

Palovamman kokenut rakentaa elämän

pala palalta UUDEKSI

”Meksikon vaikutusvaltainen sisäministeri Juan Camilo Mouriño on saanut surmansa pienkoneen maahansyöksyssä. Tiistai-iltana paikallista aikaa tapahtuneessa onnettomuudessa kuoli 12 muuta ihmistä. Kone syöksyi alas maan pääkaupungin Mexican keskustassa aivan Suomen suurlähetystön lähelle. Ulkoministeriön mukaan yksi suomalainen Finpron työntekijä sai rytkäksä palovammoja. Lähetystön kansliarakennuksesta puolestaan rikkoutui ikkunoita.”

Näin alkoi uutinen Helsingin Sanomissa 5.11.2008.

Reilut kaksi vuotta myöhemmin suomalainen Finpron työntekijä, **Ulrika Björkstam**, istuu helsinkiläisessä kahvilassa aamiaisella. Hänellä on edessään kiireinen työpäivä Finprossa ennakointiasiantuntijana. Hänen työpaikkansa on nyt Suomessa, takana 16 kuukautta sairaslomaa ja arjen uudelleen opettelu.

Tuona marraskuun päivänä Ulrika lähti työpaikaltaan Finpron toimistosta Mexico Cityssa ja odotti taksia kadulla. Hän huomasi, että lentokone lähestyi matalalla ja seuraavaksi hän jo tajusi, että se putoaa. Räjähdyksen voimasta Ulrika lensi maahan.

- En luultavasti menettänyt tajuntaani kuin muutamaksi sekunniksi, sillä ymmärsin makaavani kadulla ja päälleni lentävän kaikenlaista metalliromua. Kone oli pudonnut noin parinkymmenen metrin päähän paikasta jossa olin ollut.

- Nousin nopeasti ylös ja lähdin kävelemään. Kasvoissa ja käsissä tuntui pa-

lovammoja. Ajattelin, että eihän näin voi käydä ja huusin apua. Vastaa käveli tuntematon mies, joka auttoi minut kulman taakse turvaan ja soitti ambulanssin, jolla pääsin Punaisen Ristin ensiapuasemalle.

Ensiapuusasemalta Ulrika siirrettiin yksityissairaalaan teho-osastolle ja vammojen vakavuus alkoi selvitä. Palovammoja oli paitsi kasvoissa ja käsissä myös eri puolilla kehoa. Arvioitiin, että kehoista oli palanut 40 prosenttia ja syviä toisen ja kolmannen asteen palovammoja oli 25 prosenttia.

Ulrika lähetettiin hoitoon Dallasiin Parkland Memorial sairaalan palovammoihin erikoistuneelle osastolle. Matka Suomeen olisi ollut liian pitkä, eivätkä resurssit ja hygieniataso meksikolaissairaalaossa olleet riittäviä vammojen hoitamiseen.

Rankat hoidot

Ulrikaa hoidettiin Parklandin sairaalassa lähes kaksi kuukautta ennen kuin hänet voitiin siirtää Suomeen. Töölön sairaalan palovammaosastolla hän oli kuu-

kauden ja vielä kolme viikkoa Turun yliopistollisessa keskussairaalaissa. Sen jälkeen hän muutti Turussa asuvien vanhempiansa luokse ja aloitti yksinkertaisen arkielämän asioiden opetteluun alusta, kävelystä leivän voiteluun.

- Parkland on tunnettu palovammaosaamisestaan ja sain varmasti parasta mahdollista hoitoa, mutta päästyäni Suomeen, ymmärsin, että meillä hoito on aivan omaa luokkaansa ja paljon kokonaisvaltaisempaa. Muun muassa ruokavalioon kiinnitetään täällä aivan eri tavalla huomiota. Lisäksi haavanhoidossa ja kivunlievityksessä ollaan selvästi edellä.

Ulrika kertoo muistikuviaan Dallasin rankoista jokapäiväisistä kylvetyksistä, joiden aikana palanutta ihoa ja ihosiirteitä hangattiin puhtaiksi froteepyhykeillä ja harsoliinoilla.

Koko hoidon ajan Ulrika oli tajuisaan. Suomessa hoitokäytäntöön kuuluu, että kivulias palovammapotilas pidetään pahimman vaiheen yli nukutuksessa.

- Dallasin aikana kivut olivat todella kovia. Välillä tuli mieleen, että kannatti-



Ulrika Björkstam sai vaikeita palovammoja reilut kaksi vuotta sitten Meksikossa sattuneessa lentoturmassa.

ko ollenkaan nousta ylös sieltä kadusta ja lähteä hakemaan apua. Olisiko pääsyt helpommalla, jos olisi jäänyt sinne?

- Kipujakin vahvempi oli kuitenkin ajatus siitä, että joku tarkoitus sillä täytyi olla, että jäin henkiin, vaikka vierestä kuoli paljon ihmisiä.

