



### Blogi: Toimintaterapia

24.10.2022

## POSITIIVISUUDELLA JA KUNTOUTUKSELLA KOHTI UNELMAA

50 vuotta sitten lapsuudenkodin polkuompelukoneen ääressä leikkiessäni, en olisi ikinä uskonut, että olen 50 vuoden päästä tässä asemassa kirjoittamassa tätä tekstiä. Lähes 51 vuotta elämänkumppaninani on ollut CP-vamman variaatiodiagnoosit ja avioitumiseni jälkeen puhjennut astma sekä sukurasitteena saamani verenpainetauti. Moni luulisi, että nämä olisivat olleet sellaisia kumppaneita, joiden vuoksi olisin ollut kahlittuna niin sanottuun "kaavamaiseen vaikeavammaisen elämään". Onnekseni minut kasvatettiin terveeseen lapsen tavoin rakastaen ja vaatien, tämä kaksikko takasi minulle täydet mahdollisuudet elää täysin normaalia elämää. Helppoa se ei ole ollut, mutta rakastan haasteita.

Tänään olen kahden nuoren aikuisen lapsen äiti, kahden lapsenlapsen rakastava mummu, osa-aikayrittäjä, kirjailija ja huippu-urheilija. Lajinani on paratanssi. Tunnen ylpeyttä kirjoittaessani tätä meriittilistaani ja tunnen vielä enemmän ylpeyttä, että kuulun lajimme maajoukkueeseen ja mitalikaapissani olevista 54 mitalista, joita olen kerännyt lähes seitsemän vuotta kestäneen urheilu-urani aikana.

### TOIMINTA- JA FYSIOTERAPIA MAHDOLLISTAVAT MELKO OMATOIMISEN ARJEN

Elämäni fyysiset rajoitteet kieltämättä vaativat henkisiä voimavaroja ja kekseliäisyyttä voidakseni voittaa ne. Onnekseni osaan vaatia itselleni kaikki lakisääteiset kuntoutukset, jotka takaavat rajoitteiden tasoittumista normaalissa elämässä. Kun erosin kuusi vuotta sitten, pelkäsin kuolevani, sillä käsitykseni itsestäni ja kyvyistäni olivat aivan toisenlaiset kuin tänään. Toimintaterapia ja se sen rinnalla oleva fysioterapia pitävät huolen siitä, etten pääse jäykistymään ja että jaksan väsyneenäkin löytää keinoja pärjätäkseni yöaikaan yksin ilman avustajani apua. Toimintaterapian avulla olen juuri se, melko omatoiminen omakotitaloasuja, joka tänään olen. On luonnollista, etten pääse itse vessaan, vaihda asentoa tai pukeudu ilman apua. Mutta se lista, joita pystyn tekemään, on loputon, verrattuna kuuden vuoden takaiseen tilanteeseeni.

Lähde: <https://www.coronaria.fi/asiakkaana-kuntoutus-ja-terapiapalveluissa/blogikategoria/toimintaterapia/>

Mitä sitten tapahtui? Toimintaterapian avulla löysin itseni ja opin käyttämään kehoani, niillä kyvyillä, joita omaan. Joka ikinen aamu alkoi uuden oppimisen päivä. Yleensä ikääntyessä fyysiset taidot vähentyvät, mutta minulla tämäkin asia on toisinpäin.

Toimintaterapeutin avulla osaan löytää kodistani esineitä tilalle, jos tavanomainen apuväline tippuu lattialle tai pitää ylettyä johonkin. En olisi oikeasti uskonut lapsena, että tulevaisuudessa lämmitän itse kahvia, ruokaa ja otan hanasta vettä, nauttiessani keittiön ikkunasta avautuvasta luontonäkymästä.

## ELÄ ITSELLESI JA KULJE KOHTI HAAVEITA

Myös minulla on ollut henkisesti vaikeita aikoja, joiden aikana olen ollut porakaivoakin syvemmällä, mutta keskustelut terapeutini kanssa tekemisen ohessa, on muovannut minusta juuri tällaisen kuin juuri nyt olen. Henkisiä voimavaroja on myös kasvattanut toimimiseni paratanssin ohjaajana ja se, että valmistun marraskuussa psyykkiseksi valmentajaksi. Uskokaa tai älkää, vaikka olen sidottuna sähköpyörätuoliini usealla vyöllä, vartaloituilla ja elän jatkuvan lääkityksen avulla, elän juuri omaa täydellistä elämääni, juuri minun värisenä ja juuri minun omien valintojeni pohjalta!

Unelmanani paralympiavoitto – se on haaveistani suurin, jota kohti kuljen, harjoittelen, vaadin itseltäni yhä enemmän, asetan itselleni aina korkeampia tavoitteita, enkä anna koskaan periksi. Haluan sanoa teille, vaikka elämä olisi kuinka rajoittunutta, niitä rajoitteita voi ainakin tasoittaa. Sinun itsesi pitää vain olla juuri se, joka oikeasti haluat olla ja tehdä itse elämäsi valinnat! Muista, elämäsi on sinun ja elät itsellesi, et miellyttääksesi joitakin ihmisiä.

Tsemppiä syksyyn kaikille!

Tsemppiterveisin

**Pirjo Pappila**

Oulu

kansainvälinen paraurheilija, paratanssi

Suomen maajoukkue