

SELKÄYDINVAMMA

syksy 2012

NOSSAKA



SpeediCath® Compact

HUOMAAMATON

96%¹

“Voin mennä paikkoihin, joihin en ennen uskaltanut mennä”

Christophe, SpeediCath® Compact Male katetrin käyttäjä, Ranska

Extreme lajien harrastaja Christophe kertoo, että SpeediCath Compact Male katetrin huomaamaton muotoilu ja turvallinen pakkaus tekevät siitä erittäin sopivan aktiiviseen elämään.

Huolimatta siitä, onko hän leijasurffailemassa, liitovarjoilemassa, hiihtämässä, purjehtimassa tai ajamassa mönkijällä, Christophe löytää itsensä usein paikoista, joihin on vaikea päästä. Hän ei olisi voinut kuvitella pääsevänsä näihin paikkoihin ilman SpeediCath Compact Male katetrin ainutlaatuisia ominaisuuksia. Sen helppokäyttöisyys, huomaamaton muotoilu ja vankka rakenne ovat tehneet siitä korvaamattoman Christophelle. Hän sanoo: “SpeediCath Compact Male on antanut takaisin urheilun ilon.”

Katso Christophen koko tarina osoitteessa coloplast.fi



Katso video

¹ Results from SpeediCath Compact Male pre-evaluation, Nov. 2010 to Dec. 2010.



SELKÄYDINVAMMA AKSON
ISSN 1236-5092
20. vuosikerta

Päätoimittaja

Jukka Kumpuvuori
jkumpuvu@gmail.com
Puh. 050 552 0024

Toimitussihteeri

Annukka Koskela
annukka.koskela@gmail.com

Kustantaja/julkaisija

Selkäydinvammaiset Akson ry.

Ulkoasu

Kynnys konsultit

Ilmoitusmyynti

Tiia Sipola
050 500 0030
ilmoitukset@aksonry.fi
Selkäydinvammaiset Akson ry.
Mannerheimintie 107, 3. krs
00280 HELSINKI

Ilmoituskoot

Koko	Leveys x korkeus	Hinta
Takakansi	210 x 297 mm	n/a
Kokosivu	210 x 297 mm	670 €
1/2 s. vaaka	210 x 148 mm	380 €
1/2 s. pysty	102 x 297 mm	380 €
1/3 s. vaaka	190 x 90 mm	310 €
1/3 s. pysty	60 x 257 mm	310 €
1/4 s. vaaka	190 x 64 mm	230 €
1/4 s. pysty	92 x 126 mm	230 €
1/8 s.	190 x 30 mm	100 €

Tilaukset ja osoitemuutokset

www.aksonry.fi
info@aksonry.fi
Vuosikerta 20 €

Paino

Kirjapaino Uusimaa,
Porvoo

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa,
keväällä ja syksyllä. Seuraava lehti
ilmestyy keuhäällä 2013.

Aineistopäivä 28.2.2013

Kannen kuva: Harri Haapala



Pääkirjoitus

Jukka Kumpuvuori
Akson ry, puheenjohtaja
jkumpuvu@gmail.com

Akson purjehtii kohti uusia mahdollisuuksia

Akson ry. on nyt 3,5-vuotias. Alku on ollut vauhdikas ja uutena asiana RAY-rahoitus on saanut purjeet entistä korkeammalle. Vuodelle 2013 haetaan yhteensä 500 000 € rahoitusta. Vaikkei varmaankaan ihan kaikkea saada, osoittaa hakemuksien yhteissummasta, että toiminnalle on huutava tarve. Uutena toimintana haetaan muun muassa sopeutumismennuskurssien rahoitusta – toiminta, jota muille vammaryhmille on ollut tarjolla vuosikymmeniä.

1.10.2012 on Akson ry:lle historiallinen päivä, meillä on viimeinkin kokopäiväinen ja vakituinen järjestösihteeri. Saavutus on hyvä, ottaen huomioon järjestön nuori historia. Tilanne antaa Akson ry:lle entistä paremmat mahdollisuudet tehokkaaseen toimintaan ja vapauttaa hallituksen energiaa strategiseen suunnitteluun. Tervetuloa järjestösihteeri **Anni Täckman** mukaan tiimiin – sinua on kaivattu!

Järjestösihteerin kanssa aletaan hartiavoimin tekemään yhä enemmän Akson –klu-

beja ympäri Suomea. Samoin tehostetaan yhteistyötä HUS:n, TAYS:n ja OYS:n selkäydinvammapoliklinikoiden ja Käpylän kuntoutuskeskuksen kanssa. Näin kehitetään vertaistukea ja pyritään löytämään uusia selkäydinvammaisia henkilöitä toimintamme piiriin. Samalla saamme uusia jäseniä, tällä hetkellä olevan reilun 600 jäsenen lisäksi.

Akson ry. kävi tapaamassa RAY:ä, eli suurinta rahoittajaamme. RAY arvostaa toimintamme konkreettisuutta; sitä, että toiminta vaikuttaa suoraan jäsenistöömme. Akson ry:llä onkin historiallinen tilaisuus pysytellä sellaisena järjestönä, joka tekee asioita jäsenten hyväksi. Meillä ei ole vielä suurten ja vanhojen järjestöjen ongelmia, jotka liittyvät liialliseen hallintoon ja liian monen johtajan ongelmiin. Vastaavan kehityksen estäminen ei kuitenkaan ole helppoa, siinä vaaditaan työtä. Siinä tarvitaan myös jäseniä; ottaa toimintaa omiin käsiinne ja haastakaa Akson ry. auttamaan siinä!





LIITY SELKÄYDINVAMMAISET AKSON RY:n JÄSENEKSI!

JÄSENEENÄ:

- Liityt uuteen ja maamme ainoaan selkäydinvammaisten järjestöön
- Pääset mukaan alueellisiin ja valtakunnallisiin tapahtumiimme
- Saat Selkäydinvamma ja Invalidityö -lehtien vuosikerran
- Tuet selkäydinvammaisten oikeuksien ajajaa
- Olet muutenkin cool!

Selkäydinvammaiset Akson ry:n varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, joilla on selkäytimen vaurio. Yhdistykseen voi liittyä myös kannatusjäseneksi kaikki, jotka hyväksyvät yhdistyksen tavoitteet ja kannatusyhteisöjäseneksi kaikki suomalaiset oikeushenkilöt.

Yhdistyksen jäsenet hyväksyy hallitus. Jäseneksi liittyminen edellyttää jäsenhakemuksen toimittamista yhdistykselle joko vapaamuotoisella hakemuksella tai yhdistyksen internetsivuilta olevalla jäsenhakemuslomakkeella. Liity jäseneksi yhdistyksen internetsivulla www.aksonry.fi

Sisällytä hakemukseen seuraavat tiedot:

- nimi
- osoite
- postinumero
- puhelinnumero
- sähköpostiosoite

Jos haet varsinaista jäsenyyttä, riittää vammasta tieto "minulla on selkäytimen vaurio" hakemukseen.

Voit myös lähettää hakemuksen sähköpostitse:
[info\(at\)aksonry.fi](mailto:info(at)aksonry.fi)

tai osoitteeseen: Mannerheimintie 107,
00280 HELSINKI

Toimiston puh. 050 328 7899

Akson ry:n varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 20 € vuonna 2012.



*Keveyttä, toiminnallisuutta
ja tyylikästä designia*

Sopur Xenon SA

Maailman kevein kokoontaittuva pyörätuoli Sopur Xenon on nyt saatavissa myös irrotettavilla ja sivulle taittuvilla swing-away jalkatuilla.

Keveimmällä varustuksellaan Sopur Xenon SA painaa vain 9,8 kg.



Harri Haapala



Mikko Halmne



Mari Rousku



SOLIA:n arkisto



Mikko Halmne

TEEMA **Harrasteet, harrasteapuvälineet**

Pääkirjoitus 3

Harrastamalla harmoniaa 6

Kolumni 9

Mitä voisni harrastaa? 10

Mitä sinä harrastat? 18

SOLIA - välineitä liikkumiseen 19

Liikunta osana aktiivista elämää 20

Henkilökuvassa: Marjaana Huovinen 22

Terveyspalsta 24

Istuma-asennosta se lähti 25

Niksipalsta 26

Matkailuvinkkejä 27

FESTAREILLE! 27

Esteettömästi Floridassa! 28

Matka Hockenheimin F1-Kilpailuun 30

Toimintakatsaus 33

Alueellisia kuulumisia: Klubi-iltapäivä Seinäjoella 33

Akson teki kantelun 34

Pieni kertaus kevätseminaarista 35

Painavaa asiaa Toscanan auringon alla 36

Tuulahduksia Maailmalta 39

Lakipalsta 40

Tulevia tapahtumia 41

Aksonin hallitus 43

Vertaistuki 44

Ristikko 45

Harrastamalla harmoniaa

Vammautuminen ja sen mukanaan tuomat toimintarajoitteet ja -muutokset laskevat elämänlaatua ainakin lyhyellä aikavälillä. Joistakin aikaisemmista toiminnoista joudutaan luopumaan kokonaan. Näin varsinkin fyysisistä aktiviteeteista. Kaikki eivät voi enää palata työelämään, mikä jättää suuren aukon elämään. Silti ihmisellä on tarve purkaa energiaansa mielekkäällä tavalla, tavalla joka tuo tyydytystä ja iloa elämään. Tässä tilanteessa harrastusten merkitys usein korostuu entisestään. Seuraavassa tarkastelen harrastuksia oman selkäydinvammaisten kanssa tekemäni työni ja kokemusteni kautta.



TEKSTI Rauno Tuikka KUVA Shutterstock

Pyrittäessä ymmärtämään mikä ihmistä pohjimmiltaan aktivoi ja motivoi, voidaan ajatella, että ihmisellä on syntyessään myötäsyttyistä energiaa, josta voidaan käyttää vaikka nimeä elämänenergia. Motivaatio syntyy siitä, että jännitys aiheuttaa epämiellyttävän tunteen ja sen laukaiseminen koetaan miellyttävänä. Tämä vastaa myös arkikokemusta: pitkään toimeettomana olemisen alkaa tuntua raskaalta ja epämiellyttävältä. Tästä puolestaan seuraa se, että ihminen pyrkii hankkimaan koko elämänsä ajan yhä parempia keinoja ja välineitä, joilla saada aikaan tyydytystä elämässään eli purkamalla luonnollista energiaansa. Tämä saa aikaan kehityksen, joka ei lopu koskaan. Ihmisellä on halu tulla mahdollisimman taitavaksi ja riippumattomaksi, jolloin keinot vaikuttaa omaan elämään ovat suuremmat. Vaikea vammautuminen yleensä hankaloittaa tätä kehitystä ja tilannetta. Tarpeita ei voi enää tyydyttää samalla lailla tai siinä tarvitaan paljon muiden apua, joka voi tuntua turhauttavalle ja nöyryyttävällekin. Yleensä vammautumisen jälkeen ihmiselle syntyykin kiihkeä motivaatio kuntoutua ja saada tilanne palautettua mahdollisimman samanlaiseksi kuin se oli ennen vammautumista. Saavuttaa uudelleen menetetty autonomia ja riippumattomuus, joka kuuluu normaalisti aikuisuuteen.

