

Uusia alkuja

Kuka?

PEKKA HEIMONEN

SYNTYNYT Imatralla
1960. Asuu Ranskan
Grassessa.

PERHE Avopuoliso,
aikuinen poika.

TYÖ Tekninen johtaja
Vitec Softwarella, joka
valmistaa terveyden-
huollon tietojärjestelmiä.

HARRASTUS Pyöräily.

Kahden aivoinfarktin jälkeen on epätavallista, että potilas kävelee. **PEKKA HEIMONEN** kuitenkin nousi jaloilleen – ja sen lisäksi pyöräili juuri maailmanennätyksen.

TEKSTI Heimo Hatakka KUVAT Risto Vainio

”Poljin itseni eläväksi”



HI

”HERÄSIN SIIHEN, että vasen puoli kehosta ei toiminut, oikea puoli näkökentästä oli pimeänä ja tasapainoasti oli kateissa. Oli itsenäisyyspäivä vuonna 2007. Ryömin suihkuun ja kummastelin, mikä ihme minua vaivaa. Lopulta sain soitettua ambulanssin, ja minut kiidätettiin sairaalaan. Siellä selvisi heti, että minulla oli aivoinfarkti.

Olin sairaalassa viikon. Parin päivän kuluttua näkö alkoi toimia normaalisti, mutta vasen jalka oli pitkään oikeaa heikompi. Myös tasapainon kanssa oli kauan ongelmia.

Asun Ranskassa, ja sikäläiseen tapaan hoito oli erittäin hyvää, mutta elämäntapaohjeita minulle ei juurikaan annettu. Lääkäri suosittelee liikuntaa mutta lisäksi, että punttien nosto olisi viisainta lopettaa.

Alkoholinkäytöstäni kysyttiin pari kysymystä, ranskalaisittain ajatellen siinä ei ollut ongelmaa.

En ole koskaan ollut mikään himourheilija. Nuorena harrastin liikuntaa hyvin vähän, kunnes kolmekymppisenä aloin käydä kuntosalilla ja nostaa painoja. Sitä harrastin viisitoista vuotta.

KOULUTUKSELTANI OLEN koneenrakennusinsinööri, mutten ole koskaan tehnyt sen alan hommia, päädyin heti it-alalle.

Elämä oli mennyt normaaliin malliin. Avioiduin, ja saimme pojan. Avioliitossa alkoi olla ylitsepääsemättömiä ongelmia, kun poika oli teini-iässä ja minä nelissäkymmenissä.

Silloin päätin tarttua tarjoukseen ja lähdin Ranskaan runsaan vuoden konsulttikeikalle. Ulkomailla varmistui, ettei entiseen ollut paluuta.

Sain itseluottamusta, että tulen toimeen vieraassakin kulttuurissa. Niinpä perustin firman ja asetuin Etelä-Ranskaan.

Ilman aviokriisiä ja eroa minulla ei olisi ollut rohkeutta hypätä tuntemattomaan. Ranskan-työni kaut-

ta tutustuin myös nykyiseen avovaimooni. Koin itseni täysin terveeksi.

VUOSITUHANNEN ALKU oli kiireistä aikaa. Työtä ja stressiä oli paljon, vaikka ajattelin, että se oli positiivista painetta. Firma kasvoi, matkustamista riitti, ja aika usein tuli mentyä viiden tunnin yöunilla päivästä toiseen.

Hankin pari moottoripyörää. Rentoutuessa kului alkoholiakin jonkin verran, vaikka mitään juomiseen liittyvää pulmaa minulla ei ollut.

Verenpaineeni oli todettu korkeaksi jo kolmekymppisenä. Olin saanut myös verenpainelääkkeet, mutta niistä tuntui olevan enemmän haittaa kuin hyötyä. Kun käytin lääkkeitä, olo oli voimattomampi kuin ilman. Vika oli varmaan tiettyssä valmisteessa, mutta hölmöyksissäni jätin vain tabletit syömättä.

AIVOINFARKTIN JÄLKEEN mieleeni tuli kaikenlaisista. Päätin keskittyä tekemään vain mukavia asioita ja jättää pakkopullat vähemmälle, mutta eihän elämä niin mene. Sen verran sain kuitenkin tehtyä, että myin yrityksen suurimmalle asiakkaallemme ja siirryin heille palkkatöihin.

