

Vertaistuki auttaa varmasti



▲
Kirsi Kataja

Kirsi Kataja sairastui siihen aikaan, kun hän toimi kättilönä.

- Kaikista vaikein sairauden oire oli silloin jatkuva väsymys. Ystävälläni oli Sjögrenin syndrooma ja hän arveli, että minulla on sama sairaus. Tutkimusten aikana Helsingissä uskaltauduin ehdottamaan lääkärille, että olisiko tämä Sjögreniä, kertoo Kirsi Kataja. Lääkärin vastaus oli tyly, ei teillä mitään Sjögreniä ole.

Seuraavaksi Kataja meni silmälääkäriin ja sieltä tuli lopulta oikea diagnoosi, Sjögrenin syndrooma. Lääkäri totesi, ettei silmissä ollut yhtään kosteutta! Nyt tästä tiedosta on kulunut kaksikymmentä vuotta.

Kirsi Kataja kouluttautui uudelleen, hänestä tuli terveydenhoitaja.

- Olen aina pitänyt ja hakenutkin haasteita, Kataja sanoo. Vuonna 2000 hän teki ensimmäinen matkansa Suomen Punaisen Ristin avustustyöntekijänä. Matka suuntautui Kosovoan.

- Ollessani Keniassa huomasin kuinka hyvin paikallinen jatkuva, lämmin välillä kuumakin ilmasto, sopi Sjögrenin syndroomaa sairastavalle.

Vapaaehtoistyö on tuttua hänelle myös Hyvinkään Reumayhdistyksessä. Vuosia sitten Kirsi Kataja perusti yhdessä työtoverinsa kanssa Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmän. Alussa ryhmä kokoontui kerran viikossa ja Kataja toimi itse vetäjänä. Nykyään tukiryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa, osanottajia on noin seitsemän ja Kirsi on ryhmän vetäjä.

- Tiedän kokemuksesta, että vertaistuki auttaa. Tässä sairaudessa on monta ikävää oiretta. Kurjinta kuitenkin on kuivuminen. Silmät ja kurkku kuivuu, hän kuvailee. Tukiryhmässä keskustellaan ihan kaikenlaisista asioista, ja erilaiset vinkit, esimerkiksi tehokkaista silmätipoista, ovat tervetulleita. Usein joku keksiin oivan idean parempaan vointiin.

Nyt eläkkeellä ollessa on helpompi elää sairauden kanssa. Kirsi on hankkinut koiran, joka osaltaan antaa ryhtiä arkeen. Ryhtiä antaa elämään myös vertaistuki.

- Tulkaa mukaan vertaistukeen, Kirsi Kataja kannustaa.

TEKSTI JA KUVA: PIRKKO KILPELÄINEN

Tulkaa mukaan vertaistukeen!



▲
Kirsi Kataja palkittiin Reumaliiton ansiomerkillä 2023, vas. Kirsi Kataja, Hyvinkään Reumayhdistyksen puheenjohtaja Titta Laine ja eduskunnan varapuhemies Tarja Filatov.

(Ote Hyvinkään Reumayhdistyksen 50-vuotishistoriikista 2023)