

# Selviytymis- keinona liikunta

Hämeenlinnalainen Jukka Stolt vammautui samalla tavalla kuin noin 20 prosenttia muistakin maamme aivovammautuneista, eli auto-onnettomuudessa. Onnettomuuspaikka oli sen sijaan hieman tavallista eksoottisempi, sillä hän joutui kohtalokkaaseen kolariinsa Intiassa.

*– Olen virallisesti Hämeen hitain. Juostessani täysmaratonin, sujui reilu puoli matkaa kivuttomasti, mutta sitten selkäni alkoi kenkkuilla. Virallisesti maratoniin saa käyttää kuusi tuntia, mutta minulle annettiin lupa taivaltaa se omaan tahtiini. Aikani painui vähän yli tuon kuuden tunnin, Jukka Stolt kertoo.*



**Jukka Stolt** kertoo, että vuonna 2006 hän asui Vantaan Rekolassa omakotitalossa rajanaapurinaan Intiasta kotoisin oleva mies.

– Hän aina houkutteli, että lähdetään käymään Intiassa, ja lopulta matkamme toteutuikin. Delhiin saavuttamme mietimme, jatkammeko matkaa vai jäämmekö Delhiin yöksi. Päätimme, että lähdemme heti liikkeelle.

Päivä oli 4.9.2006. Stolt kuvailee, että vaikka liikenne oli suomalaisen silmin hieman kaoottista, oli heidän ajamansa moottoritie ainakin sikäläisen mittapuun mukaan hyvä.

– Tällä matkalla kävi niin, että yhtäkkiä eteemme tuli bussi sieltä mistä se ei olisi saanut tulla. Sen seurauksena ajoimme ikään kuin seinään ja loukkaannuimme jokainen. Intialaisen ystävänä puhelin oli soinnut onnettomuuspaikalla, jossa siihen vastasi

paikallinen mies. Soittaja oli intialaisen ystävänä vaimo. Tämän puhelun myötä Suomeen ensimmäisenä välittyneen viestin mukaan me olimme kaikki kuolleita. Ymmärrän onnettomuuspaikalla sattuneen väärinkäsityksen, sillä kuuleman mukaan toden totta näytimme kaikki menehtyneiltä.

Stolt istui takapenkillä keskipaikalla lanneyvyössä. Hän loukkaantui seurueesta vakavimmin.

– Netissä on sellainen applikaatio, joka lupaa löytää ihmiset mistä maailmankolkasta hyvänsä. Sen avulla omaiseni eivät minua paikallistaneet, mutta lopulta poikani omatoimisesti sai selville, missä minä olen. Vinkkinä kaikille, että ilmoittakaa aina läheisillenne mahdollisimman tarkasti, missä päin liikutte ulkomailla ollessanne. Tämä tieto voi pelastaa monelta murheelta.

Jukka Stoltin vanhempi tytär on

lääkäri, joten hän ryhtyi puuhaamaan isänsä siirtoa kotimaahan.

– Pitkään siinä meni, sillä olin Intiassa koomassa ja useammassakin sairaalassa. Pelkästään ilmarinta olisi estänyt lentämisen. Suomessa minulla diagnosoitiin erittäin vaikea aivovamma ja selkäydinvamma. Lisäksi solisluut, rintalasta, melkein kaikki kylkiluut sekä vasemman kädet luut olivat murskana, ja murtuneet kylkiluut olivat puhkoneet keuhkot.

Kun Stolt saatiin Suomeen, totesivat lääkärit, että mitään mahdollisuuksia miehen pelastamiseksi ei ole.

– Kuolemantuomion saaneeksi jaksan siis tänä päivänä melko hyvin!

## Takaisin elämään

Intiassa tapahtuneet asiat ovat muiden kertomia, sillä ne ovat pyyhkiytyneet

Stoltin muistista. Hän oli koomassa ja oli Intiassa kolmessa eri sairaalassa. Suomessa hänet kiidätettiin heti Töölöön.

– Minulla oli neljä vahvaa motivaatiota taistella takaisin elämään: kolme lastani ja Maatu-koirani. Olen täysin vakuuttunut, että tajuihin tultuani tajusin puheen, vaikka en pystynyt kommunikoimaan. Koululääketiede on tästä eri mieltä. Sanottiin, että jos selviän hengissä, en koskaan kävele, enkä koskaan asu yksin. Nyt kävelen, juoksen ja asun yksin.

Töölöstä Stolt siirrettiin aikanaan Vantaalle Peijakseen. Hän kertoo olleensa eri sairaaloissa kolmisen kuu-kautta. Hän kokee, että oikea kuntoutuspaikka olisi ollut silloinen Synapsia, eli nykyinen Validia Helsinki. Vantaan kaupunki ei kuitenkaan miehen mukaan kirjoittanut sinne maksusitoumus-ta, vaan hänelle tehtiin toisenlainen kuntoutusohjelma ja lopuksi siirrettiin kuntoutumaan Katriinan sairaalaan.

– Ei minua siis heitteille jätetty, sain sielläkin erilaisia kuntoutuksia ja tera-pioita, kuten fysio- ja toimintaterapiaa. Minähän jouduin opettelemaan kaiken alusta, eli kävelyn, puhumisen ja syö-misen. Kaulastani näkee edelleen, että olin aikanaan letkuruokinnan varassa. Puheterapiaa tarvitsin vain vähän, sillä pystyin hämmästyttävän aikaisessa vaiheessa tuottamaan ymmärrettävää puhetta.