Ongelmana vammautumisen jälkeen on usein, että juuri niitä asioita ja tarpeita, jotka ovat olleet ihmiselle tärkeitä ja eniten tyydytystä tuottavia, ei voi enää tehdä, tai ne ovat ainakin hankalia. Näin myös harrastusten kohdalla. Työssäni olen huomannut, että hyvin moni nuori mies on perusolemukseltaan toiminnallinen, ja liikkuminen, tekeminen ja käden ja silmän yhteistyöhön perustuva toiminta on ollut erityisen tärkeää. Tähän on saattanut kuulua myös vauhdista nauttiminen ja suurien riskien ottaminen, joka on voinut olla myötävaikuttamassa myös vammautumiseen. Moni nuorimies on myös erittäin lahjakas visuaalisissa ja käden taidoissa. Vammaututtuun vaikeasti, ainakin jos kädetkään eivät enää toimi kunnolla, samaan työhön ja samanlaisiin harrastuksiin on enää vaikea palata. Silti syvällä oleva tarve ja kiinnostus esim. ralliautoiluun ei ole hävinnyt mihinkään. Onkin hämmästyttävää, kuinka kekseliäästi ja sinnikkäästi kuntoutujat pyrkivät jatkamaan aikaisempia kiinnostuksenkohteitaan ja ratkaisemaan niitä ongelmia, joita vammautuminen on aiheuttanut. On turhaa ja ajattelematonta tarjota ihmiselle postimerkkeilyä tai ”siistiä toimistotyötä”, jos aikaisemmin on nauttanut vauhdista ja kilpailemisesta. Tähän kuitenkin törmää aika ajoin. Kaikki eivät ole myöskään kiinnostuneita esim. tietokoneista, vaikka toiminta onnistuisikin ja vaikka tekniikka sinänsä on mahdollistanut monia asioita selkädinvarmaisille.

Usein liian vähälle huomiolle jäävä ihmisen tarve on pyrkimys luovuuteen. Normaalisti sitä voi toteuttaa monella tavalla ja ilman, että ihminen itse ajattelee, että kyse on luovuudesta. Esim. puutarhanhoito voi tyydyttää paitsi tekemisen tarvetta, myös luovuuden- ja kauneudenkaipua. Moni vammautunut on surrut sitä, ettei voi enää hoitaa puutarhaansa kuten aikaisemmin. Suunnitella voi, mutta ei nauttia oman käden jäljestä ja onnistuneesta lopputuloksesta. Mutta kuten edellä oli puhe, tässäkin ihmiset ovat peräänantamattomia. Mitäkaava pienenee, mutta harrastuksesta ei luovuta kokonaan. Joillekin ihmisille puolestaan älyllinen pohdiskelu ja tähän liittyvä oivallusten saaminen on suorastaan elinehto. Vuosien varrella on ollut kuntoutujia, jotka ovat halunneet käyttää tapaamisajan teoreettisten ja tieteellisten aiheiden käsittelyyn, koskivat ne sitten muinaisia kulttuureja tai avaruuden olemusta. Tuolloin olen saattanut miettiä, että ajan ehkä olisi voinut käyttää muullakin tavalla, mutta ymmärtänyt, että ihmisillä esim. työstä poisjäännin takia ei ole ollut ketään, joiden kanssa he olisivat voineet pohtia ko. asioita. Älyllinen pohdiskelu on juuri heille ollut erittäin paljon tyydytystä tuottavaa toimintaa.

Yksi tärkeimmistä tarpeista, joka meillä jokaisella on ja jonka tyydyttämistä vaikea vammautuminen ainakin väliaikaisesti vaikeuttaa, on tarve sosiaalsiin kontakteihin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Joidenkin teorioiden mukaan juuri ihmisen halu toisen ihmisen lähelle on suurin liikkeellepaneva voima. Ihmisen evoluutiota tutkittaessa on päädytty siihen, että ihmiset ovat biologisesti sosiaalisia ja tämä koskee sekä ihmisen esihistoriallista, historiallista että yksilöllistä kehitystä. Ihmisellä on kaipuu paitsi kahdenkeskiseen suhteeseen toisen ihmisen kanssa, myös kanssakäymiseen ryhmässä. Onkin todettu, että aina ihmisen evoluutiossa on ollut ryhmiä. Voidaan ajatella, että ryhmä on itse asiassa vanhempi ja ensisijaisempi kuin yksilö. Ihmisen siirtyessä aikojen alussa viidakosta savanneille juuri ryhmä tarjosi ihmiselle suojaa ympäristössä, jossa ei ollut esim. kasvillisuuden tarjoamaa suojaa petoeläimiä vastaan. Erityisesti raskaana olevat ja imettävät äidit sekä kauan vanhemmistaan riippuvaiset lapset vaativat suojelua ja tätä oli tarjolla parhaiten juuri ryhmässä. Ihminenhän syntyy

Usein uusi harrastus löytyy vain kokeilemalla.

hyvin avuttomana ja kasvaminen ja kehittyminen vaativat vuosia, toisin kuin monilla muilla eläinlajeilla. Muisto siitä, että ryhmä toi turvaa ja tyydytystä, on yhä olemassa ja vaikuttamassa meidän käyttäytymisessämme, vaikka elinolosuhteet ovatkin muuttuneet muinaisista ajoista täysin. Juuri harrastusten kautta me voimme tyydyttää myös sosiaalisia tarpeitamme, usein ilman, että edes huomaamme tietoisesti, kuinka tärkeitä toiset ihmiset ovat meidän hyvinvoinnillemme.

Fossiiliset löydöt näyttäisivät osoittavan myös, että yhdessä kaksijalkaisen liikkumistavan ja muuttuneen ravinnon ohella juuri ryhmä, ryhmässä eläminen ja toimiminen muodostivat sysäyksen ihmisen aivojen kehittymiselle. Ihmissuhteiden intensiivisyys ja kompleksisuus alkoivat kasvattaa aivoja ja erityisesti otsalohkoa. Tänä päivänä, jolloin aivoja ja niiden toimintaa voidaan kuvata ja tutkia monella tavalla, on huomattu, että ärsykkeiden tarjoaminen aivoille luo uusia yhteyksiä ja hermoverkko uusiutuu vielä iäkkäilläkin ihmisillä. Jotta esim. harrastus voisi toimia muistin ja älyllisen suorituskyvyn säilyttäjänä, sen tulisi vaatia kuitenkin tarpeellisen määrän ponnistusta ja viitsimistä - hauskuuden ohella.

Yksi oleellisimmista asioista, jonka olen oppinut työväni ja muissakin tilanteissa on, että me ihmiset olemme niin erilaisia - ja samaan aikaan pohjimmitamme kuitenkin niin samanlaisia! Samanlaisuuden avulla voi ymmärtää toista ihmistä paremmin, toisaalta se voi kääntyä myös haitaksi, jos yritämme syöttää toiselle puuroa, jota hän inhoaa. Mutta myös sama ihminen voi käyttäytyä eri lailla eri tilanteissa ja eri aikoina. Kokemusteni mukaan välittömästi vammautumisen jälkeen ihminen kääntyy enemmän sisäänpäin, jolloin hänen rajojaan ja haluaan yksityiseen pitää erityisesti kunnioittaa. Ajan kanssa halu liittymiseen kasvaa ja hän on valmis jakamaan asioita muiden kanssa aivan toisella tavalla. Tämä ihmisten samanlaisuus-erilaisuus sekä halu olla erillään ja yhdessä vaihtelevasti eri aikoina tulisi muistaa myös, kun mietitään vammautumisen jälkeisiä harrastuksia tavoitteena mielekäs tekeminen ja uuden elämänsisällön etsiminen tilanteissa, joissa on pakko luopua vanhasta.

Paitsi yksilöiden erilaisuus, myös ihmisen vanhetessa tapahtuvat muutokset ovat mielenkiintoinen tosiasia. Iän mukana ihmisen kehitystehtävät, tarpeet, toiveet ja myös elämänarvot muuttuvat. Nuoren aikuisen elämään kuuluvat tavallisesti opiskelu ja työ, aikuiset ihmissuhteet, perheen perustaminen eli elämän perusasiat. Fyysisyys korostuu. Harrastukset valitaan myös näiden tarpeiden mukaan. Iän mukana kasvaa puolestaan halu antaa ja jakaa muille, huolenpito ja välittäminen. Ihminen saa tyydytystä nuorempiansa opettamisesta ja ohjaamisesta. Tällöin tärkeä harrastus on esim. toimiminen erilaisissa yhdistyksissä ja seuroissa, missä henkistä pääomaa voidaan jakaa seuraavalle sukupolvelle. Iäkkäänä - jos kehitys on mennyt hyvin - korostuu kiinnostus elämää itseään kohtaan riippumatta ruumiin ja mielen toimintojen heikentymisestä. Tällöin esim. lapsenlapset voivat tuoda aivan erityisellä tavalla sisältöä elämään, samoin luonnon ja vuodenaikojen vaihtumisen seuraaminen ja tarkkaileminen.

Usein uusi harrastus löytyy vain kokeilemalla. Tällöin ei voi välttyä myöskään pettymyksiltä. Toimintakyky ei riitäkään tai se vaatii valmisteluineen niin paljon muiden apua, että se loukkaa liikaa itse-tuntoa ja autonomiaa. Seurauksena voi olla lyhytaikainen ja täysin luonnollinen masennusreaktio. Tässä tilanteessa on turha tyrkyttää ihmiselle pelkkää ”positiivisuutta”. ”Minä pystyn (sinä pystyt) vaikka mihin” -asenne voi pitää joskus paikkaansa, mutta voi toimia myös pelkkänä psykkisen torjunnan välikappaleena. Tärkeintä tuolloin on omien ajatusten ja tunteiden työstäminen ja ajan kanssa ihminen yleensä kiinnostuu jostakin muusta. Mutta uusi kokeilu voi tuottaa myös iloisen yllätyksen. Ihmiselle itselleenkin voi olla hämmästyttävä mikä kilpailuvietti hänessä syvällä piilekään tai mikä kuvallinen lahjakkuus hänen (kankeiden) sormiensa, silmiensä ja mielensä yhteistyöhön kätkeytyykään! Mutta tärkeintä on, että harrastus tuottaa tyydytystä ja mielihyvää juuri tässä elämäntilanteessa ja tässä ikävaiheessa - ihmiselle itselleen.

Kirjoittaja Rauno Tuikka, psykologi, psykoterapeutti,
Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus
raunotuikka@hotmail.com



Kolumni

TEKSTI Niina Inberg

Elämän reunalla

Edessäni avautuu loppumattomalta tuntuva hiekkaranta, aava ulappa sekä navakan tuulen aikaansaavat vaahtopäiden kuohut. Olen kuin Mombasassa, vaikka teemaan sopivaa tunnelmamusiikkia joudunkin kuulostelevaan vain omassa mielessäni. Oikeasti hetki ei kaivannut soinnun sointua, korviini puhaltava ja koko olemukseni syleilyynsä kietova tuuli saartaa minut kuin omaan kuplaani, jossa olen vain minä ja muu tuntematon maailma. Seurailen aallonharjojen saapumisesta rantahietikkoon yksi toisensa jälkeen sekä samaisen rannan tuntumassa taivaalla kaartelevaa varjoliittäjää samalla, kun käännän katseeni ja havaitsen kuinka joku lähelläni yrittää kertoa minulle jotakin. Näen vain avautuvan ja sulkeutuvan suun ja osoitankin korviani kuin alkuasukasheimolainen. Muodostan äänettömän vastauksen suutani aukoen kuin kala kuivalla maalla, jossa ainakin vielä hetken olisin: ”Minä... en kuule... mitään!”.

