

Kas üksi või üheskoos?

Eha-Kamilla Kerner

Oma Parkinsoni haigusest sain teada viis aastat tagasi. Küllap hea juhuse tõttu diagnoositi minu haigus peaaegu kohe peale esimeste haigustunnuste ilmnemist. Esialgu see ehmatas ja tegi ärevaks tuleviku suhtes. Toomas Asseri raamatu läbilugemine natuke süvendas hirmu, samas pani see sügavamalt mõtlema oma edaspidise tegevuse ja valikute üle. Koduste moraalsel toetusel otsustasin käte rüppe laskmise asemel hakata end eelkõige ise aitama. Õige toitumine, regulaarne võimlemine, kindel päevakava ja vajaliku füüsilise koormuse säilitamine muutusid minu jaoks palju olulisemaks kui varem. Haigusnähtude süvenemist tahtsin igal juhul vältida.

Juhuslikult märkasin ajalehes teadet Parkinsoni Haiguse Seltsi koosoleku kohta, kuhu kõik huvilised kutsutud olid. Otsustasin ka minna. Selsamal korral liitusin seltsiga minagi. Aeg-ajalt saime kokku erinevatel üritustel. Kuidagi märkamatult muutusid seltsikaaslased mulle headeks sõpradeks, nende murede kõrval sain kuulda nende rõõmudest, ühises ringis ei tundunud haigus enam nii kohutav. Läksin alati hea meelega seltsi kokkusaamisele, oli selleks siis aastakonverents, vestlusring, koolitusüritus või suvine puhkelaager. Koos teiste haigetega läksin võimlemisrühma, hiljem ka vesivõimlemisse. Harjutused, mis esimestel kordadel tundusid keerulised ja rasked, muutusid hiljem justkui iseenesest lihtsamaks. Treeninguväsimus kaob tavaliselt õige kiiresti, enesetunne pärast võimlemist on aga palju reipam. Sageli püüan kodus mõnd huvitavat võimlemisharjutust järele teha.

Haigena arvan end tänu seltsi üritustele olevat üsna hästi kursis nii Parkinsoni haiguse probleemidega kui ka sellega, kuidas nendega võidelda. Meile on esinenud arstid ja rääkinud haigusest meditsiiniteaduse vaatevinklist. Haiged ja nende pereliikmed on kirjeldanud oma kogemusi. Mitmete muude elualade inimesed on oma huvitavate esinemistega hulga õpetlikke ja kasulikke teadmisi andnud. Ka ise oleme püüdnud üksteisele erinevaid teadmisi jagada.

Suveni oleme korraldanud ekskursiooni, koos oleme käinud Soomes ja mitmel pool Eestimaal. Tahtmise poolest reisiksid nii mõnedki meist kindlasti rohkemgi, samas piirab seda sageli õhuke rahakott. Reisil on kehvema tervisega inimesele eriti tähtis ka see, et oleks abistajaid. Oma seltsikaaslaste seas on meil neid alati.

Konverentsidel, jõuluõhtutel ja suvepäevadel on meile muusikalist meelelahutust pakkunud toredad laulu- ja pillilapsed ning teisedki. Suur on ka ühislaulmise rõõm.

Kuidas tunnen end praegu? Arvan, et mitte oluliselt erinevalt võrreldes haiguse ilmnemise ajaga. Aastad on ihu pisut nõrgemaks muutnud, aga vaim on saanud tugevamaks. Tean, et tervise säilitamise nimel tuleb eelkõige endal tegutseda, aga seda teadmist on mulle õpetanud suhtlemine mõttekaaslastega seltsist.

Tahaksin sama optimismi jagada ka tulevaste seltsiliikmetega. Ise löön hea meelega kaasa. Tahan kõigile soovitada mitte jääda üksi!