Kun aivoinfarktista oli kulunut puolisen vuotta, alkoi tuntua, että elämä valuu hukkaan. En jaksanut oikein mitään. Silloin eräs ystäväni kehotti kokeilemaan kuntopyörän polkemista. Poljin sitä aikani, ja päätin ostaa oikean polkupyörän. Innostuin hommasta saman tien.

Paino alkoi pudota ja kunto nousta. Ryhdyin polkemaan myös 15 kilometrin työmatkani Etelä-Ranskan vuoristoisilla teillä.

Pyöräilykampeet päällä ja kypärä päässä olin lähdössä töihin, kun sain toisen aivoinfarktin kaksi vuotta sitten. Lyhyistyin ulko-ovelle ja sain sanottua avoimolleni, että soita äkkiä ambulanssi.

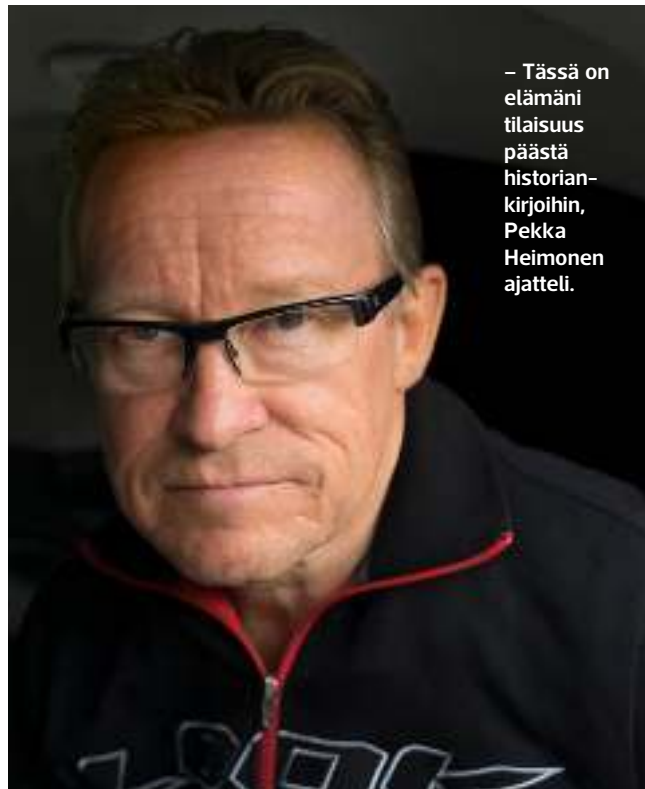
Sairaalassa oli seuraavan viikon aikana muutama paha hetki. Olin ihan varma, että nyt minä kuolen.

Poikani asuu perheineen Pekingissä, ja hänkin lensi paikalle kuultuaan, miten kriittisiä hetkiä elettiin.

TOINEN INFARKTI iski pikkuaivoihin, jotka säätelevät muun muassa hienomotoriikkaa ja koordinaatiota. Toipuminen oli alkuun hyvin tuskallista, sillä kärsin voimakkaasta pahoinvoinnista eikä kävelystä tullut mitään. Neurologi sanoi, että merisairaus tulee jatkuamaan. Siltä se tosiaan tuntui.

Olin pari kuukautta töistä poissa, minkä jälkeen aloin taas totutella työntekoon. Hankin kolmipyöräisen nojapyörän, josta tuli valtavan tärkeä osa toipumista. Sen avulla sain takaisin mahdollisuuden liikkua ja elää itsenäisemmin. Saatoin myös välttää osan auto-kyhydeistä, jotka tekivät minut pahoinvoivaksi.

Toisen aivoinfarktin jälkeen oli pakko myöntää tosi-



– Tässä on elämäni tilaisuus päästä historiankirjoihin, Pekka Heimonen ajatteli.

”Kun on riittävän yksinkertainen ja hölmö, ei muista murehtia. Kuntoutuminen kantaa.”

asiat. Olin saanut huonot perintötekijät. Isällä, isoisällä ja isoisän veljellä oli kaikilla ollut aivoinfarkti. Korkean verenpaineen olin perinyt sekä isän että äidin puolelta. Olin todella onnekas, kun selvisin toisesta aivoinfarktistani hengissä.