Nyt Ulrika on vakuuttunut, että kannatti nousta. Tarkoituksiakin hän löytää koko ajan lisää.

Dallasissa Ulrikan palovammoja korjattiin neljällä leikkauksella. Töölössä leikkauksia jatkettiin niin, että niitä on takana nyt seitsemän ja lisää on tiedossa, sillä arpien korjailua jatketaan Sairaala Siluetissa vielä usean vuoden ajan. Ihosiirteitä on muun muassa kasvoissa, käsissä, selässä ja reidessä.

Katse eteenpäin

Kotiutuminen sairaalasta ei olisi onnistunut ilman vanhempien apua, joiden luokse Ulrika pääsi muuttamaan. Siinä

vaiheessa hän tarvitsi apua lähes kaikkien. Kotona kävi ensimmäisen vuoden ajan päivittäin myös kotisairaanhoidaja avustamassa rasvauksissa ja painetekiilihoitoissa. Sopeutuminen toisten autettavana olemiseen ei ollut helppoa.

- Itkin ilosta kun sain ensimmäisen kerran itse jogurttipurkin auki, hän muistaa.

Vielä enemmän sopeutumista tarvittiin siihen, että kokosi itsensä uudelleen uusista palasista. Ensin oli tehtävä surutyö entisen elämän menettämisestä ja sitten ryhdyttävä rakentamaan uutta.

- Kasvot ovat tärkeä osa ihmisen identiteettiä, ja nyt kolmikymppisenä naisena olin menettänyt ne. Peilistä ei enää katsonut tuttu minä, vaan joku aivan muu. Sen muun kanssa oli opittava elämään. Ymmärsin, että elämä jatkuu, mutta hyvin erilaisena.

Ulrika kävi traumaterapiassa vuoden verran ja fysio- ja toimintaterapiat aloitettiin jo sairaalassa. Lisäksi hän kävi

puheterapiassa, sillä myös äänihuulien limakalvot olivat vaurioituneet ja äänen käyttö oli opeteltava uudelleen. Lauluääni ei kuitenkaan enää palannut.

Fysioterapian Ulrika muokkasi mieleisekseen soittamalla entiselle koulutoverilleen, joka oli opiskellut fysioterapeutiksi. Vanhan kaverin kanssa oli mukava harjoitella ja yhdessä he ryhtyivät käymään myös kuntosalilla.

Ulrika uskoo, että hänen luontaisesta myönteisyydestään on ollut toipumisessa paljon hyötyä. Hän on vaikeinakin hetkinä yrittänyt katsoa eteenpäin. Jo Dallasissa hän muistaa ajatelleensa, että olisi helpompaa jaksaa, jos näkisi, missä on kahden vuoden kuluttua.

- Olen alusta asti pyrkinyt kaivamaan tästäkin positiiviset puolet ja keskittymään niihin sen sijaan, että olisin jäänyt murehtimaan kovaa kohtaloani. Tapahtunutta ei voi muuttaa, mutta on tärkeää käsitellä se, hyväksyä se osana omaa elämäntarinaansa ja uskoa, että



Ulrikan kädet on rakennettu uudelleen ihosiirteillä.

kaikella on oma merkityksensä. Aina se ei ole ollut helppoa.

Hän sanoo olevansa nyt entistä vahvempi. Kun on kerran ollut selkä seinää vasten ja ymmärtänyt omien voimiensa määrän, tietää, että selviää mistä vain. Ulrika myöntää, että vanha ja kulunutkin sanonta pitää paikkansa: mikä ei tapa, se vahvistaa.

Kannustavat kohtalotoverit

Töölön palovammaosastolla Ulrika kuuli Palovammayhdistyksen toiminnasta ja mahdollisuudesta saada sitä kautta vertaistukea. Aluksi ajatus tuntui kaukaiselta, kun voimat olivat vähissä ja kuluivat arjesta selviämiseen.

Kun hän sitten soitti ja kuuli yhdistyksen järjestämästä jokakevääisestä leiristä Padasjoella, hän päätti lähteä mukaan vanhempiansa kanssa.

- Siinä vaiheessa kasvoni olivat vielä melko pahan näköiset, mutta oli vapauttavaa kokea, että kukaan ei ihmetellyt. Tärkeältä tuntui myös nähdä, että ihmiset olivat selvinneet monenlaisista vaikeista onnettomuuksista ja elivät täysipainoista elämää.

Yhdistyksen kautta Ulrika sai oman vertaistukihenkilön, jonka kanssa hän piti yhteyttä puhelimitse. Myös häneltä Ulrika sai uskoa siihen, että on kaikki mahdollisuudet palata takaisin itsenäiseen omaan elämään.