Olin pienen puntaroinnin jälkeen lunastanut paikkani Porin Yterissä järjestetyn esteettömän purjelautailun alkeiskurssin osallistumisesta. Vaikka nuoruudessani olin paljon kontaktissa veden kanssa uimaharrastukseni myötä, olen ollut aina arkajalka suurten merien ja tummanpuhuvien järvien läheisyydessä. Pienenä ihmisenä tunnen, ettei minulla ole valtaa uhmata luontoaitia. Mieluummin pysyttelin rannalla kuin leikkisin silliä pienessä purkissa, soutuveneessä tai suuremmassa valtamerialuksessa, heppoisesta laudasta puhumattakaan.

Vaikka olinkin tuona tuulisena ja viileähkönä elokuun aamuna saapunut paikalle ylittääkseen pelkoni asettamalla pienen purjelaudan päälle, olin salaa huojentunut. Ennakoimattomien muuttujien vuoksi jouduin jättäytymään kuivalle maalle seuraamaan kameran linssin takaa muiden osallistujien rohkeaa heittäytymistä. Sain ikuistettua pelon kohteeni kuviksi, joihin voin myöhemmin halutessani palata haastaakseni itseni uudelleen.

Tunnenkin toisinaan sisimmässäni pienen rämöpään tyttön, joka nostaa päätään haasteita uhmatakseen, heittäytyäkseen elämän reunalle. Vielä koittaa päivä kun saan tuntea tyrskyt kasvoillani, tuntea vauhdin huumaa moottoriradan neulansilmämutkissa sekä liihottaa tai vaanrantaa kohti kuin lintu, vain varjo seurani. Vaikka sinua pelottaisi, älä anna sen muuttaa itseäsi sokeaksi unelmilta, sillä se on merkki olemassa olemisen riemusta!



Kuva: Charlotta Boucht

TUE VAMMAISTEN AUTTAMISTA KEHITYSMAISSA

Soita: 0600 555 847. Puhelu 20 €.

KynnySry

Keräyslupa 2020/2012/766



Mitä voisin harrastaa?

Ei sen niin väliä! Kunhan harrastat tai teet jotakin, josta itse nautit. Jotakin, jossa voit halutessasi oppia uutta, kehittää itseäsi, tavoitella asettamaasi tavoitetta, hikoilla, fiilistellä tai ihan vaan tavata tietynlaisia ihmisiä, olla porukassa tai saada yksinkertaisesti aikasi kulumaan mielekkäällä tavalla.

TEKSTI Annukka Koskela KUVA Väinö Heinonen

Harrastukset eivät ole vain lasten juttu. Harrastus voi olla muutakin kuin sauvakävelyä tai postimerkkien keräilyä, joskin ei näissäkään harrastuksissa mitään vikaa ole. Harrastus voi olla mitä tahansa, mistä pidät ja mikä kiinnostaa sinua. Harrastukseen liittyvien taitojen oppiminen ja itsensä kehittäminen on osa harrastuksen antia. Harrastuksista saa monia fyysisiä ja psykologisia hyötyjä, ja harrastuksen tuoksinassa voi

käyttää vaikkapa omaa luovuuttaan. Harrastus vie huomion johonkin täysin muuhun, kuin työssä tai arjessa. Mielekäs tekeminen auttaa pitämään mielen terävänä ja se lievittää myös stressioireita. Usein harrastuksiin liittyy myös sosiaalinen puoli, kun monissa harrastuksissa voi tavata uusia ihmisiä ja löytää uusia sosiaalisia ympyröitä - toisaalta yksin harrastaminen voi olla aivan yhtä antoisaa.

Joskus vamma voi olla hidaste, mutta erilaisia harrasteita on maailma pullollaan. Oletko kokeillut melontaa, sukellusta tai purjehdusta? Oletko jättänyt jälkesi iholle, kankaalle tai paperille? Oletko uppoutunut kahvin maailmaan? Entä tiirannut maailmaa linssin läpi? Tai vaipunut ajatuksiisi oopperan aarian soudessa?

Harrastuksesta ammatti

TEKSTI Ulla Ylikoski KUVAT Jukka Kinnunen

Asun tällä hetkellä Loviisassa, ko-
toisin olen Keminmaalta. Vam-
mauduin vuonna 2002 lumilau-
tailuonnettomuudessa Yläksellä, kun tulin
hyppyristä 2,5m korkeudesta selälleni alas
ja rintarangastani murtui kaksi nikamaa.
Aloitin tatuointihommat harrastelijapohjal-
ta jo vuonna 2003. Ensimmäisen tatuoin-
tikoneen tilasin tuttavani kautta Jenkeistä
ja sillä harjoittelin tatuointia siannahkaan,
jota hain Citymarketin lihatiskiltä. Ensim-
mäisen tatskan ihoon, joka muuten oli ken-
gännumerot jalkapohjiin, tein joskus loppu-
kesällä 2004.

Olen aina ollut kiinnostunut tatuoinneista ja olen tykännyt piirtämisestä, joten tatuointien tekeminen oli sinänsä luonnollinen tapa tuoda omia taideteoksia julki. On hienoa nähdä itse suunniteltu kuva tikattuna jonkun ihoon, se on kuitenkin kuin ikuinen leima. Mielestäni on hieno kunnianosoitus omaa duunia kohtaan, kun joku haluaa minun tekevän ihoonsa kuvan. Vielä hienompaa on, jos saa signeerata tatuoinnin. Tällä hetkellä signeeraamiani tatskoja on vain kaksi, toivottavasti tulevaisuudessa enemmänkin.

Tatuoinneilla on pitkät perinteet ja jokaisella asiakkaalla on oma syynsä ja tarkoituksensa ottaa tatuointi. On kiva aina kysyä otettavan tatuoinnin merkitystä ja tarinaa kuvan takana. Aina sellaista ei edes ole, eikä tarvitsekaan olla. Hieno tatuointi on hieno joka tapauksessa, oli sillä syvällisempi merkitys tai ei. On myös hienoa saada suunnitella kuvaa, joka kiteyttää asiakkaan toiveet, muistot tai kannanotot yhdeksi ikuisiksi kuvaksi. Jokainen tekemäni tatuointi on uniikki ja minulla onkin periaate, että kahta samanlaista tatuointia en tee. Jokainen tatuointi suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa hänen toiveidensa mukaisesti.

Tatuointityö onnistuu vallan mainiosti tuolistakin käsin. Työasennot eivät ikinä ole kovin ergonomisia, joten niska ja selkä kipeytyvät helposti hankalissa asennoissa. Onneksi asiakkaat ovat valmiita myös taipumaan absurdeihin asentoihin tatuoinnin vuoksi. Mitään virallisia apuvälineitä minulla ei tatskojen tekoon ole, paitsi Tattoo maailma Oy:n Timo teki minulle oman katkaisijan koneeseen, koska alkuperäistä piti käyttää jaloilla.



Autot, musiikki, urheilu ja taide ovat myös aina kiinnostaneet ja paljon on tullut kaikilla noilla osa-alueilla puuhailtuakin. Olen harrastanut myös vammaisalpohiihtoa, purjehdusta, varjoliittoa, kynäruiuskumaalausta, autojen tuunausta, pianonsoittoa, you name it. Vuosien saatossa on ollut jos jonkinlaista harrastusta, mutta tatuointi on ainoa, joka on pysynyt mukana kaikki vuodet. Urheiluharrastukset loppuivat mikä minikäin syyn vuoksi, mutta aina on ollut kiinnostusta ja aikaa tatskailla. Tatuoinnit kiehtovat ja itsellekin on kuvia kertynyt ihan mukavasti vuosien varrella.

Nyt on ollut hienoa, kun sain aloittaa tatskaamisen ihan pääduunina. Olen aina pohjittanut oman yrityksen perustamista ja tatuointien tekemistä ihan ammattina, mutta aina on ollut jotakin miksi homma on pysynyt vain harrastuksena. Nyt syyskuussa 2012 viimeinkin toteutin unelmani omasta firmasta ja aloitin helsinkiläisellä Made by Jasmin´ s -tattoo studiolla tatuoijana. Tajuusin vasta irtisanouduttuani edellisestä työstäni kuinka turhaa olin pelännyt. Tietotaitoa tatskaamiseen löytyy ja asiakaskuntaakin on kertynyt mukavasti. Aikaisemmin tein tatuointeja vain silloin tällöin iltaisin ja viikonloppuisin. Teen vieläkin tatskoja myös keikkaluontoisesti eri kaupunkeihin, jos kysyntää on tarpeeksi.

Liikkeen osoite:

Made by Jasmin´ s / UMDesign,
Soittajantie 4B, 00420 HELSINKI
Ajanvaraus: 041 310 2221/Maya
Email: maya@umdesign.fi
FB:ssa : UMDesign ja Made by Jasmin´ s

P.S. Made by Jasmin´ s studio on täysin esteetön ja siellä on iso ja tilava WC. Tarvittaessa järjestän avustajan auttamaan siirtymisessä tatuointituoliin, mutta myös omassa tuolissa tatuointi onnistuu loistavasti. Liikkeessä myydään myös ihania pieniä sisustus- ja kylpylätuotteita sekä upeita laukkuja ja koruja. Kannattaa siis pyörähtää ihan ilman tatuoinnin ottoaakin.



KAHVIL-LEEE!

TEKSTI Jussi Laitinen KUVAT Cata Portin

Olen himpun päälle kolmekymppinen C6–C7 tetra Helsingistä. Harrastuksenani on siis kahvi, vähän kaikki siihen liittyvä, kuten eri tekniikat sekä papulajikkeilla ja laitteilla hifistely. Kaikki lähti liikkeelle joitakin vuosia sitten jouluna, jolloin pukki toi espressokoneen. Insinöörinä ajattelin, että voisin siitä saada jonkin kipinän. Niinpä sitten sainkin, ja tuolla kyseisellä keittimellä sitten keitin itselleni ehkä maailman parhaan espresson. Siltä se silloin maistui, sillä olin ostanut kahvipapumyllyn ja saanut juuri oikean määrän juomaa tuoreesta pavusta oikeassa ajassa kuppiin. Ja sitten se maku. Se vei mukanaan! Nykytarvikkeillani teen toki helposti paljonkin tasokkaampia espressosshotteja kuin tuolloin, mutta silloin ei ollut tietoa paremmasta. Matkan varrella nykyisiin keittäimiini ja tarvikkeisiini olen kokeillut monia, ja taas monia eri maanosien kahveja.

Helsingissä asuessa on helppoa löytää kunnon kahvila, jossa voi käydä maistamassa miltä espresson kuuluisi maistua. Muutamia esimerkkejä ovat Fratello Torrefazione (Kluuvi), Kaffa (Punavuori), Good Life Coffee (Kallio), Kahvila Sävy (Kallio) ja pari muutaakin hyvää löytyy. Itse ostan omat papuni suomalaisilta paahtimoilta tai tilaan suoraan ulkomailta netin kautta. Suosikkeja on hyvin vaikeaa lähteä ruotimaan, sillä maku muuttuu vähän väliä. Joskus maistuu paremmin

marjaiset espressot, toisinaan taas suklaiset suodatinkahvit, ja välillä toisinpäin.

Kotoa löytyy jonkin verran kahvikoneistoja, mm. kaksi kappaletta Aeropress-koneita, Clever Coffee Dripper, Hario V60 (2 cups), French Presso (1 l & 3 dl), Chemex (8 cups), Woodneck (3 cups), Ibrik (=turkkilainen) sekä Bialettin Venus. Näille käytän yleensä Mahlkönig Varion sähköistä kahvimyllyä (n. 400 e), paitsi joskus syystä tai toisesta käytän jotakin käsimyllyistäni, PeDe:a tai Skertonia. Ja kun espressopohjaisen juoman kyhään, vedän sen vipukeittimelläni, Elektran Micro Casa a Levalla (n. 800–900 e, italialainen käsityö!). Ja siihen jauhan pavut espressomyllylläni, Mazzer Mini E:llä (B-malli, n. 995 \$). Ja onhan meillä tuo Moccamasterkin, jota aika normaaliin tapaan käytetään.