Stolt kertoo olleensa hoidossa myös Kätilöopistolla.

– Sieltä minut lempattiin pikaisesti ulos, kun huomattiin, etten olekaan raskaana, mies nauraa, mutta jatkaa vakavoituen, että kaikki alkuvaiheeseen liittyvät seikat on hänelle kerrottu, hänellä ei niistä ole omia muistikuvia. Kätilöopistolla hän kävi siksi, että siellä tehtiin ENMG-ääreishermostotutkimus, jota ei ilmeisesti muissa pääkaupunki-seudun sairaaloissa voitu tehdä.

– Toipumistani pidetään jonkinlai-sena ihmeenä. Itse uskon liikunnalli-suuteni olleen tämän ihmeen takana, ja itse asiassa liikunnan tärkeys toipu-misprosessissani onkin ainoa asia, josta lääkärit ovat yksimielisiä.

Stolt kertoo olleensa aina aerobisen liikunnan puolestapuhuja.

– Juoksija-lehden artikkelissa todettiin, että kenties aivoterveys on tulevaisuudessa tärkein syy sille, miksi juoksemme. Saattaa olla, ettei tuo visio ole kovinkaan väärä.

## Muutoksia

– Minulla oli oma yritys ja ajattelin, että palaan töihin mahdollisimman pian. Saksassa asunut poikani tuli sairauslomani ajaksi ottamaan ohjat käsiinsä. Aikanaan selvisi, ettei minusta enää oman yrityksen johtajaksi olisi. Lasteni kanssa asiasta keskusteltuani päädyimme siihen, että myyn yritykseni. Olin mukana kauppaneuvotteluissa, jotka käytiin kolmella kielellä, ja selvisin niistäkin! Ruotsalaiset ostivat yrityksen ja toiminta jatkui normaalisti. Henkilökunta odotti minua takaisin vielä tuossa vaiheessa, mutta totesin, että valitettavasti oma työurani on nyt tehty.

Seuraavaksi Stolt huomasi, ettei hän pysty enää asumaan omakotitalossa.

– Siellä oli niin paljon kaikkea puuhaa, muun muassa iso piha. Aloin etsiä asuntoa ja löysin Tikkurilasta kivan asunnon. Lääkäriyttäreini oli sitä mieltä, että ei missään nimessä, sillä asunto oli kaksikerroksinen. Kanssani asunut nuorin tyttäreini puolestaan totesi, että asunto on kiva, joten otimme sen kuitenkin. Lapset vaativat, että en yöllä kulje portaita ja se olikin viisas ratkaisu – olisin luultavasti ollut turvalani. Päivisin otin rappusten kävelyn jumpan kannalta.

Kun tytär muutti omilleen, alkoi Jukka pohtia muuttoa.

– Olimme Maatu-koirani kanssa mökillä Hämeenlinnassa, kun bongasin nykyisen asuntoni. Tämä on Hämeenlinnan keskustassa sijaitseva senioritalo, joka on vahvasti yhteisöllinen ja jossa on oma kuntosalia. Aluksi pelkäsini, että paikka olisi meluisa, sillä moottoritille ei ole pitkä matka, mutta pääkaupunkiseudulla kehien liikenne kuuluu paljon kovemmin. Olin siis täysin väärässä. Äänieristys on loistava ja moottoritie on tunnelissa.

Talo kuuluu Kotosalla-konseptiin ja talon yhtiöjärjestyksessä on yksi rajoite: pariskunnista vähintään toisen osapuolen on oltava 55-vuotias tai tätä vanhempi.

## Iloa elämään liikunnasta

Stolt kertoo aina olleensa liikunnallinen. Massajuoksuun hän hurautti vasta nelikymppisenä.

– Loukkaantumisen jälkeen ajattelin, että minähän juoksen vielä! Vaikeaa se alussa oli, niin vaikeaa.



*Jukka Stolt käyttää ahkerasti kotitalon-sa pohjakerroksessa sijaitsevaa kuntosalia. Osan laitteista hän toi muutta-essaan mukanaan ja näin laitteet ovat nyt kaikkien käytössä.*

Olin kuitenkin sinnikäs ja kun tyttäreini veti telinevoimistelutreenejä Liikunta-mylyssä, olin siellä mukana, sillä hän saattoi samalla katsoa hieman perääni.

Stolt kertoo, että liikunta tuo hänelle iloa elämään.

– Olen juossut **Tommi Viitase**n muistojuoksun ja osallistunut Military run – maastajuoksutapahtumaan.

Military run -tapahtuman nettisivuilla kuvaillaan kisan tarjoavan korkeuseroja, vettä, mutaa, esteitä ja armeijamiljööni juoksemiseen. Ja välillä Stolt kiipelee seinille, ihan konkreettisesti.

– Ajattelin, että kylähullusta on lyhyt matka seinähulluksi, hän nauraa.

Aiemmin Stolt yhdessä muiden kanssa järjesti hyväntekeväisyys-tapahtuman ”Saaristen koulun piha”. Hän juoksi puolimaratonin lapsia työntäen. Tapahtuman tavoitteena oli saada piha erityislapsille soveliaaksi. Nyt lapsilla onkin uusi, kelvollinen piha.

Näihin ja muihin Stoltin liikunta- ja hyväntekeväisyys-harrasteisiin liittyviä asioita voi seurata *Suuntana elämä* (suuntanaelama.com) ja *Suuntana sata* (suunatana100.fi) nettisivuilta.

Teksti ja kuvat: Pia Warvas