- Analyttisenä ihmisenä olen pohtinut paljon syitä ja seurauksia ja kerran pohdin tukihenkilöni kanssa sitä, että miten näkisin selvemmin kaiken kokemani tarkoituksen. Hän sanoi, että näethän sinä, kun katsot ympärillesi. Niinpä, ymmärsin esimerkiksi miten monen ystäväni arvot ja perspektiivi heidän omiin ongelmiinsa olivat muuttuneet onnettomuuteni myötä.

Palovammaosastolla käydessään Ulrika tapasi samanikäisen naisen, joka oli saanut palovammoja auto-onnettomuudessa ja oli toipumisessa muuttaman kuukauden Ulrikaa edellä. Heistä tuli tärkeitä rinnalla kulkijoita toisilleen. Syntyi ystävyssuhde, jossa on tilaa myös huumorille.

- Yhdessä olemme vääntäneet vitsiä ulkonäöstämme tyyliin, ettemme enää tarvitse maskeerausta Halloweenia varten, riittää kun pesee meikit pois.

Takaisin töihin

Ensimmäinen vuosi onnettomuuden jälkeen tuntui Ulrikasta toivottoman pitkältä. Niin ajan kulumisen kuin toipumisenkin oli hidasta. Hän odotti vain pääsevänsä takaisin töihin.

- Vakuutusyhtiö on kohdallani toiminnut kaikin puolin mallikelpoisesti ja heti kun aloin olla toimintakykyinen, sieltä neuvottiin, että on mahdollista totutella työntekoon työkokeiluissa lyhennetyllä työajalla.

Myös työnantaja suhtautui kokeiluun myönteisesti ja antoi riittävästi aikaa tottua uuteen tilanteeseen.

Kolmen kuukauden työkokeilun jälkeen Ulrika muutti Helsinkiin ja jatkoi edelleen Finpron palveluksessa, mutta nyt kokonaisuuksisesti ja uudessa työssä ennakoitiasiantuntijana. Hän olisi halunnut palata takaisin Meksikoon, mutta työnantajan mielestä oli parempi jäädä Suomeen, koska hoidot jatkuvat täällä. Tarkemmin ajateltuna ratkaisu tuntui hyvältä myös Ulrikasta.

- Lomalla matkustin kuitenkin Meksikoon. Kävin onnettomuuspaikalla ja tapaamassa yksityissairaalassa minua hoitanutta lääkäriä. Tuntui tärkeältä kohdata asiat myös tällä tavoin konkreettisesti. Näin rakennan pala palalta kokonaisuutena ja käsitystä siitä, mitä minulle tapahtui. Tahdon päästä asian kanssa sinuiksi, jättää sen lopulta taakse ja jatkaa elämää täysipainoisesti eteenpäin. ■

Kun on kerran ollut selkä seinää vasten ja ymmärtänyt omien voimiensa määrän, tietää, että selviää mistä vain.

Yhdistys tukee ja tiedottaa

- Suomen Palovammayhdistys ry toimii palovamman kokeneiden ja heidän läheistensä hyväksi. Yhdistys tukee toiminnallaan selviytymistä takaisin normaaliin arkielämään palovamman jälkeen.
- Onnettomuuden jälkeen palovamman kokenut on yllättäen uudessa tilanteessa. Vammat, kivut, lukuisat erilaiset hoidot ja kuntoutus aiheuttavat hämmennystä ja kysymyksiä. Varsinkin vaikeissa palovammoissa kuntoutuminen on hidasta ja epävarmuus tulevasta saattaa verottaa muutenkin vähentyneitä voimavaroja.
- Palovamman laajuus vaikuttaa siihen, kuinka pitkäaikaisiksi toipuminen ja kuntoutuminen muodostuvat. Vaikea ja ehkä näkyväkin palovamma voi vaikuttaa elämään vuosien ajan ja siihen sopeutuminen voi viedä pitkään.
- Palovammayhdistyksen tarkoitus on helpottaa sopeutumista.
- Palovammayhdistyksellä on vertaistukihenkilöitä ja -perheitä koko Suomen alueella. Heihin saa yhteyden Palovammayhdistyksen tai Iholiiton kautta. Yhteyttä voi pitää puhelimitse, sähköpostilla tai sovittaessa tapaamisina.
- Vertaistukija on tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin varustettu vapaaehtoinen, jolla on joko omakohtaista tai perheenjäsenen kokemusta samantapaisesta vammautumisesta.
- Palovammayhdistys tekee yhteistyötä Iholiitto ry:n kanssa, jonka jäsenjärjestö yhdistys on. Iholiiton julkaisemassa oppaassa Vaikeat palovammat kerrotaan palovammojen hoidosta, kuntoutuksesta ja sosiaaliturvasta. Julkaisu löytyy Iholiiton internetsivuilta www.iholiitto.fi. Oppaasta tehdään uudistettu painos alkuvuodesta 2011.

Lisätietoja yhdistyksen toiminnasta:
www.suomenpalovammayhdistys.fi