Monilla kotiharrastajilla kalleimmat koneet pyörivät 1500–3000 euron hintahaarukassa. Nämä ovat tuplaboilerikoneita, ja niissä on E61-gruppo sekä vesi- ja viemäriilitäntä. Toinen luku ovat ne hullut, joilla on kahvikoneet kotonaan. Täysautomaattiharrastajat eivät ole mielestäni hifistelijöitä, mutta sellainen suht hyvä täysautomaatti maksaa n. 1500 e.

Oma huippuhetkeni harrastuksen parissa oli tämän vuoden alkupuolella Gastromessuil-

la, jossa järjestettiin Aeropress SM-kilpailut. Kisaamaan sai osallistua kuka tahansa. Kaikilla kilpailijoilla oli käytössään samaa kahvia, joka jaettiin pari viikkoa ennen kisoja kotiin. Treenasinkin kotona tuolla aeropressillä, joka siis koostuu kahdesta ”tuubista”. Toiseen laitetaan ympyrän muotoinen paperifilteri pohjalle, sen päälle purut ja vedet, sitten itse määritellyn ajan jälkeen puristetaan toisella tuubilla kahvi filterin läpi kuppiin. Tästä tekee haastavaa se, miten kärkeä purua ja miten paljon sitä käytetään, minkä lämpöistä vettä ja minkä verran sitä käytetään ja vielä kokonaiskontaktiaika veden ja purujen kanssa. Testaamalla, maistelemalla ja muistiinpanoja pakertuen löytyy se oman makuinen kuppi. Kisoissa kukin teki omalla tekniikallaan ja reseptillään parhaan makuisensa kupin, ja hups, oma kuppi meni finaaliin ja keräsi siellä voittajapistee! Eli toisin sanoen, voitin Aeropress SM 2012 -kisan ja lähdin Suomen mestarina sitten MM-kisoihin USA:n Portlandiin, Oregoniin. Ja kun en oikeastaan ollut edes ajatellut tosissani voittavani, osallistuin lähinnä ilmaisen messulipun ja kahvin takia koko kilpailuun. Jenkeissä olimme viikon valmistautuen kisoihin, jotka eivät menneet ihan suunnitellusti, mutta kuitenkin yhtä kokemusta rikkaampana palasin kotiin. Olimme perheen kera kaikkiaan pari viikkoa reissussa, kierrellen isoa maata. Ja koska Suomessa oli vielä kylmä tuohon ai-

Oma huippuhetkeni harrastuksen parissa oli tämän vuoden alkupuolella Gastromessuilla, jossa järjestettiin Aeropress SM-kilpailut.

kaan, niin Kalifornia tuntui oikein mukavalta vaihtoehdolta. Lisäksi se lievensi kisoissa saatua pientä katkeruuden kalkkia, joka johtui siellä päässä olevista järjestelyistä, jotka olivat osasy siihen, ettei reseptini ollut viimeisen päälle onnistunut kisoissa.

Voisi jopa sanoa, että osaan jo valmistaa juoman kuin juoman. Mutta niin se vain toisapäivänä taas iski palovamma, ja eilen toinen. Pahinta oli alkuaikoina maitoa vaahdottaessa, kun vasemman käden ulkoreunalla ei ole kylmä/kuumatuntoa, niin poltinhan sitten 8 cm x 3 cm haavan käteeni. Otti aika pitkään, että meni tuo vekki kiinni. Mutta kuten yleensäkin, tekevälle sattuu.

Voisi myös kuvitella, että kun on nyt hurautunut näihin "hienoihin kahveihin", niin ei juuri tavallista markettikahvia pystyisi juomaan. Mutta kyllä se Juhla Mokka tai Pressa uppoaa ihan samaan tapaan kuin ennen harrastustakin aamuisin ja päiväkahveilla. Sitä tosin en kiellä, ettenkö kuitenkin mahdollisuuksien ollessa avoinna tekisi mieluummin omin pikku kätösini oman kahvikupillisen vaikkapa joistakin afrikkalaisista, tällä hetkellä suosiossani olevista, pavuista.

Joku viisaampi sanoi joskus, että jos ei ole vähintään kymmentä minuuttia aikaa kahvikupin tai espresson valmistukselle, niin ei kannata edes vaivautua. Tämän allekirjoitan, samalla kun juon kupillista kenialaista Kiawamururu Peaberryä, Square Mile Coffee:n paahtamana, ja katson lasittunein silmin ulos ikkunasta, ja mietin jotakin mukana.



Tavataanko oopperassa?

TEKSTI ja KUVA Mari Rousku

Kävin itse ensimmäisen kerran oopperassa, Helsingin Bulevardilla lukioaikani. Se oli koulupakko. Ainoiksi muistoikseni jäivät punainen sametti, vanhahtava puuterinen tunnelma ja Rigoletto -oopperasta vain yksi ainoa aaria: La donna é mobile. Olin soitellut pianoa kymmenisen vuotta, mutta se ei ollut tehnyt minusta klassisen musiikin ystävää. Olisin mieluummin pysytellyt Gershwinissä tai jazzin parissa. Seuraavien parinkymmenen vuoden aikana kävin oopperassa harvakseltaan. Useimmiten ystävien kutsumana tai asiakkaiden seurana, en juuri koskaan oma-aloitteisesti.

Kaikki kuitenkin muuttui vuonna 1993. Vammauduin itse kesällä 1993 ja saman vuoden syksyllä valmistui uusi kansallisooppera Töölönlahden rannalle. Hyvillä ystäväilläni oli ollut kausiliput Bulevardin oopperaan ja he tietysti siirsivät varauksensa uuteen oopperataloon hyville permantopaikoille. He saivat kuitenkin lähes saman tien kahden vuoden työkomenuksen Euroopan ulkopuolelle ja totesivat, etteivät mitenkään pysty käyttämään lippujaan, mutta eivät halua myöskään luopua niistä. Niin minä sain ne. Koska tiesimme, että uutta oopperaa markkinoitiin esteettömänä, aloimme vimmatut neuvottelut oopperan kanssa kahden hyvän permantopaikan vaihtamiseksi esteettömiksi parvipaikoiksi. Se onnistuikin suht helposti ja niin minulla oli kausiliput tuliterään taloon. Yhdeksän näytöstä vuodessa! Nyt olin paitsi suunnatoman kiitollinen lahjasta, myös velvollinen

käyttämään tämän mahdollisuuden. Koska minulla oli kaksi lippua per näytös, seuraan sain helposti. Valitsin itselleni siinä vaiheessa aina "jalallista" seuraan, koska se tuntui turvalliselta. Osa tuli mukaani kiinnostuksesta musiikkiin, osa tietenkin asenteella "täytyy hän se talo korkata". Ei sillä motiivilla sinänsä ollut väliä. Ooppera oli esteetön ja meillä oli mukavaa. Opimme oopperasta ja baletista koko joukon, ja jossain vaiheessa huomasimme että väliajan keskusteluissa väittelimme oliko laulaja/tanssija/koreografia/lavastus hyvä, huono vai ei mistään kotoisin. Ei se ollut snobbailua, se kuuluu edelleen asiaan - on sitten kyse viineistä, ruoasta tai jalkapallosta.

Euroopan oopperataloista useat ovat esteettömiä, sisään pääsee sähköarilla tai manuaalituulilla. Euroopassa on lisäksi tapana, enemmän sääntö kuin poikkeus, että avustaja pääsee sisään ilmaiseksi. Helsingissä tätä mahdollisuutta ei vielä ole, mutta me olemmekin kaukana koillisessa! Ei sitä tänä syksynä paljon keskusteltua pönötystäköän kannata pelätä. Vain ne pönöttävät joiden täytyy, tai jotka uskovat että heidän täytyy. Vein aikoinani itse asiakkaita EM- ja MM-kisoihin sekä ns. tärkeisiin jalkapallo-otteluihin ja uskokaa vaan, kyllä sitä pönötystä sieltäkin löytyy.

Kokeilkaapa joskus iloisten, poreilevien juhlien alkumusiikkina la Traviatan aariaa: *Li-biamo ne 'lieti calici* (juokaamme...), siis hilpeästi.



Valokuvaus – elämyksiä ja kokemuksia

TEKSI ja KUVAT Mikko Halme

Ensimmäinen kiinnostuksen siemen valokuvaukseen alkoi itää jo koulun valokuvakerhossa 80-luvulla. Tuohon aikaan suurin mielenkiinto suuntautui vielä enemmän kerhon viikonloppuretkiin ja niiden sisältämään oheistoimintaan, mutta reissujen jälkeisen kuvasadon kehittäminen pimiössä oli todella kiehtovaa. Tuntui lähes maagiselta miten paljon lopullisen mustavalkokuvan ominaisuuksiin pystyi vaikuttamaan vielä vedostusvaiheessa. Peruskoulun jälkeen kuvaaminen jäi sopivien välineiden puutteen vuoksi taka-alalle, mutta kuluttajaystävällisesti hinnoitellut digikamerat herättivät harrastuksen uudelleen henkiin lähes 20 vuotta myöhemmin – vanha into kuvaamiseen oli edelleen tallella, vaikka filmin korvasikin nyt muistikortti ja pimiön kuvankäsittelyohjelma.

Hankkiessani ensimmäistä digikameraani vuonna 2006 minulla ei ollut vielä tarkkaa käsitystä siitä, mitä kohteita haluaisin pääasiassa kuvata. Pyörätuolista käsin on monesti hankalampaa lähestyä vaikeakulkuisessa maastossa olevaa kuvauskohdetta, joten riittävän pitkälle ulottuva optiikka (zoom) oli keskeinen kameran valintaperuste. Tuohon aikaan 10-kertaisella zoomilla varustetut kompaktkamerat olivat juuri tulleet markkinoille, joten sellainen tuntui luontevalta valinnalta kevytensä ja ulottuvuutensa vuoksi. Pitkä zoom osoittautui lähes alusta asti erinomaisen tarpeelliseksi, sillä kuvauskohteiksi alkoi valikoitua yhä useam-

min perhosia, lintuja ja muita eläimiä, joiden lähestyminen niitä häiritsemättä on lähes mahdotonta. Rentouttavan metsässä liikumisen ja muutaman kohtuullisen lintuja perhoskuvan myötä tullut onnistumisen tunne alkoi määrittää yhä enemmän tulevaa kiinnostustani juuri luonnon kuvaamiseen.

Kameroita on markkinoilla paljon erilaisia aina edullisista peruspokkareista useiden tuhansien eurojen järjestelmäkameroihin, joten sopivan laitteen valinta riippuu pitkälti omista kuvaustottumuksista ja käyttötarpeista. Valokuvauksessakaan kalliimpi ei välttämättä ole lainkaan parempi, vaan edullisellakin kameralla on mahdollista saada upeita kuvia, ja toisaalta kallis ja laadukas järjestelmäkamera on hyödytön, jos sitä ei painonsa vuoksi tule otettua mukaan kuvausreissuille. Seuraavassa joitain havaintoja kuvausvälineistä ja tekniikoista, jotka olen todennut hyödylliseksi kuvausreissuilla luonnossa liikkuessani.

