



Tärkeä kriteeri hotellia valitessa. Veteen pääsee myös luiskan kautta.

## Matkalle sairauden jälkeen - Tahdollako se onnistuu vai ei?

14.7.2019 14.00

**Useimmat matkailijat ovat terveitä ja hyväkuntoisia, vaikka olisivat iäkkäämpiäkin. Mitä tapahtuu, kun sairaus tai vamma kohtaa? Loppuuko matkustelu?**

**Teksti ja kuvat: MARKKU JALONEN**

Vaimoni halvaantui muutama vuosi sitten. Yli 30 vuotta kestänyt matkailu katkesi kuin seinään, kun pelkkä kävely jouduttiin opettelemaan uudelleen. Seuraavan vuoden matkailu oli pääosin pyörätuolilla kiertämistä korttelin ympäri. Lumien sulaessa 2009 otettiin ensimmäiset arat askeleet kahvaan nojaten. Sata metriä oli pitkä matka!

Ilmojen ja mielialan kohentuessa kävely helpottui ja viimein taittui kilometrin matka kotoa kauppahallille hitaasti kävellen. Saavutus oli ratkaiseva askel uudentyypiseen matkailuun. Pyörätuoli palautettiin sairaalaan maaliskuussa 2009.

**Vaimon lempikohteita olivat vuosia olleet etelän kohteet, joita oli kierretty yli 30 avioliittovuoden aikana.**

Oli selvää, että uuteen ja outoon paikkaan ei ensimmäisellä halvaantumisen jälkeisellä ulkomaanmatkalla lähdettäisi. Tuttu olisi turvallisempi. Kohteeksi valittiin tuttu Kypros, jonne lento kestää vain hieman yli kolme tuntia. Lääkäriltä oli saatu lupa lentämiseen. Varasimme lentokoneesta käytäväpaikan, sillä halvaantumisen takia liikkuminen ikkunapaikalta olisi ollut hankalaa. Lento sujui mukavasti ja vaivatta.

Hotellin valintaan täytyi myös kiinnittää erityistä huomiota. Selvitimme, oliko tarjolla olevissa hotelleissa portaita ja löytyisikö mahdollisesti luiskia. Uima-altaalle, aamiaisravintolaan ja muihin julkisiin paikkoihin tuli päästä helposti.

Tilava ja siisti hotelli löytyi rauhalliselta alueelta Pafoksen keskustan ulkopuolelta. Ravintolaan ja altaalle pääsi hissillä. Tosin hinta oli myös hieman korkeampi muuhun tarjontaan nähden.

Ainoa miinus oli huoneen parveke, joka sijaitsi kadun puolella. Korkean reunan yli saattoi nähdä vain palan taivasta. Kumisen suihkumaton unohtuminen kotiin harmitti. Matto olisi ollut tarpeellinen liukkaassa suihkualtaassa. Suihkukaappien puute etelän kohteissa tuo omat haittansa, kun vammautuneen on kyettävä nousemaan korkean reunan yli ammeeseen.

**Lomamme alkoi** mukavasti ilman suurempia hankaluuksia. Linja-autolla pääsimme Pafoksen keskustaan ja hotellin lähistölläkin oli ravintoloita, joten nälkä ei päässyt vaivaamaan.

Matkanjärjestäjän retket olivat onnistuneita. Opas otti huomioon halvaantuneen vaimoni hitaan liikkumisen ja pääsimme käymään esimerkiksi Nikosian turkkilaisella puolella. Parhaaksi ratkaisuksi osoittautui, että retket tehtiin aamupäivällä ja iltapäivä vietettiin uima-altaalla.

Kyproksen taksit ovat kohtuuhintaisia ja kun alkoi väsyttää, oli kauempaakin edullista palata taksilla hotellille.

Vaivattominta oli liikkua tilavalla vuokra-autolla. Ainoa hankaluus oli suomalaisittain vääräpuoleinen liikenne, mutta automaattivaihteisto auttoi ajamisessa.

Kotiin lähtiessä totesimme reissun onnistuneen. Myöhemmin syksyllä tehty Rodoksen-matka oli hieman hankalampi, sillä kaupungissa jalkakäytävät ovat kapeita ja muhkuraisia. Liikuntarajoitteiselle sopivaa hotellia oli myös vaikeampi löytää. Käytännössä tämä tarkoitti ahtaita hissejä ja runsaasti portaita aamiaistiloihin tai altaalle. Rodoksellakin ihmiset olivat kuitenkin ystävällisiä ja auttavaisia.

**Laskettelu harrastuksemme**, jota on jatkunut 33 vuotta, on pääosin suuntautunut Itävaltaan. Saalbachin ihastuimme jo 80-luvun alussa. Kaksi vuotta sairastumisen jälkeen alkoi vaimoni mieli palaa Alpeille. Hän ei voinut enää hiihtää, mutta halusi nähdä upeat maisemat, tuntea perinteisen *stimmungin* sekä nauttia itävaltalaisista ruokia. Itselläni oli mielessä rinteeseen meno. Kuinka yhtälö toimisi?

