemään.

Uudessa normaalissa voi olla hyviäkin puolia, se jää nähtäväksi. Kaipaam kesäteatteria, puistokonsertteja, ihania kahviloita ja kaikkea sitä mitä ei ole tarjolla tai minne ei turvallisesti ole mahdollista mennä. Talven vietto Espanjassa voi jäädä tänä vuonna haaveeksi ja moni muukin asia on ehkä muuttunut pysyvästi. Vaikka viruksen -pentele saattaa yks kaks kadota kokonaan tai sille annetaan vastaisku rokotuksena, on se muuttanut todellisuutta ja uusi normaali on alkanut. Millainen se loppujen lopuksi on, se jää nähtäväksi, sillä jo nyt odotellaan taudin toista aaltoa.

Virpi Herranen



TORJU KORONAVIRUSTARTUNTOJA - MUISTA HYGIENIAOHJEET:

- Huolehdi käsihygieniasta pesemällä kädet huolellisesti vedellä ja saippualla. Jos käsienpesu ei ole mahdollista, käytä käsihuuhdetta.
- Vältä turhia lähikontakteja, suuria väkijoukkoja ja säilytä vähintään 1 - 2 metrin turvaväli muihin ihmisiin.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita se heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yksi tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
- Hakeudu koronavirustestiin, jos sinulla on vähänkään hengitystieinfektioon sopivia oireita. Voit tehdä oirearvion osoitteessa omaolo.fi tai olla puhelimitse yhteydessä terveydenhuoltoon.



Posti Green

Seuraava lehti ilmestyy **lokakuun lopulla**
Aineisto lehteen 4/2020 20.10.2020 mennessä

Aatu on tärkein yhteysväline välillämme
Tulevista tapahtumista tiedotetaan sekä **Aatussa**, että
ilmaisjakelun **keskiviikko** lehdessä.

Julkaisija: **Kymenlaakson AVH – yhdistys ry,**
Toimitus: Eija Pyötsiä Kari Stenholm
 Tuula Naukkarinen Päivi Viira
 Taina Ahola

Sähköpostiyhteys: tuula.naukkarinen@kymp.net

Painos: 250

PAINO

Digitaalipaino Seppo Talja Oy
Kouvola, Kouvola