Hieman enemmän kuvaamisesta kiinnostuneelle suosittelen ensimmäiseksi kameraksi ns. superzoom-kameraa. Superzoom-kamerat asettuvat noin 200–400 euron

hintaluokkaan ja noin 500 g paino mahdollistaa suhteellisen helpon kuljetettavuuden esim. pienessä laukussa. Superzoomien kuvanlaatu ei juurikaan häviä hyvässä valossa kuvattaessa järjestelmäkameroille ja niissä on useinmiten kalliimpia järjestelmäkameroita vastaavat valotusajan ja aukon käsisäätömahdollisuudet. Valotusaikaa muuttamalla voi näppärästi joko pysäyttää nopeinkin liikkeen (erittäin lyhyt valotusaika), tai käyttää liike-epäterävyyttä tehokeinona kuvassa (pidempi valotusaika). Objektiviin aukkoa säätämällä voi puolestaan vaikuttaa kuvien syväterävyteen ja saada halutessaan kuvan pääkohteen tehokkaasti irti taustasta (suuri aukko), tai vastaavasti syvyttä maisemakuviin (pieni aukko).

Superzoom-kameroiden suurin valtti on niiden erittäin joustava, ja aina kameran mukana kulkeva zoom-optiikka, joka ulottuu laajakulmasta suhteellisen pitkään teleen. Tämä mahdollistaa käytännössä hyvin monipuolisen kuvaamisen aina maisemakuvauksesta kaukanakin olevien kohteiden ikuistamiseen. Superzoom-kameroita vastaavan polttovälialueen kattaminen vaatii järjestelmäkameroissa monesti vähintään kaksi eril-

Esteettömiä paikkoja luontokuvaamiseen:

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Ulkoilu/Luontopolut/Luontopolut_ja_lintutornit\(182\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Ulkoilu/Luontopolut/Luontopolut_ja_lintutornit(182))
http://www.tosilappi.fi/Suomeksi/Nahtavyyksia_ja_kayntikohteita/Sotkajarven_lintutorni.iw3
http://villaelba.fi/luontokoulu_ajankohtaista
<http://www.yllas.fi/esteeton-liikkuminen-luonnossa-0>



Sisälläni asuu pieni taiteilija

TEKSTI ja KUVA Paula Mustalahti

listä (ja monesti kallista) objektiivia, joten huonoimmassa tapauksessa hyvä tilannekuva voi jäädä ottamatta, kun sopivaa objektiivia ei ole kiinni kamerarungossa kriittisellä hetkellä.

Vaikka itse kuvaan nykyisin pääosin järjestelmäkameralla, kamerarepussani kulkee edelleen mukana vanha superzoomini kuvausvalmiina. Sillä olen ottanut suurimman osan omista suosikkikuvistani ja tuon kameran tarjoama kuvauksen vaivattomuus ja joustavuus on vain ruokkinut intoani kuvaamiseen.

Valokuvaus on hieno ja palkitseva harrastus, joka tarjoaa lähes rajattomasti mahdollisuuksia luovuuteen ja kokemiseen. Esteetömiä luontokuvauspaikkoja on rakennettu viime vuosina paljon ja luonnosta nauttiminen on nykyisin yhä helpompaa kaikille. Kuvausreissuilla koettuja upeita luontoelämyksiä ei voi ostaa rahalla, ne täytyy itse kokea. Näistä huippuhetkistä syntyy into palata kuvauspaikoille yhä uudelleen.

Olen piirtänyt ja maalannut koko ikäni. Kun vammauduin liikenteessä 20 vuotta sitten, en epäröinyt yhtään; halusin jatkaa maalaamista. Koska kädet olivat poissa pelistä, sivellin löysi varsin luontevasti tien suuhun. Ja hämmästyttävää kyllä, muutos oli helppo. Kun pääsin "Suulla ja Jalalla Maalaavien Taiteilijoiden Yhdistyksen" stipendiaatiksi vuonna 2000, muuttui maalausharrastukseni astetta ammattimaisemmaksi. Yhdistyksen kautta olen löytänyt muita taiteilijoita Suomesta ja ympäri maailmaa, jotka jakavat saman intohimon maalaukseen.

Maalaan eniten öljy- ja akvarelliväreillä, mutta olen kokeillut myös esimerkiksi japanilaista tussimaalausta, posliinimaalausta ja etsausta. Kaikki ovat erittäin mukavia tekniikoita, vaikka poikkeavatkin suuresti toisistaan. Etsaus eli kuparilevylle tehty viivasyövytys on varmasti työläin. Akryliväreistä en jostain syystä pidä, vaikka ne vesiliukoisina väreinä ovat monien mielestä mukavampia käyttää kuin esimerkiksi öljyvärit.

Minulla on yksilöllisesti suunniteltu maalausteline, johon maalaus pohja kiinnitetään pystyasentoon. Maalaustelineessä on pyörät, joten sen liikuttelu on varsin vaivatonta. Harvoin kuitenkin maalaan ulkona, mutta kotona telineen paikka vaihtuu esimerkiksi valon mukaan. Telineessä on tilaa siveltimille, maaleille ja ohenteelle. Lisäksi edessäni on pieni kuppi, jossa voin itse huuhtoa sivel-

timen. Maalaustelineen avulla pystyn maalaamaan täysin itsenäisesti eli myös sekoittamaan ja ohentamaan värit jne. Avustajaa tarvitsen lähinnä maalaus pohjan kiinnittämiseen, värien ym. tarvikkeiden paikoilleen asetteluun ja siveltimien perusteellisempaan pesuun. Jotkut lyhyet siveltimet tarvitsevat jatkovarren, mutta usein sivellin on suoraan suussani. Suulla maalaaminen rajoittaa maalausten kokoa, kovin isoihin töihin ulottuvuuteni ei riitä. Mukava koko on sellainen, jossa sivujen pituudet jäävät alle 30 cm. Eli varsin pieniä työni ovat, jos vertaa siihen mitä taiteilijat yleensä suosivat!

Aiheet töihini saan usein luonnosta, mökiltä tai matkoiltani. Yritän välittää katsojalle tietyn hetken tunnelman tai tunteen. Myös luonnosta löytämäni värit inspiroivat minua. Kamera on aina mukanani ja joskus auto täytyy pysäyttää kesken matkanteon, kun joku "juttu" löytyy. Kamerani täytyy valokuvista, mutta en maalaa kopioita valokuvista. Käytän useita samasta hetkestä otettuja kuvia ja pyrin ilmaisemaan jonkun väreiltään tai valööreiltään mieltäni kiehtovan hetken. Värit ja tunnelmat ovat minun juttuni. Oma taidenäyttely on haaveissani joskus. Pitäähän niitä haaveita olla.

Voit käydä katsomassa töitani osoitteessa www.saunalahti.fi/pmu. Sieltä voit myös laittaa minulle sähköpostia.



Vesille!

TEKSTI Niko Salomaa KUVA Jesse Kylänpää

Olen parikymppinen lietalainen purjehtija, ja vammauduin tapaturmaisesti armeija-aikana. Olen harrastanut monia lajeja, kuten laskettelua ja kilpatanssia. Tykkään uimisesta ja viihdyn vapaa-ajallanikin vesillä. Vammautumisen jälkeen olen käynyt pelaamassa myös pyörätuolirugbyä. Aloitin purjehduksen jollakoulusta jo vuonna 2000. Aluksi purjehdin optimistijollaa, ja sen jälkeen siirryin Laser-luokkaan. Olen purjehtinut siis ennen vammautumistani ja kiersin tuolloin arvokisoja, ja voitin vuonna 2006 Laser Radialin (=yhden hengen purjolla) Suomen ranking-sarjan.

Olin juuri ennen vammautumista tehnyt pitkän purjehdusmatkan Etelänapamantereelle isolla köliveneellä ja suunnitelmani oli tulla suorittamaan asepalvelus Suomeen, jonka jälkeen olisin jatkanut samassa veneessä maailman ympäri. Armeijassa ollessani kuitenkin vammauduin tapaturmaisesti. Sängyssä täysin halvaantuneena, Osramin polttimoa tuijotellen mietin, että jos vielä kuntoudun, niin varmasti aion purjehdellä. Peruskuntoutusjaksolla Käpylässä sainkin luotua tarvittavat kontaktit, joiden avulla pääsin kokeilemaan venettä ja seuraavana vuonna ostin jo oman veneen.

Nykyään kävelen kynärsauvan avulla ja pidemmät matkat teen pyörätuolilla. Purjeveneeseen on asennettu käsiohjaus jalkaohjauksen lisäksi ja vene on heloitettu niin, että heikomman käden puolelle tuleviin köy-

siin on lisätty välitystä ja tällöin voimaa köysien vetämiseen ei juuri tarvita.

Yleensä harjoitukset kestävät 2–5 h kerrallaan ja rasitus on tänä aikana suurempaa, joten palautumiseen tulee kiinnittää huomiota. Myös kylmä/kuuma -tunnon puuttuessa lämmin varustus on välttämätön purjehtiessa.

Purjeveneeni on malliltaan 2,4mR ja se on siis yhden hengen kilpapurjevene. Teknisinä tietoina voi mainita, että purjepinta-ala on n. 8 m², maston korkeus on 5 m, paino on 254 kg, pituus 4,2 m ja leveys 90 cm. Nopeus vastatuuleen mentäessä on 4,2 kts.

Olympiapaikan karsittuani Englannin Weymouthissa harrastus sai ammattimaisia piirteitä ja muuttui huippu-urheiluksi. Olen viimeisen vuoden aikana kiertänyt World Cup -kilpailuja, joissa sijoitukset ovat vaihdelleet 10.–15. sijan välillä. SM-kilpailuissa olin tänä vuonna kuudes. Näin olympiavuotena harjoittelu on ollut intensiivistä ja tapahtunut viikon sykleissä. Regatat maailmalla ovat kestäneet 4–6 päivää, jonka jälkeen seuraava viikko tai kaksi on ollut lepoa ja tämän jälkeen on taas alkanut uusi harjoittelusessio. Normaalisti meillä on harjoitukset Naantalissa yhdestä kahteen kertaan viikossa ja tämän lisäksi on 5–6 ranking -kilpailua kesässä.

Parhaat kisamuistoni ovat ehdottomasti Lontoosta. Lontoon Paralympialaisia ei voi

edes verrata muihin kisoihin. Järjestelyt Lontoossa olivat omaa luokkaansa ja paralympiahuuma sekä yleisön kannustus tekivät kilpailusta mieleenpainuvan! Sijoitukseni Lontoossa oli 12., kun tavoite oli olla kahdeksas. Kaikkensa kuitenkin antaneena en voi muuta kun todeta, että muut tekivät asiat paremmin ja ansaitsivat olla edelläni. Purjehdusharrastus jatkuu kyllä, Riossa on seuraavat isot kilpailut vuonna 2016, ja suurin tavoitteeni asettuu sinne.

Purjehduksesta pidän siksi, että siinä pääsee irti arjen asioista – vesille lähdettäessä keskittyy vain purjehtimiseen. Purjehdus opettaa myös kärsivällisyyttä. Purjehduksessa ei pidä koskaan luovuttaa ennen kun on maaliviivan ylittänyt, sillä mitä tahansa voi tapahtua. Purjehduksessa kiehtoo myös sen tuoma vapaus, eli ei ole oikeaa reittiä tai tapaa purjehdellä määränpäähän, ei kaistoja, eikä liikennevaloja. Kaiken määrä tuuli, joten jokainen purjehdusmatka on erilainen, vaikka ympäristö, maisemat ja määränpää pysyisivätkin samoina. Välillä määränpäähän luovitaan vastatuulella, välillä slöötataan sivutuulella ja välillä lensataan myötätuulella – joskus rivakammin, joskus rauhallisemmin.

