Syntymävuosi: 1945 (77 v.)

Sukupuoli: nainen

Kansalaisuus: suomi

Maakunta: Pohjois-Savo

Talotyyppi: kerrostalo

**Asuminen**

Asun hissillisessä kerrostalossa omistusasunnossa, jonka ostimme hiljattain edesmenneen mieheni kanssa 14 vuotta sitten. Asunnossa on mukavasti tilaa, muistaakseni 80-90 neliötä eli kaksi makuuhuonetta, olohuone ja keittiö. Asun yksin, sillä mieheni kuoli tänä keväänä. Asunto sijaitsee aivan kaupungin keskustassa.

**Arkipäivän kulku**

Tavallinen arkeni on muuttunut mieheni kuoleman jälkeen paljon, sillä toimin aiemmin hänen omaishoitajanaan, joten omat menot olivat siksi aiemmin vähäisiä. Nyt aikaa on vapautunut ja suunnittelenkin paljon arkeeni erilaisia aktiviteetteja.

Herään yleensä 7:30-8:00 ja ryhdyn aamupalalle. Nautin pitkistä aamupalahetkistä ja lehden lukemisesta kaikessa rauhassa. Aamupalan jälkeen lähden hoitamaan asioita, esimerkiksi ulkoilemaan, kauppaan tai muille asioille, jonka jälkeen palaan kotiin valmistamaan itselleni lounasta. Pyrin lähtemään kotoa pois joka päivä, mutta silloin tällöin vietän myös kotipäiviä, jolloin puuhastelen kotona arjen askareiden parissa, kuten pyykkään ja siivoan. Pidän kovasti siivoamisesta.

Minulla on auto, mutta pyrin hoitamaan lyhyemmät matkat kävellen tai pyörällä, sillä haluan pitää kuntoani yllä. Käyn usein uimahallissa, avantouimassa ja kirjastossa. Lisäksi kuulun Lions-klubiin, kirjallisuuspiiriin ja Musiikin ystävät -yhdistykseen. Järjestötoiminnan kautta tulee paljon sosiaalisia kontakteja ja minulla on muutoinkin laaja ystäväpiiri sekä läheiset suhteen lapsiini ja lapsenlapsiini.

Yhden lapseni perhekunta asuu samalla paikkakunnalla kanssani ja heitä tapaan säännöllisesti ja lisäksi käyn välillä tapaamassa toisten lasteni perhekuntia hieman kauempana (useamman kerran vuodessa). Yhteensä minulla on kolme lasta ja 11 lapsenlasta. Käyn myös usein mieheni haudalla. Kesäisin vietän aikaani puutarhamökilläni.

**Arjen kohokohdat ja haasteet**

Arjessa kohokohtia on järjestötoiminnat, oma rauha, kyky liikkua, kulttuurista nauttiminen ja puutarhamökillä puuhastelu. Tärkeimpiä asioita minulle arjessa on aktiivisuus ja fyysisen kunnon ylläpito. Puolisoni kuoleman jälkeen on ollut helpotus se, että nyt minulla on aikaa tehdä omia juttuja enemmän, mutta toisaalta haasteena on se, etten ole tottunut elämään yksin. Olimme naimisissa 55 vuotta, josta viimeiset 10 vuotta hoidin miestäni täysipäiväisesti. Jäin töistä pois niihin aikoihin, joten en ollut tähän kevääseen mennessä päässyt viettämään sellaista eläkeaikaa, jolloin olisi aikaa harrastaa ja tehdä paljon omia juttuja.

Edelleen välillä kun olen asioilla, minulle tulee kiire kotiin, koska mieheni ei voi olla yksin pitkään, mutta sitten muistan, että nyt minulla ei ole kiire enää. Samoin on vaikeaa laittaa ruokaa vain itselleen niin, ettei sitä tulisi aivan liikaa. Vaikka olen osaltaan helpottunut, kaipaan miestäni kyllä. Toisaalta tämä kevät on mennyt monessa puuhassa ja harrastuksissa ja kesäksi kaksi lapsenlastani on tulossa luokseni asumaan kesätöiden ajaksi, joten luulen että yksinäisyyden tunne voi tulla sitten syksyllä kun kiireet vähenee.

Olen kokenut saavani paljon myös omaishoitajana olemisesta: tunne, että on toiselle niin tärkeä. Tulevaisuuden suhteen minua huolettaa myös turvallisuustilanne, vaikka luotankin siihen, että sota maailmalla loppuu. Turvallisuuden tunnetta muutoin arjessa tuovat läheiset ihmiset, hyvä taloudellinen tilanne, koti ja terveys.

**Palvelujen käyttö ja digitaaliset laitteet**

En käytä mitään kotiin toimitettavia palveluja. Kodin ulkopuolella käyn kampaajalla, uimahallissa, hierojalla, konserteissa ja muissa kulttuuripalveluissa sekä joskus myös ulkomaanmatkoilla. Digitaalisuudesta ajattelen, että siitä on monessa asiassa apua, vaikken itse osaakaan käyttää kaikkea. Lapsenlapseni opastaa minua, jos tarvitsen apua puhelimen tai muun laitteen käytön kanssa. Minulla on puhelin, tabletti ja tietokone. Paras asia, mitä tekniikka ja digitaalisuus voisi minulle mahdollistaa, olisi apu kodinhoidossa, kuten vaikka robotti-imuri, josta olen hieman haaveillutkin. Toisaalta nautin kovasti siivoamisesta.

**Elämän käännekohdat**

Elämäni yksi käännekohta oli perheemme taloudellinen kriisi 70-luvulla, jolloin jouduimme myymään maatilamme maalta. Vyötä sai kiristää aika tavalla, mutta yhdessä selvisimme siitäkin.

Viimeisin käännekohta tulikin jo aiemmin esille eli puolisoni menehtyi muutama kuukausi sitten. Kevät on mennyt ensin hautajaisjärjestelyiden ja sitten muiden kiireiden siivittämänä ja luulen, että yksinäisyyden tunteita voi tulla enemmän syksymmällä, sillä myös kesällä tulee olemaan monenlaista menoa ja tekemistä. Muutos on kuitenkin suuri, sillä olen elänyt lähes koko aikuisikäni mieheni kanss ja 55 vuotta naimisissa. Mieheni sairasti Alzheimerin tautia ja myös liikuntakyky oli heikko pitkän aikaa, joten olen ehtinyt työstää luopumisen tunteita jo sairasteluvuosien aikana.