

MITÄS SITTEEN TEHTÄISIIN?

Monen vammaisen ihmisen päivä tahtoo olla passiivista istumista, syömistä, toisto-päivästä toiseen. Iäkkäiden ihmisten kohdalla lienee usein syynä aika. Kehitysvammaisuudesta ei ennen puhuttu, asiaa salattiin ja häpeiltiin. Vanhemmat tekevät usein asioita liiaksi kehitysvammaisen lapsensa puolesta – lapsi opetetaan avuttomaksi.

Kotona on tehtävänä kuitenkin aina paljon arjen askareita, tärkeitä pikkuhommia. Tässä muutamia esimerkkejä, joita kannattaa kokeilla.

Koti- ja keittiötyöt

pöydän kattamista, tiskausta, tiskikoneen täyttämistä ja tyhjennystä, ruoanlaittoon osallistumista...

Talkkarin työt

kotona ja naapurissa, pihalaattojen lakaisu, hara-

vointia, lumitöitä, hiekoitusta, roskien keräämistä ynnä muita apumiehen hommia

Puutyöt

pilkkomista, pinoamista, sahaamista, vesurointia, puiden kärräämistä, oksien kasaamista metsässä sekä pihassa...

Posti

postin hakemista laatikosta ja laatikolle vientiä

Siivous

mattojen tamppausta, sänkyvaatteiden tuuletusta, pölynpyyhintää, imurointia

Tanssi

yksin ja parin kanssa, piirisä, pyörätuolitanssia...

Pyykki ja silytys

likaisten pyykkien koriin ja koneeseen laitto, narulle ja pois narulta, silytys ja viikkus

Puutarha

omenien ja marjojen keruuta, perunannostoa, kukkien poimimista

Säilöntä

omenien tms. kuorimista, pilkkomista, tölkkittämistä...

Aikakauslehdet

kuvien leikkaamista ja liimaamista albumeihin esim. aiheittain (urheilijat, laulajat, eläimet, kuninkaalliset...)

Ulkoilu

kävelyä, kelkkailua, pulkkailua, jumppausta, venytyksiä, kuntopyörällä polkemista, saunajumppaa...

Videot, tv,

tietokone, musiikki

pelejä, omia juttuja, aikataulujen hakua, levyjen kopiointia, radiosta ja televisiosta nauhoittamista...

Lisäksi on vielä terapiat, kerhot, retket, uimahalli, kirjasto, kauppa... ja paljon muuta.

Ei sen tarvitse olla mitään ihmeellistä, riittää tavallinen arjen pyörittäminen askareineen; koulu, toimintakeskus, harrastukset, ystävät – tai vain kotoaolo.

Otetaan vammaiset ihmiset mukaan kotoisiin arjen askareisiin, kodin touhuihin; siivous, leipominen ja muut keittiötyöt, hommat pihassa ja puutarhassa. Ollaan yh-

dessä, katsotaan, jutellaan, kannustetaan, ollaan läsnä.

Näin voi pikkuhiljaa löytyä se tämän ihmisen työ, tehtävä, josta hän voi nauttia ja tuntea olevansa tärkeä.

Jokaisena päivänä pitäisi voida päästä ulos, pois seinien sisästä. Aistia ääniä, tuoksua, vuodenaikoja, lämpöä. Nähdä ja kuulla, laajentaa elinpiiriä, saada ystäviä ja mahtavia kokemuksia. Luoda hetki jotain epätavallista; elämys, kokemus, tapahtuma, kommellus.

Näin jää päivä mieleen erikoisena. On helppo tarttua tuohon hetkeen, päivään myöhemmin, jakaa kokemus, muistella ja puhua siitä toisten kanssa. Elää tavallista aherrusta, jossa kaikki ovat mukana; tekemällä, kokemalla yhdessä tasavertaisena. Höystetään päivä pienellä ekstralla!

Näin tehdään mielekäs, mukava päivä, jossa on hyvä ja turvallinen olla ja elää.

Ritva Ylöstalo
johtava perhelomittaja



Kuva: Jaana Teräväinen

Arja Järvensivun tehtäviin kuuluu pöydän pyyhkiminen aamiaisen jälkeen.