Purjehdus sopii melkein päälle kenelle tahansa, jopa korkealle tetralle. Jos jotakin lukijaa kiinnostaa päästä kokeilemaan purjehdusta, niin ota yhteyttä! www.nikosalomaa.fi



Pinnalla ja pinnan alla

TEKSTI ja KUVAT Harri Haapala

Olen aina ollut tekemässä meren kanssa ja paljon se on antanut, jos on ottanutkin – kuten vammautumisen laivalla työskennellessä. Mereen liittyen nykyisistä harrastuksista päällimmäisinä ovat olleet laitesukellus ja melonta.

Sukeltamiseen sain kipinän nähdessäni Australian Suurella Valliriutalla ihmisten sukeltavan siihen upeaan mereen, jonka korallit ja asukit näkyivät pinnallekin. Aikanaan palatuani työkomennukselta Suomeen järjesti Käpylän Kuntoutuskeskus ja eräs sukellusyrittäjä vammaisille räätälöidyn sukelluskurssin, jolla olin lopulta ainoa vammainen kurssilainen. Hurahdin heti lajiin! Vesi elementtinä antaa pinnan alla tunteen siitä, kuinka hallitsee kroppansa paremmin. Ja vaikka vedessä etenee pelkästään käsiään käyttäen, niin sukeltaessaan on yksi muiden joukossa. Ensimmäiset avovesisukellukset tein Ojamon kaivoksessa, jossa veden lämpötila taisi olla kuusi astetta ja näkyvyys 0,5 m. Sillä hetkellä vähän mietitytti, mutta adrenaliinia siinä ainakin kertyi. Seuraavaksi olikin sitten reissu Alanyaan Turkkiin ja allekirjoittanut oli lopullisesti myyty sukeltamiseen. Oli tosi hienoa nähdä useampi kymmenen metriä lämpimässä vedessä ja vesi täynnä värikkäitä otuksia.

Nyt on kymmenisen vuotta kulunut ensimmäisestä sukeltamisesta ja tasaisesti sukeltelen aina tilaisuuden koittaessa eli melkein kaikki lomamatkat ovat menneet sukelluksen parissa. Ja myös täällä Suomessa meil-

lä on kivoja sukelluskohteita -niin merellä kuin kirkkailla järvillälämmekin. Jos laji kiinnostaa, niin nykyään ei ole erityisiä kursseja pelkästään vammaisille vaan ihan tavalliselle sukelluksen peruskurssille voi osallistua. Kurssuja järjestävät sukelluseurat ja erilaiset sukellusliikkeet. Ensin kannattaa tehdä ”tutustumissukellus” uima-altaassa, jotta selviää miltä laitesukellus tuntuu, ja jos lähtee kurssille, niin ensimmäiseksi täytyy tehdä lääkärintarkastus, ettei tule ikäviä yllätyksiä. Kurssin voi tuki käydä ulkomailla, jolla lasosuudet ja avovesisuus suoritetaan nk. ”siirtopapereilla” ulkomailla. Ja sitten vain yhteyttä oman paikkakunnan sukelluseuraan tai liikkeeseen!

Melonta on myös ollut minulle tärkeä harrastus viime vuosina ja siinä erityisesti retkimelonta. Se on vallan erinomaista liikuntaa ja luonnosta nauttimista. Kajakilla pääsee paikkoihin, jonne moottoriveneellä ei ole mitään asiaa ja näkee vaikkapa lintuja lähempää. Ei ole lainkaan pöllömpää istuskella rantakalliolla ja katsella auringonlaskua päivän melonnan jälkeen, kun leiri on pystytetty. Toisaalta aina ei aurinko paista ja saattaa sataakin, mutta kokemuksia yhtä kaikki! Aina ei voi retkeillä, mutta meloen voi käydä vaikka heittämissä omien kykyjensä mukaisen lenkin. Myös melontaseuroilla on yleensä tiettyinä päivinä järjestetty melontaa ja siinähan tutustuu uusiin ihmisiin samalla. Seuraan liittyminen vaatii joko melonnan

peruskurssin suorittamisen tai että osoittaa omaavansa riittävät tiedot ja taidot. Seuroilla on yleensä omaa kalustoa ja varusteita, joita jäsenet voivat käyttää, eikä siten välttämättä tarvitse itse hankkia juuri mitään.

Vammaisen henkilön on ehkä tuunattava kajakkiaan istuma-asennon ja tukevuuden vuoksi, joten oman kajakin hankinta varmaankin jossain vaiheessa kannattaa. Siten ei aina tarvitse viritellä tukia ja nojia erikseen joka kerta melomaan lähtiessä. Kajakkikaksikko on erittäin hyvä ja tukeva melottava henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut. Kajakkiin siirtymiseen ja siitä pois tulemiseen on monia eri kikkoja, mutta mainitsen tässä vain telineen, joka tulee laituriin kiinni. Telineessä on laiturin ulkopuolella istuin ja tukitanko, josta kiinni pitäen on helppo siirtyä alla olevaan kajakkiin ja tietysti tulla poisikin.

Koskimelonta on myös ihan hauskaa, kun muistaa omat rajansa ja on sinut veteen joutumisen kanssa eli tietää mitä tehdä, jos joutuu uimaan virtaavassa vedessä. Omasa seurassani on erittäin vireä koskiporukka ja on kiva käydä kokoneiden ja osavien kavereiden kanssa koskessa puljaamassa. Viime kesänä olimme Sloveniassa Soca-joella, joka oli tosi kiva reissu. Talvisin meillä, kuten useimmilla melontaseuroilla, on viikoittainen uimahallivuoro, jolloin voi harjoitella vaikkapa sitä eskimokäännyttä tai sitten pitää pelkästään hauskaa!



Mitä sinä harrastat?

TEKSTI Erja Karapalo, toimintaterapeutti ja Kirsi Kokko, kuntoutuksen ohjaaja, Peurunka
 KUVA Shutterstock

Kuinka vietät vapaa-aikaasi, miten virkistäydyt, kuluuko aikasi hyvin? Nämä ovat vakiokysymyksiä kuntoutusjakson aikana Peurungassa. Mielekkäiden ja merkityksellisten toimintojen tekeminen on tärkeää hyvinvointimme kannalta. Mielekäs harrastus vie mennessään ja voimaannuttaa. Se rytmittää mukavasti arkea, keventää arjen raskautta ja vastoinkäymisiä. Harrastaminen virkistää, tuo iloa ja rentoutumista. Harrastamisen myötä syntynyt yhteisöllisyys ja verkostoituminen tukevat arjessa selviytymistä.

Kuntoutujilla harrastukset ovat hyvin moninaisia. Tavallisia harrastuksia ovat muun muassa kelaaminen, ulkoilu, lukeminen, riskitoiden ja sudokujen ratkominen, television katseleminen, tietokoneen käyttäminen, musiikin kuunteleminen ja käsitöiden tekeminen. Kuntoutujien vapaa-ajan viettolistalta löytyy paljon muitakin harrastuksia, esimerkiksi soittaminen, maalaaminen, autot ja moottoripyörät, purjehdus, mökkeily, yleisurheilu, hiihto, laskettelu, curling, golf, ilmaase- ja jousiammunta, metsästys, puutarhanhoito, kuntosali, kielet, matkustaminen, kuoro, karaoke, radioamatööreily, koripallo ja rugby. Joukosta löytyy myös ”pelle pelottomia”, joilla on halu toteuttaa unelmia ja kokeilla omia rajojaan.

Solian, Malikkeen sekä apuvälinefirmojen kanssa yhteistyönä olemme Peurungassa järjestäneet tapahtumia, joissa pääsee tu-

tustumaan ja kokeilemaan erilaisia soveltavan liikunnan apuvälineitä. Tunnetusti liikunta eri muodoissaan edistää terveyttä. Monien tutkimusten mukaan myös kulttuurin ja taideharrastusten on todettu edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Luovat toiminnot kuten piirtäminen ja maalaaminen, musiikki ja kirjoittaminen tarjoavat elämyksiä ja parantavat näin toiminta- ja työkykyä. Luontoelementtiä ei myöskään pidä unohtaa. Tutkimusten mukaan luonto- ja virkistysliikunta parantavat fyysistä terveyttä, lisäävät hyvänolon tunnetta ja sosiaalista kanssakäymistä sekä tarjoavat esteettisiä kokemuksia.

”Ihminen ei ole elänyt turhaan, jos on kuullut lintujen laulun keväällä, heinäsiirran siryksen kesällä, hyönteisten surisevan syksyllä ja lumen narskuvan talvella, eikä liioin jos hän on kuullut huilun äänen kuutamossa, tuulien suhisevan männynssä ja loiskuvan veden äänen.”
(Jutang 1963, 49.)

Osa kuntoutujista kokee, ettei heillä ole tasavertaisia oikeuksia harrastuksiin. Harrastaminen voi olla vaikeavammaiselle kalliimpaa kuin muille, koska välineet ovat erikoisvalmisteisia ja voivat maksaa paljon. Harrastusvälineet eivät sisälly lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin, joten niitä voi tarvittaessa hakea sosiaalitoimen vammaispalvelun

kautta. Sosiaalitoimessa harrastusvälineet kuuluvat harkinnanvaraisiin kustannuksiin ja kustannuksista on mahdollisuus saada puolet korvattua. Kuntoutujat kuitenkin kertovat, että usein sosiaalitoimi arvioi, ettei harrastaminen ole ”välttämätöntä”, joten hakemusta tehtäessä perustelujen täytyy olla hyvät. Kuntoutujan on hyvä muistaa, että hänellä on mahdollisuus hakea myös avustajaa vapaa-aikaan, harrastamiseen ja sosiaaliin suhteisiin sekä yhteiskunnalliseen osallistumiseen liittyen vähintään 30 tuntia kuukaudessa.

Aktiivisuus edistää terveyttä ja koettua elämänlaatua, vastaavasti passiivisuus on enemmän tai vähemmän haitallista yksilön terveydelle ja elämänlaadulle. On kuitenkin perusteltua olla toisinaan myös aktiivisesti passiivinen eli muistaa levätä ja kerätä voimia arjen ja harrastusten keskellä. Uudistunut Peurunka tarjoaa mahdollisuuden muun muassa käydä kuntosalilla, hyödyntää kylpylän palveluja, pelata erilaisia pelejä, keilata sekä nauttia luonnosta vuodenaikojen mukaan. Kuntoutusohjelmamme sisältää lisäksi luontoelementin hyödyntämistä sekä luovia toimintoja. Tuemme kuntoutujia oman elämän rikastuttamisessa ja voimaannuttamisessa sekä autamme heitä löytämään itselleen merkityksellisiä harrastuksia omaan arkeensa. Nämä edistävät myös työ- ja toimintakykyä.

Lähteinä

- Hohenthal-Antin, L.** 2006. *Kutkuttavaa taidetta*. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: WS Bookwell.
- Jutang, L.** 1963. *Ymmärtämisen taito*. Valikoima kiinalaista kirjallisuutta. Werner Söderström Osakeyhtiö, Porvoo
- Laukkanen R.** 2010. Luontoliikunta ja terveys- kooste luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista perustuen valikoituihin tieteellisiin tutkimuksiin. Suomen Latu. http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen_Luontoliikunta+ja+terveys_raportti.pdf
- Liikanen, H-L.** 2003. *Taide kohtaa elämän*. Arts in Hospital – hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.
- Ojanen, T.** 2006. *Kulttuuri ja taide tuottaa hyvinvointia ja terveyttä*. Teoksessa *Hyvinvointia ja kuntoa kulttuurista*. HAKKU-projektin loppuraportti. Mikkelinammattikorkeakoulu.



