Tunniste: M12-7

Haastattelun päivämäärä: 21.6.2023

Syntymävuosi: 1941 (81 v.)

Sukupuoli: nainen

Kansalaisuus: suomi

Maakunta: Varsinais-Suomi

Talotyyppi: kerrostalo

Omannäköinen arki

Liikunta on tärkeää jo ihan terveydenkin puolesta. Nykyään teen myös muun muassa palapelejä ja sudokuja, jotka pitävät mielen virkeänä. Arkirytmiäni häiritsee naapureiden kuuntelemat äänikirjat, jotka kuuluvat joskus keskellä yötäkin. Yritän kuitenkin ajatella, etteivät he tee sitä minun kiusakseni.

Laitan itse ruuat ja syön päivässä kaksi lämmintä ateriaa. Olen käynyt kuntosalilla, mutta tällä hetkellä pieni flunssa estää siellä käymisen. Teen myös vapaaehtoistyötä. Olen käynyt kerran viikossa jakamassa koulujen ylijäämäruokaa, ja se on nyt tauolla niin kuin koulukin. Hyvään arkeen kuuluu myös lukeminen. Kirjasto on erinomainen laitos, ja siellä on myös erilaisia tapahtumia. Lukeminen kuuluu jokaiseen päivään.

Minulla on sepelvaltimotauti ja esimerkiksi näillä helteillä en viitsi mennä paljoakaan ulos. Se vähän rajoittaa perusarkea.

Minua huolettaa digi. Työelämässä pärjäsin hyvin, ja siellähän oli ongelman sattuessa korjaaja paikalla. Olen käynyt nyt erilaisissa ilmaisissa neuvonnoissa, kun olen tarvinnut apua. Koko ajan kuitenkin tulee uutta ja pitäisi oppia paljon. Se eristää meitä yksinäisiä ihmisiä entisestään. Esimerkiksi paikallisen eläkeläisyhdistyksen webinaarit ovat Teamsissa. Niissä eivät näe ihmisiä lainkaan ja muukin toiminta on vähentynyt.

Minulla on alentunut kuulo, mutta olen saanut laitteen, jolla pystyn katsomaan esimerkiksi televisiota kuulokkeiden kautta. Selviän arjen askareissa hyvin yksin. Tarvitsen apua vain ikkunoiden pesussa ja siinäkin vain haluan, että joku on varmistamassa etten kaadu.

Asuminen

Asun kerrostalon ensimmäisessä kerroksessa yksin. Ostin tämän vuonna 1987 ja tämä on noin 70 neliötä. En halua vaihtaa tästä, sillä palvelut ovat lähellä ja pääsen viereiseltä bussipysäkiltä suurempaan kaupunkiin helposti.

Tässä on lähellä pieni metsäpuisto, joten luontoakin on aivan vieressä. Asumisessa on tärkeää luonnonläheisyys ja tila. Tilaa tässä on vähän liikaakin, mutta olen tykännyt askarrella, joten olen pystynyt keräämään hyvin erilaisia tarvikkeita. Asumisviihtyvyyttä lisäävät myös naapurit, mutta siihen ei paljoa pysty itse vaikuttamaan.

Palvelut

Kotiin ei tule mitään palveluja. En edes tiedä kuuluuko minulle jotain tai en ole keksinyt paikkaa, joka kertoisi.

Kodin ulkopuolella käyn kuntosalilla ja kirjastossa. Teatterissa en pysty enää käymään, kun kuulo on niin heikko eikä kuulolaite kerkeä mukaan. Kampaajalla käyn kerran kahdessa kuukaudessa. Pyrin ulkoilemaan päivittäin, mutta nyt helteet ja flunssa ovat hieman estäneet tätä. Kuljen pääasiassa jalan ja käytän julkista liikennettä vain, kun menen lähikaupunkiin. Ajokorttia minulla ei edes ole.

Tärkeät henkilöt

Pienen matkan päässä minulla on eläkkeellä oleva kaveri. Toinen kaveri asuu tien toisella puolella ja hänen jäätyä vuoden vaihteessa leskeksi, niin olen ollut enemmän tekemisissä.

Tärkein minulle on pojan perhe, joka asuu noin 10 kilometrin päässä. En ole heihin kuitenkaan paljoa yhteydessä, kun heillä on oma arki enkä pääse sinne kovin helposti. Puhelimen kautta olemme enemmän.

Toimin vapaaehtoistyössä ja käyn kerran kuussa eläkeläiskerhon tapaamisissa. Käyn myös eläkeläisyhdistyksen järjestämillä retkillä. Kuulun myös sydän- sekä nivelyhdistykseen. Olen tietoisesti vähän karsinut eri yhdistyksiä.

Digitaaliset laitteet

Puhelinta ja tietokonetta käytän. Tietokonetta käytän oikeastaan ainoastaan laskujen maksamiseen tai jos joku lähettää minulle pitkän viestin, niin luen sen koneella. Osaan käyttää tietokonetta sen verran mitä tällä hetkellä tarvitsee.

Puhelimen kanssa on enemmän ongelmia, koska tämä muuttuu koko ajan. Olen yrittänyt poistaa yhtä numeroa yhteystiedoista ja eihän kukaan ole kertonut, että kynän kuvasta pystyn poistamaan sen, niin ei se onnistunut. Tämä minua ärsyttää, kun monet toiminnot ovat epäselviä.

Minua harmittaa, että kaikki siirtyy nettiin. Ei minua muuten harmittaisi, mutta tämä tietotekniikka tekee tästä vaikeaa. En haluaisi poikaanikaan rasittaa tällaisilla asioilla. Ja toiseksi ei ylpeyskään anna periksi, etten osaa. Monet asiat vain putkahtavat eikä missään ole ohjeita miten ne toimivat. Usein ohjeet ovat epäselviä eli niistä tulisi saada selitys tai tehdä niistä yksinkertaisempia.

Elämän käännekohdat

Minun äitini kuoli, kun olin 6-vuotias. Sen jälkeen sain äitipuolen. 11-vuotiaana minut huostaanotettiin. Sitä en ole edes aiemmin osannut ajatella ja onneksi niin. Lastenkodissa minulla oli ihan hyvä olla. Koulujen loputtua muutin Varsinais-Suomeen, missä olen edelleen.

Olin 42 vuotta samassa työpaikassa, mutta sain potkut sieltä 63-vuotiaana. Se oli silti hyvä työpaikka ja sain tehdä monia eri tehtäviä. Poika muutti tietenkin myös elämää.

Tiivistys

Hyvä arki koostuu liikunnasta, mielekkäästä tekemisestä ja terveydestä. Haluan pitää kiinni itsenäisyydestä, omasta kodista ja ystävistä, kun ikää tulee lisää.