Tunniste: KL-49

Syntymävuosi: 1957, 66 vuotta

Sukupuoli: nainen

Kansalaisuus: suomi

Maakunta: ?

Talotyyppi: kerrostalo

Omannäköinen arki

Tavalliseen arkipäivään kuuluvat aamupalalla Hesari ja Ylen Radio 1:n kuuntelu, kävelylenkki tai askartelua nukkekotiharrastukseen liittyen, kaupassa tai muille asioilla käynti, lounas radiota kuunnellen, illalla televisio, lukemista tai askartelua.

Arjen kohokohtia ovat tapaamiset ystävien ja harrastuskavereiden kanssa – yhteinen tekeminen tuo iloa. Hyvään arkeen kuuluu se, että on rauha, oma koti on turvallinen, on ihmisiä joista välitän ja he välittävät minusta sekä se, että on kivaa tekemistä.

Hyvää mieltä ja iloa minulle tuovat monet arjen asiat kuten radion kuuntelu ja ystävien tapaaminen ja juttelu puhelimessa heidän kanssaan.

Arjen autonomia

Saan ja haluan päättää omista asioistani melko lailla kokonaan. Perhe täytyy tietysti ottaa huomioon. Minulla on muistisairas äiti, jota on välillä pakko käydä katsomassa, vaikka aina ei haluaisikaan, koska se on melko raskasta. Terveydentilani on tyydyttävä, se ei haittaa asioiden tekemistä. Varsinaisesti en kaipaa mitään teknologiaa avukseni ainakaan vielä.

Teen nyt jo yleensä vain sitä mikä huvittaa, mutta haluaisin vielä enemmän matkustaa niin kauan kun olen suhteellisen terve. Puuttuu hyvä matkaseura ja äidin takia en voi tai halua lähteä kovin kauas. Minulla on tosin kaksi veljeä, jotka huolehtivat myös äidistä.

Arkea helpottaa se, että asun keskeisellä paikalla jossa on hyvät liikenneyhteydet. Palveluita alueella edustaa pieni kauppa ja pizzeria sekä apteekki.

Arjen huolet ja turvallisuus

Eniten minua huolettaa oma vanheneminen, saanko tarvitsemaani hoitoa. Oman äidin tilannetta seuratessa olen alkanut miettiä myös omaa terveyttäni sekä mahdollisen muistisairauden puhkeamista.

Apua tarvitsen joskus jossain teknisessä asiassa, silloin käännyn veljieni puoleen. Olen kerran käyttänyt ikkunanpesussa sellaista palvelua tarjoavaa yritystä, luulen että käytän jatkossakin. Mahdollinen siivousapukin voi vielä tulla kyseeseen.

Tunnen oloni turvalliseksi kotona, ulko-ovet ovat lukossa ja alue on periaatteessa melko rauhallinen. En liiku ulkona yleensä myöhään illalla, siihen on harvoin tarvetta.

Koti

Kotini on pari vuotta vanha kerrostalo, jossa on otettu huomioon toimivuus ja helppo liikkuminen. Muutin tähän kaksi vuotta sitten ja asun yksin. Tässä on reilu 40 neliömetriä ja tämä on asumisoikeusasunto.

Taloyhtiöllä on netti, jonka nopeutta olen itse lisännyt. Asuntoni on kesäkuumalla tosi viileä ja mukava, mikä on tärkeää jaksamisen kannalta. Parveke on iltaisin viihtyisä oleskelupaikka. Uudessa talossa yleensäkin kaikki toimii hyvin. Olen sitä mieltä, että asun tässä loppuelämäni.

Palvelut ja liikkuminen

Käyn itse kaupassa ja apteekissa, kampaajalla ja liikuntapalveluissa sekä kulttuuritapahtumissa ja mm. taidemuseoissa. Pesen pyykit, toistaiseksi siivoankin. Pankkipalvelut ovat nettiyhteyden päässä, kylpylöissä käyn jos saan seuraa.

Tilaan kotiin ikkunanpesun ja mahdollisesti myöhemmin siivouspalvelu.

Liikun kodin ulkopuolella arkena muutaman kilometrin säteellä kaupassa (n.3km päässä – lähikaupassa harvemmin) ja harrastuksissa 5-6 km päässä. Yleensä kuljen bussilla, lyhyet matkat kävellen. Metroa ja ratikkaa käytän siellä missä niitä on tarjolla.

Digitaalisten laitteiden käyttö

Käytän älypuhelinta, televisiota ja tietokonetta. Lisäksi minulla on vanha tabletti, jota en juuri enää käytä. Meillä on talossa ulko-oven avaus napista painaen – en tiedä onko se digitaalinen palvelu. Käytän älypuhelinta ja televisioita päivittäin, muita harvemmin. Puhelin on aivan välttämätön, siinä on paljon palveluita, joita tarvitsen, mm. pankkipalvelu. Siitä on myös seuraa jos on tylsää, voi pelata jotain peliä sekä myös kuunnella musiikkia sen avulla.

En tiedä miten teknologian avulla voisi helpottaa elämistä vanhana sen lisäksi mitä nyt jo on käytössä. Sellainen keksintö olisi parasta.

Tärkeät henkilöt

Minulle tärkeitä henkilöitä arjessa ovat äitini (soitan joka päivä) ja kaksi veljeä, sekä toisen vaimo. Myös hyvä lapsuusaikainen ystäväni on tärkeä, sekä pari muuta ystävää joita tapaan harvemmin. Saan kuitenkin tukea ja seuraa puhelimitse.

Naapureita en oikein hyvin tunne, muutama jonka tunnistan jotta voidaan moikkailla – minulla on huono kasvomuisti

Käyn ikäihmisille suunnatuissa tapahtumissa, kuulun myös seniorien yhdistykseen sekä harrastuskerhoon ja käyn vesijumpassa viikoittain.

Elämän käännekohdat

Muutto pois vanhempien kodista, omat siivet kantoivatkin aika hyvin. Muutto opiskelupaikkakunnalle ja oman elämän järjestäminen itselle sopivaksi avopuolison kanssa.

Ero avopuolisosta viiden vuoden yhteiselämän jälkeen. Se oli helpotus ja vapautus minulle, hän oli alkoholisti ja vaikkakin sovittiin muuten hyvin yhteen, mutta viina tuli välillemme. Visio omasta elämästä kehittyi.

Ehkä isoin muutos oli parhaan ystävän kuolema pitkän sairauden jälkeen 2012. Hän asui Ruotsissa eikä tavattu usein, mutta sähköpostia kirjoiteltiin tiiviisti. Hänen kanssaan matkusteltiin, oli yhteiset mielenkiinnon kohteet. Sen jälkeen olen toivonut että löytyisi vielä hyvä matkakumppani.

Kiteytys hyvästä arjesta ja asumisesta

Hyvä arki on vapautta (myös taloudellista) tehdä niitä asioita mitä haluaa, ainakin teoriassa. Asuminen on turvallista sekä kodin että ympäristön puolesta. Hyvinvointi on terveyden säilyttämistä, itsestä huolehtimista – sekä ystävistä kiinni pitämistä.

Tärkeää on oma vapaus päättää asioistani, vapaus lähteä ja tulla takaisin, rauhoittua omassa kodissa ja tehdä ”mitä haluaa”.