Välineet.fi

SOLIA on mukana myös välineet.fi toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteisessä verkkopalvelussa. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline. Mukana verkkopalvelussa ovat tällä hetkellä Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA, Malike, Pa-julahden Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus, Kaikkien Yyteri, Respecta, Oulun ja Turun kaupungit. Lisäksi sivustoilta löytyvät yhden sivun alta kaikki laskettelun apuvälineitä vuokraavat laskettelukeskukset Suomessa. Tavoitteena on saada kaikkien Suomessa toimintavälineitä ja vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien palveluntarjoajien yhteystiedot sekä linkit kotisivuille ja varauskalenteriin yhteisten www.valineet.fi -sivujen alle.

SOLIA:n Apuvälineneuvoja
Jukka Parviainen
jukka.parviainen@vammaisurheilu.fi
+358 45 677 0516

SOLIA – välineitä liikkumiseen

Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta

TEKSTI Jukka Parviainen KUVA Pekka Mäkinen

Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA opastaa ja neuvoo, tarjoaa kokeilu- ja vuokraustoimintaa sekä auttaa oman välineen hankinnassa jakamalla tietoa ja antamalla asiantuntijalausuntoja. SOLIA vuokraa liikunnan ja urheilun apuvälineitä kaikille ilman vamma-, diagnoosi- tai järjestörajoja. Vuokraamoista asiakkaat voivat vuokrata välineitä kokeilukäyttöön niin, ettei tarvitse ostaa ”sikaa säkissä”. SOLIA:n välineet sopivat itsenäisesti liikkuville henkilöille. SOLIA:lla ei ole vuokrattavana esimerkiksi mitään sähköavusteisia välineitä. SOLIA on mukana myös eri tahojen yhteistyötapahtumissa ja osallistuu liikunnan ja urheilun apuvälineiden kehitystyöhön. SOLIA:lla on neljä yksikköä eri puolilla Suomea. Yksiköt löytyvät Rovaniemeltä, Kuopiosta, Maskusta ja Helsingistä. Helsingin yksikkö sijaitsee Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksessa ja siellä SOLIA:n yhteyshenkilönä on lääkäntävahtimestari Seppo Westerlund. Seppo on tavoitettavissa SOLIA:n asiakkaille keskiviikkoisin klo 12–16.

Selkädinvammaisille sopivia liikunnan apuvälineitä löytyy SOLIA:lta useita. Kesä-

välineistä suosituimpia ovat erilaiset pyörät. Osittaisille käveleville selkädinvammaisille löytyy useampi nojapyörämalli ja kolmipyörä sekä pyörätuolin käyttäjille löytyy matalalta ajettavia sekä korkeammalla istuma-asennolla olevia käsipolkupyöriä. Myös paralympialaisten tuoma yleisurheilumenestys näkyy SOLIA:n välineiden kysynnässä. SOLIA vastaakin kysyntään hankkimalla toisen hyvän kelaustuolin välinevalikoimiin tulevaisuudessa. Myös Suomen ainoa vuokrattavana kaksi jalkalautaan kiinnitettävää FreeWheel:ä sekä kaksi Stricker Lomoa. Nokkapyörä on tarkoitettu helpottamaan pyörätuolilla liikkumista vaikeassa maastossa. Sitä voidaan käyttää myös kelausapujen kanssa.

Talvivälineistä kannattaa nostaa esille laskettelukelkat. SOLIA:lla on tällä hetkellä kaksi omatoimiseen laskemiseen tähtäävää Mono-ski:tä, yksi kaksisuksinen Dual-

ski ja kaksi aloittelijoille ja vaikeavammaisille soveltuva Bi-ski:tä. Toinen Mono-ski jää Helsinkiin, mutta toisen sijoituspaikkaa ei vielä tiedetä. Tulevan talven vuokrauksen hittituotteina tulevat olemaan uudet, kevyet alumiinista valmistetut amerikkalaiset hiihtokelkat. Spokes'n Motion XC Sprint -hiihtokelkan istuma-asento on erilainen verrattuna vanhoihin malleihin. Uudessa mallissa hiihtäjä istuu kuppimaisemmassa asennossa vanhaan ”jalat suorana” -malliin verrattuna. Asento mahdollistaa keskivartalon voiman käyttämisen paremmin tasatyönnössä.

Tarkemmat tiedot välineiden sijoituspaikoista löytyy SOLIA:n varauskalenterista <http://solia.ntg.fi/>. Varauskalenterista löydät myös kuvat kaikista välineistä ja hiukan tarkempia tietoja (kuten istuinlevyydet) sekä vuokraushinnastot. Lisäksi varauskalenterista löytyy kaikki SOLIA:n vuokraamat liikunnan apuvälineet. Tässä jutussa on mainittu välineistämme kuitenkin vain pieni osa.



Käpylän kuntoutujia kokeilemassa nokkapyörä kalliolla.

Liikunta osana kuntoutusta ja aktiivista elämää

Ihmiselle on luontaisesti tärkeää, että hän voi elämässään tehdä asioita jotka kokee mielekkääksi ja saa näin hyvänolon tunteen. Liikunta ja erilaiset urheiluharrastukset ovat monelle tärkeitä, mutta liikuntarajoite tai vammautuminen voi tuntua jopa esteelle harrastaa liikuntaa tai kilpaurheilua.

TEKSTI Markku Poikela, liikunnanohjaaja, Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus Synapsia

KUVA Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus Synapsia

Liikuntarajoite ei kuitenkaan ole este liikunnalle tai urheilulle, päinvastoin. Joillakin on mahdollista jatkaa ennen vammautumista tutuksi tullutta harrastusta tai lajia, mahdollisesti hie-man eri muodossa. Vammautumisen myötä voi löytää myös uusia lajeja tai harrastuksia, joita löytyy niin yksilö- kuin joukkuepeleistäkin. Harrastuksen ja liikkumisen voi aloittaa hyvin matalalla kynnyksellä, mutta halutesaan tavoitteita voi asettaa kilpaurheilun myötä aina paralympiatasolle asti.

Tapaturmaisen selkäydinvamman jälkeen osana kuntoutusprosessia on myös erilaisten liikuntamuotojen ja liikunnan apuvälineiden kokeileminen sekä niihin tutustuminen. Soveltavan liikunnan apuvälineiden kirjo on

hyvin laaja, ja erilaiset apuvälineet mahdollistavat useimmille mielekkään harrastuksen. Synapsialla kuntoutusjakson aikana on mahdollisuus siis erilaisiin lajikokeiluihin. Pt-rugby, pt-koripallo tai käsipyöräily joko pyörätuoliin kiinnitettävällä Stricker-käsipyörällä tai vauhdikkaammaalla matalalla istuttavalla käsipyörällä ovat joitakin monista vaihtoehdoista. Nokkapyörän avulla voi kokeilla liikkumista maastossa ja sen tuomaa hyötyä vaikkapa kelauslenkkiä tehtäessä. Monenlainen vesiliikunta soveltuu hyvin myös selkäydinvammaiselle, esimerkkeinä vaikkapa uinti ja melonta. Synapsian tiloissa toimiva SOLIA:n toimipiste mahdollistaa monipuolisesti soveltavan liikunnan apuvälineiden kokeilun.

Kuntoutusjaksolla järjestettävät liikuntaryhmät ovat suosittuja. Pelejä ja liikuntamuotoja on ryhmissä monenlaisia: pyörätuolisulkapallo, fast scoop, sähly, pingis, jousiammunta, pesäpallo ja kesällä

ulkona mm. frisbeegolf, käsipyörälenkkeily, yleisurheilu ja luonnossa liikkuminen. Liikuntaryhmät ovat tärkeitä myös monien muiden ominaisuuksien kehittämiseksi. Pyörätuolipelit kehittävät vartalonhallintaa, pyörätuolinkäsittelytaitoja ja rohkaisevat liikkumaan hyvässä hengessä. Synapsialla kokoontuu iltaisin monenlaisia liikuntaryhmiä, esimerkiksi pyörätuolirugbya ja pyörätuolikoripalloa pelataan viikoittain. Näihin kuntoutujien on helppo mennä kokeilemaan uutta lajia, ja kokeiluun saa tukea sekä opastusta pidempään harrastaneilta.

Synapsialla järjestetään kolme kertaa vuodessa liikuntapainotteisia kursseja selkäydinvammaisille. Yksi talvella ja kaksi kesällä. Kurssilla on mahdollista kokeilla monenlaisia liikuntalajeja, mm. purjehdusta, pyörätuolirugbya, luonnossa liikkumista, padelia, kelkkahiihtoa ja -laskettelua sekä kelkkajääkiekkoa. Liikuntapainotteisten kurssien tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia päästä uusien harrastusten, lajien ja liikuntamuotojen pariin. Tämän kautta koettujen elämysten myötä moni löytää liikunnan ilon myös osaksi normaalia arkea. Ei ole mitään syytä jättää pois päivittäistä hyötyliikuntaa. Kaupassa käyminen kelaan ja arkiset toiminnot ovat jo nekin toki fyysistä kuntoa ylläpitävää toimintaa.

Selkäydinaurion saaneelle toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen kehittäminen on erityisen tärkeää. Aktiivinen elämä ja liikunnan harrastaminen on aina eduksi. Sopiva hikoileminen esimerkiksi koripallokentällä kehittää sekä fyysistä kuntoa että rikastuttaa sosiaalista elämää.



Sujuvat kokoukset ja koulutustilaisuudet Kiipulassa

Kiipulassa onnistuu sujuva kokous- tai koulutustilaisuus rauhallisessa ja esteettömässä ympäristössä. Kokouspäivän yhteyteen on mahdollisuus luontevasti yhdistää myös virkistäviä liikunta- tai toimintatuokioita sekä työhyvinvointiin liittyviä asiantuntijaluentoja.

Ota yhteyttä:
Tarja Väliaho
myyntiasistentti
p. 050 3003 758

Kiipula

Kiipulantie 507, PL 13, 14201 Turenki, www.kiipula.fi



Asumista meren äärellä turvapalveluiden ulottuvilla

Kalasataman uudelle asuinalueelle Helsingin Sörnäistenniemeen valmistuu helmikuussa 2013 laadukas talo palveluineen.

Turvallista asumista, monipuolisia palveluja

Kalasataman uuteen taloon valmistuu 22 turvallisen asumisen asuntoa. Esteettömät asunnot on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat apua ja turvaa asumiseensa. Kolme erilaista palvelupakettia ja naapurissa sijaitseva ympärivuorokautinen palvelu tarjoavat valinnanvaraa. Talon merellinen sijainti ja laadukkaat pihajalat luovat viihtyisyyttä.

Ryhmäkotiäsumista ikäihmiselle

Talossa toimii myös Invalidiliiton Asumispalvelut Oy:n ylläpitämä vanhusten ryhmäkoti. Ryhmäkodissa palvelut ovat asukkaan saatavissa ympäri vuorokauden. Muistisairaiden vanhusten tehostettuun palveluasumiseen erikoistuneessa ryhmäkodissa on tilaa 31 vanhukselle. Jokaisessa asunnossa on hoitajakutsujärjestelmä ja asukkaat saavat käyttöönsä turvarannekkeen.