Päätin, etten tingi enää yöunista enkä hae sitä positiivista stressiäkään. Huonolla yönellä ja kaikella stressillä on nimittäin suora yhteys verenpaineeseeni.

Jos en saa yöllä nukuttua kahdeksaa tuntia, toimintakykyni heikkenee oleellisesti. Aivojen kyky käsitellä aisti-informaatiota ikään kuin loppuu. Näkökenttä kapenee ihan konkreettisesti.

ON PAKKO HYVÄKSYÄ, etten jaksakaan enää kaikkea. Esimerkiksi musiikin kuuntelu ja hälinässä oleminen väsyttävät minua niin paljon, että haluan vältellä niitä. Sen sijaan olen huomannut, että polkupyörän selässä hankittu pohjakunto ei ole kadonnut mihinkään. Nojapyörällä ajo on sujunut alusta asti yllättävän hyvin.

Viime kesänä uskalsin kokeilla taas myös kaksipyöräistä polkupyörää. Kun nousin keväällä ensimmäistä kertaa maantiepyörän päälle, leposyke oli varmaan 130. Ensimmäinen 60 kilometrin lenkki oli melkoista

jännittämistä. Kun nousin muutaman päivän päästä uudestaan maantiepyörän satulaan, aivot olivat saaneet jotain prosessoitua, sillä homma sujuikin entiseen malliin. Oletan, että tasapainoni ylläpito perustuu nykyään erityisesti näköaistiin.

Teoriassa minun ei pitäisi pystyä pyöräilemään, sillä pikkuaivoissani on puolikkaan golfpallon kokoinen tuhoutunut alue.

Kävin viime vuonna magneettikuvassa, ja kuvat nähtyään lääkäri kysyi: ”Kävelettekö te?” Se ihmettely tuntui hyvältä.

MASENNUS ON aivojen verenkiertohäiriöiden tyyppillinen seuralainen. Minäkin olen ollut alakuloinen, mutta varsinaista masennusta minulla ei ole ollut.

Luulen, että positiivisesta perusluonteestani on ollut apua. Minulla ei ole mitään suuria uskomuksia tai voimananantajia, mutta kun on riittävän yksinkertainen ja hölmö, ei muista murehtia. Olen vain iloinen siitä, että taas mennään. Kun huomaan kuntoutuvani, se kannustaa eteenpäin.

Kai sekin liittyy luonteeseen, että nojapyörällä ajaminen lähti lapasesta. Huomasin viime kesänä, että kukaan ei ole kirjannut nimiinsä kolmipyöräisen nojapyörän tunnin ajon maailmanennätystä. Ajattelin, et-

tä tässä on elämäni tilaisuus päästä historiankirjoihin. Aloin tutkia, miten kolmipyöräisellä nojapyörällä pääsisi lujempaa, ja viritellä pyörääni.

Lopulta menin käymään ruotsalaispajalla, jossa tehdään nojapyöriä kilpailukäyttöön. Esittelin heille projektini, ja he lupasivat tehdä minulle hiilikuiturunkoisen pyörän ennätysyritystäni varten.

Perustelin asian itselleni siten, että ennätysyritys oli hyvä tekosyy käyttää aikaa harjoitteluun. Pitää olla jokin tavoite, jotta tällaista tulee tehtyä päivästä toiseen.

Halusin myös herättää tällä projektillani viisikymppiä miehiä ja naisia, että he ottavat todesta korkean verenpaineen riskit. Hoitamattomana korkea verenpaine voi olla tappava sairaus.

Kolmipyöräisiä nojapyöriä haluan mainostaa sen verran, että ne ovat mahtavia laitteita kuntoutumiseen. Niiden avulla itsenäinen liikkuminen onnistuu, kun kävely tai normaali pyörällä ajaminen eivät.

PELKÄÄNKÖ KOLMATT infarktia? Hyväksyn ajatuksen, että se voi tulla, mutten anna tiedon pilata päiviäni. Yritän pienentää riskiä, mutta muuten en mieti koko asiaa.” ●