**Onnistuneen etelänmatkan jälkeen matka Alpeille oli suurempi haaste.**

Vaimoni ei enää kykenisi hiihtämään eikä häntä voinut jättää yksin hotelliin. Vaikka hotelli olisi hyvä, on eri asia viettää iltapäivä altaalla kuin yksin huoneessa. Myös hotellin varaaminen oli hankalampaa kuin etelän kohteissa, sillä itävaltalaiskyläen pienissä pensioateissa harvoin on hissi tai muu liikkumista helpottava laite. Oikeat hotellit taas ovat melko kalliita.

Lumen peittämällä alueella oli otettava huomioon myös ulkona liikkuminen. Kapeat kadut saattaisivat olla lumisia, jäisiä ja alppikylissä usein myös jyrkkiä. Asiantunteva matkamyyjä on painonsa arvoinen kulta, kun kohteen on vastattava annettuja lupauksia.

**Ratkaisu löytyi** sukulaisesta, joka oli matkustellut nuorempana samoissa maisemissa. Valitsimme tutun Saalbachin ja äkkilähdön. Alennuksen myötä seuralainen pääsi mukaan käytännössä katsoen ilmaiseksi, vain syömiset ja muu hoito jäivät maksettavaksamme. Itävaltaan pääsee tammikuussa edullisesti, joten seuralaisen mukaantulo ei tehnyt isoa lovea kukkaroon.

Lyhyen lentomatkan jälkeen meitä odotti järjestetty kuljetus ja majapaikka, jonka hissikin toimi. Matkaa ydinkeskustaan oli 600 metriä, mikä ei ollut ylivoimainen matka hitaasti liikkuvalla vaimolle ja saattajalle. Sillä aikaa, kun itse olin mäessä, kuluttivat naiset aikaa ikkunaostoksilla, nauttivat punaviiniä paikallisessa ravintolassa, kävivät kampaajalla tai istuivat auringossa hotellin parvekkeella. Illalla syötiin hyvin ja illanviettoa jatkettiin hotellihuoneessa.



Esimerkillisesti tehty muinaismuistoalue. Joka paikkaan pääsee käytäviä pitkin.



Jos tämä on ainoa tie aamiaistilaan, on liikuntarajoitteisen syytä valita toinen hotelli.

Tässä yhteydessä on tunnustettava, että pari vuotta ilman suksia oli tehnyt tehtävänsä. Pelkällä aamupäivälipulla sai hyvin hien pintaan.

Talvinen matkamme Saalbachiin onnistui yli odotusten. Jos haluaa lomallaan enemmän toimintaa, kannattaa valita matkakohteeksi kylä, jossa on esimerkiksi kylpyläpalveluja, kuten Bad Gastein tai Obertauern. Omatoimimatalla voi valita hotellin, *zimmer frei*- tai *garni*-majoituksen välillä. Myös asuminen suuremmissa kaupungeissa, josta pääsee helposti rinteisiin omalla autolla tai suksibusseilla, voi tulla kysymykseen.

**Matkustamista ei siis tarvitse lopettaa, vaikka sairastuisi. Euroopan lyhyet lentomatkat ja tutut kohteet eivät ole ylivoimaisia.**

Huomattavasti haastavampia ovat kaukomatkat. Kolmetoista tuntia ahtaassa lentokoneessa ei ole helppo kenellekään, saati sairaalle ja vammaiselle. Bangkokiin tai Yhdysvaltoihin halajavan onkin syytä neuvotella asiasta lääkäriin kanssa.

Kaukokohteissa voi joutua kohtaamaan myös suurempia vaikeuksia esimerkiksi kulttuurierojen vuoksi. Myös erilainen ilmasto on otettava huomioon. Ennakkoon on syytä tarkistaa, saako paikallisesta apteekista tarvittavia lääkkeitä ja onko kohteessa lääkäripalveluja.

**Sairaus tai vamma** rajoittavat matkustamista, mutta elämänpäiirin laajentamisessa ja mielen virkistymisessä se on erinomaista terapiaa. Jos sairaudesta tai vammasta huolimatta pystyy liikkumaan edes jonkinasteisesti, on matkustaminen tahto- ja asennekysymys.

Esimerkkinä on eräs aivohalvauksen saanut nainen, joka käyttää arkiliikkumiseensa sähkömopoa. Nainen toteutti haaveensa ja vietti viikon Teneriffalla kierellen mopollaan saaren nähtävyyksiä. Matka vaati sisua, ystävällisiä ihmisiä ja ulkopuolista apua, mutta naiselle se oli unelmien täyttymys.

**Matkustaminen sairauden jälkeen vaatii sekä sairastuneelta että kumppanilta paljon, mutta vastalahjaksi se antaa runsaasti hyvää mieltä ja virikkeitä arkeen.**



Aikaa voi viettää parvekkeella nauttien auringonpaisteesta ja hyvästä seurasta.



Kyproksella on helppo löytää maittavaa ruokaa.



Risteilyisäntä, toimittaja Markku Jalonen ja puoliso Eila Jalonen kokeilivat, mitä on matkustaa vaikean sairauden jälkeen.