Lisätietoja Invalidiliiton Asumispalvelut Oy:n palvelukokonaisuuksista, asuntojen koosta ja hinnoista saat osoitteesta www.validia.fi sekä puhelimitse 044 765 0664 tai sähköpostilla kalasatama@invalidiliitto.fi

Ota yhteyttä, niin varataan juuri sinulle sopiva koti palveluineen!





HENKILÖKUVASSA:

Marjaana Huovinen

TEKSTI Tiina Siivonen

KUVAT Maiju Torvinen, Suomen Paralympiakomitea

Hiihtäjätystöstä paralympiamitalistiksi

”Ensimmäinen lajini tai harrastukseni oli hiihto. Sukset jalkaan heti, kun suurin piirtein pysyin pystyssä”, muistelee kuopiolainen Marjaana Huovinen. Hiihtäminen innosti jatkamaan aina hopeasompatasolle asti. Yläasteella hiihto hieman hiipui ja Marjaana kiinnostui yleisurheilusta. Siinäkin laji tuntui löytyvän heti – keihäänheitto. Muitakin lajeja tuli kokeiltua, kuten uintia ja lentopalloa, mutta keihäs lensi ja siinä kilpailtiin SM-tasolla. ”Olen ollut melko kaikkiruokainen urheilun ja lajien suhteen eli monia lajeja on kokeiltu”, Marjaana kertoo, ja jatkaa ”Kun elämä eteni ja työvuodet tulivat vastaan, niin silloin loppui systemaattinen harjoittelu sekä kilpaileminen. Kuntoliikunta jäi toki hyväksi työn vastapainoksi”. Liikunnan innoittajana ja mahdollistajana on ollut Marjaanalle hänen isänsä. Hän on kannustanut Marjaanaa pienestä pitäen sekä kuljettanut eri paikkoihin harjoittelemaan ja kilpailemaan. Kannustaminen ja urheilu ovat edelleen vahvana siteenä tyttären ja isän välillä.

”Elämäni muuttui 2008, kun leikkauksessa instrumentti osui pahasti selkäyttimeeni. Toimintakykyni muuttui ja liikkumisvälineeksi tuli pyörätuoli. Kuntoutus aloitettiin Neuronissa. Olin vuonna 2009 jaksolla jälleen Neuronissa ja masennus oli melkoinen. Ulkoillessani jäin pellon laitaan ja nakkelin suutuspäissäni kiviä pellolle. Jumpparini huomasi, että heittelin melkoisia kaaria. Olin menettänyt dominoivan eli vasemman käteni toimintakyvyn vammautuessani ja heittelin siis oikealla kädelläni,

jolla heitän keihästä tänäkin päivänä. Tästä kivien nakkelusta voisi sanoa urani alkaneen”, Marjaana kertoo. Jumpparin tukena heittoharjoituksia jatkettiin kivien jälkeen aurauskepeillä ja sen jälkeen leppäkeihäillä. Sitten tuli oikea keihäs ja pohtiminen, että missä voisi kokeilla oikeaa heittotuolia. Niinpä Marjaanan matka taitui Pihtiputaan keihäskarnevaaleille 2009. Siellä oli Soveltavan Liikunnan Apuvälinetoiminnan (SOLIA) vuokrattava heittotuoli ja Marjaana pääsi testaamaan sitä. Keihään kaari näytti todella hyvältä ja tulos oli jo maailmantasoa. Tämän jälkeen menestynyt keihäänheittäjä Markku Niinimäki oli Marjaanan tukena ja apuna, ja näin saatiin oma heittotuoli, joka sopi Marjaanan tarpeisiin. Sen jälkeen alkoi myös oikean heittotekniikan hiominen.

”Tämä oli oikeastaan uuden elämän alku keihään kautta. Tuskin itse olisin hakeutunut kursseille tai leireille kokeilemaan keihästä. Kiitos jumpparin, joka huomasi taitoni. Onnistuminen ja tekeminen toivat sisältöä elämäni”, pohtii Marjaana.

Pihtiputaan jälkeen Marjaana oli Paralympiakomitean harjoitusryhmässä. Puhuttiin jo tulostavoitteista ja 2012 Paralympialaisista. Kahden vuoden jälkeen Marjaana alkoi itse uskoa kykyihinsä ja unelmaan siitä, että hän voisi olla mukana Lontoossa. Toki oli paineita siitä, että ehditäänkö hioa tekniikka kuntoon ja että antaako mittanauha tarpeeksi suuria lukemia. Kaikki kuitenkin meni suunnitellusti ja Marjaanan tie Paralympialaisiin oli alkamassa. ”Ensimmäiset näin isot kisat ja minulla oli ennako-odotuksia paljon esteettömyyden ja kaiken muunkin suhteen. Nyt voin sanoa, että kisat olivat mahtavat ja siellä ei tuntenut itseään erilaiseksi, sillä kaikkialle pääsi ja yleisö kannusti mahtavasti. Liputkin olivat loppuunmyyty. Toki

itselläni kenraaliharjoitukset menivät penkin alle, eikä näyttänyt kovin hyvältä. Seuraavana päivänä keihäskisassa oli pidettävä hermot kurissa ja annettava keihäälle kyytiä. Omaan ilmeisesti kohtuullisen paineensietokyvyyn, sillä ensimmäisellä heitolla onnistuin ja sillä irtosi myös se pronssinen mitali”, Marjaana kertoo. Hän muistelee harjoituskauttaan ennen mitalisaavutustaan, kun harjoittelu meni välillä liiallisuuksiin. Kisoja oli vain neljät, joihin Paralympialaiset sisältyivät. Saksalaisilla lajitovereilla oli 13 kilpailua, joka on huikea määrä Marjaanaan verrattuna.

Suomessa Marjaana on ainoa nainen omassa luokassaan (F34), joten mittanauhaa vastaan kilpaileminen on joskus melko tylsää. Sponsorien saaminen olisi tärkeää, että olisi mahdollista päästä kilpailemaan Euroopassa. Vammaisurheilu nähdään joskus hyvin miehisenä, ja sitä ei ehkä vieläkään tunneta hyvin sponsoripuolella. Tosin vammattomatkään eivät pärjänneet hyvin Olympialaisissa ja sponsorit miettivät heidänkin sopimuksiaan. Jospa aika olisi hyvä muutosten tuulille ja vammaisurheilussa urheilijat saisivat myös enemmän tukijoita, joka taas mahdollistaisi valmennuksen ja kilpailemisen.

Miten tästä eteenpäin? Takana on rankka harjoittelukausi ja pronssinen mitali saavutuksena. ”Aion levätä ja lomilla mökillä, mutta lokakuussa alkoivat jo harjoittelut. Sitten on tavoite ja unelma nimeltä Rio de Janeiro, jossa seuraavat Paralympialaiset ovat neljän vuoden kuluttua. Tavoitteena on kirkastaa mitalin väri”, Marjaana kertoo tavoitteistaan.

Onnittelut Marjaanalle ja puhtia uuteen paralympiaadiin!



Terveydenhuoltoalan ammattilainen vastaa tällä palstalla lukijoiden lähettämiin kysymyksiin. Kysymys voi liittyä lääkärin, ravitsemusterapeutin, hoitajan tai fysioterapeutin toimialaan. Lähetä kysymys tai itseäsi kiinnostava aihe, jota haluat käsiteltävän lehdessämme osoitteeseen: toimisto@aksonry.fi

Kysymys: Painehaavan alkuhoito?



I asteen painehaava.

Vastaus:

Painehaava on paikallinen vaurio iholla tai sen alla olevassa kudoksessa. Vaurion on aiheuttanut **paine, ihon venyntyminen tai hankaus, yhdessä tai erikseen**. Yleensä painehaava syntyy sellaiselle alueelle, jossa kehonpainon vaikutuksesta iho ja ihonalaiskudos puristuvat yhteen ja luu painaa ihoa estäen ihon normaalin verenkierron. Kun kudokset altistuu liialliselle paineelle, sen hapetus kärsii ääreisverenkierron estyesä osittain tai kokonaan. Luuta lähinnä olevat solut kuolevat, seurauksena on paikallinen iskemia ja kudoksen eteneminen epidermikseen, eli ihon pintakerrokseen. Kyse on yleensä sekä pinnallisesta ihohavasta että syvemmästä kudoksen vauriosta. Pinnalla oleva iho sietää pitkittyneitä paineen nousua paremmin kuin syvällä oleva lihaskudos.

Painehaava luokitellaan USA:n ja Euroopan painehaavaneuvostojen vuonna 1998 tehdyn IV asteisen luokittelun mukaan. Luokittelu on päivitetty 2009, jolloin siihen on lisätty nk. luokittelematon, sekamuotoinen haava. Painehaava ei välttämättä kehity esim. asteesta I asteeseen IV eikä se varsinkin parane asteesta IV asteeseen I. Luokitus kuvaa haavan syvyyttä kudoksissa. Haavan syvyys ilmoitetaan sen mukaan, mitkä anatomiset rakenteet tulevat haavan pohjalta esille.

I asteen painehaava tarkoittaa ehjän ihoalueen vaalenematonta punoitusta. Ihossa saattaa olla kuumotusta, turvotusta tai ihon/ihonalaisen kudoksen kovettumista tai kipua. Kovettuman tuntee käsin tunnustelemalla.

II asteen painehaavassa ihon pintakerros on osittain rikki tai siinä on rakkulaa. Haava on pinnallinen punapohjainen eikä siinä ole katetta. Rakkula voi olla ehjä tai rikkoutunut, kudosten tai verensekaisen nesteen täyttämä.

III asteen painehaavassa ihon kaikki kerrokset ovat vaurioituneet rasvakudokseen asti. Haava saattaa ulottua lihaksen peitinkalvoon, mutta ei sen läpi. Haavassa voi olla onkaloita tai taskuja. Jos haava on alueella, jossa ei ole paksua ihonalaiskudosta (esim. korva, takaraivo, kehräsluu) haava saattaa olla matala.

IV asteen painehaavassa koko iho ja ihonalaiskudokset ovat vaurioituneet ja luu, jänne tai lihas on paljaana. Haavassa on yleensä katetta, siinä on taskuja ja onkaloita ja usein myös luussa on tulehdus, kun luu tai nivelkapseli on paljaana tai suoraan tunnusteltavissa.

Luokittelemattomassa, sekamuotoisessa haavassa on katetta tai kudoksen nekroosia, joka täytyy poistaa ennen kuin haavan todellinen syvyys voidaan arvioida. Iho saattaa olla purppuranpunainen tai punaruskea väritään. Kudokset on yleensä menettänyt kimmoisuutensa ja voi olla lämpimämpi tai viileämpi kuin vieressä oleva kudokset. Mukana saattaa olla myös esim. inkontinenssin aiheuttamaa ihovauriota.

Painehaavan alkuhoito

Painehaavan hoito alkaa ennaltaehkäisyllä. **Tärkein ehkäisykeino on ihon ehjänä pitäminen ja painehaavojen syntyä estä-**

minen. Painehaavat on ehkäistävissä arvioimalla riskit yksilöllisesti, kiinnittämällä huomiota ihoon, sen kuntoon ja hoitoon, pyrkimällä vaikuttamaan korjaavasti perussairauksiin (matala verenpaine), yleiskuntoon ja ravitsemukseen, arvioimalla paineen poistoon ja kevennykseen tarkoitetut apuvälineet ja huolehtimalla oikeista asennon muutostekniikoista ja asentohoidosta.

Paine ja sen aiheuttaja poistetaan. Luulokekohtaa ja punoittavaa ihoa ei saa koskaan hieroa, se voi aiheuttaa rakkulamuodostusta, ihon lisäpainumista, ihon venytmistä ja kudoksen hankautumista. