

Appelsiininkukkia ja räntäsadetta

Terveiset Helsingistä. +1 astetta, jäätävä tuuli ja räntää sataa vaakasuoraan. Asennetta, sopivat varusteet ja rohkeasti ulos. 40 porrasta erottavat minut kotipihas- ta. Viimeiset kolme niistä umpijäässä. Kiroilen kaikilla tuntemillani kielillä liukastellessani pimeässä helmikui- sessa illassa. Haastavaa tervejalkaiselle keski-ikäisel- le, puhumattakaan vanhuksista.

Appelsiinipuun kukkia ja Andalusian kevättä muis- tellessani mietin, kuinka moni ikäihminen Suomessa päätyy kotinsa vangiksi. Ja Espanjassakin. Ilman lun- takin jo yksi porras voi muodostua ylitsepääsemät- tümäksi esteeksi uloslähtemiselle. Ihmisen toimijuus ei ole vain hänestä itsestään kiinni. Ympäristö ja ko- ti, muut ihmiset ja teknologia, ilmastokin, voivat joko estää tai mahdollistaa yksilön toimintaa.

Ilmatoon emme voi vaikuttaa, mutta moniin mui- hin asioihin kyllä. Esteetön ympäristö tuo itsenäisyyt- tä vanhukselle, joka muuten joutuisi turvautumaan toisten apuun. Kodin muutostyöt kannattaa tehdä ja erilaiset apuvälineet ottaa käyttöön riittävän ajoissa, jolloin ikääntyväkin ihminen ehtii vielä tottua niihin ja oppii käyttämään uusia vempaimia. Yksinkertaisilla asioilla voi tehdä paljon: hyvä valaistus, korokkeet, tukikaiteet, rampit ja liukuesteet helpottavat arkea.

En pysty poistamaan portaita talostamme eikä mi- nusta ole hissirakentajaksi, mutta voin edistää es- teettömyyttä lähtemällä yläkerran Annikin kanssa ulos. Vie sinäkin naapurin mummo ulos, vaikka ihastelemaan koh- ta kukkivia appelsiinipuita. Pal- kaksi saat ainakin hyvän mielen. Kevätaurinko mahdollistaa eri- laista toimintaa ja sulattaa jään sydämistä ja sivukaduilta. Rän- täkään ei onneksi ole ikuista.

Kirjoittaja on geronomi.



Heidi Oilimo