**Polut on kapeita ja niiltä tahtoo eksyä**

Saan nauttia vielä alle 60-vuotiaan elämästä, olen 59-vuotias. En koe olevani vanha, vaan mies parhaassa iässä. Kävin teknillisen koulun ja viimeisimmäksi olin työelämässä ohjelmoijana ja suunnittelijana tehtaassa. Monella paikkakunnalla olen asunut. Nyt olen eläkkeellä ja asun yksin. Ystäväni asuu lähellä, ja olemme päivittäin yhteydessä.

Olin 58-vuotias, kun jouduin vatsaleikkaukseen. Sen seurauksena sain vitamiinien imeytymishäiriön, jokin Wernicken tauti se oli. Uudet asiat eivät tallennu mieleen.

Luonto on minulle tärkeä. Istun kannon päässä, kuuntelen ja katselen. Aiemmin metsästin paljon. Opetin pojankin metsästämään, mutta hän ei halua minua mukaan, kun minusta pitää huolehtia. Yksin en uskalla lähteä, ja läheisetkin ovat huolissaan. Tärkeintä ei ole saalis, vaan se, että löydän lintuja. Minulla on ollut metsästyskavereita, mutta viime aikoina he eivät ole olleet paljon yhteydessä. Mökkeily on myös ollut minulle tärkeää, mutta se on jäänyt. Kävin mökillä muistaakseni viime kesänä viimeksi.

Viikkorytmi on tärkeä, myös vapaapäivät. Tärkeää on, että saa osallistua. Muistin ryhmässä käyn kerran viikossa. Vetelen vaan vaatteet niskaan ja ei kun menoks. Aluksi en oikein osannut kirjata kalenteriin asioita. En ole kalenteri-ihminen, tuntui oudolta koko kalenterisysteemi. Aluksi kirjasin aamupalan ja syömisiäni ja kahvit. Pikkuhiljaa rupesin kirjaamaan päivän tapahtumia, ulkoilut ja niin edelleen. Kun joku tuttava soittaa, kävelen kalenterin luo ja voin kertoa, mitä olen tehnyt. Ihmettelevät, että muistini on parantunut!!!

Muistin työntekijät sanovat, että vointini on parantunut - jopa niin, että pystyisin ehkä olemaan jollakin tavalla työelämässä mukana. Sanovat, että tekstiviestitkin ovat muuttuneet monisanaisemmiksi. Vertaisryhmässä pystyy ohittamaan pulmia, kun muistaa asioita tarinoiden kautta. Olen omasta mielestänikin tullut rohkeammaksi. Ystävät pyysivät minua mukaan metsästysreissulle ja lupasin mennä. Harjoittelin ystäväni kanssa asuntovaunumatkailua, ja aion lähteä yksin matkaan. Menen jo edellisenä iltana, että saan levätä ennen metsästyksen alkamista.

Tuntuu siltä, että selviän asioista. Puhun itselleni, että ei kannata masentua. Pystyn osallistumaan keskusteluun ja kuuntelemaan. Kerron yleensä sairaudestani toisille, niin toisen on luontevampi olla. On helpompi olla vuorovaikutuksessa.

Minusta on tärkeää, että voin auttaa muita. Olin mukana Muistin ensitietopäivässä sairastuneiden ryhmässä ja kerroin omista kokemuksistani uusille sairastuneille. Kannustin osallistumaan vertaisryhmiin. Vertaisryhmässä nauretaan toistemme jutuille ja sille, ettemme muista. Siellä voi puhua omista asioista.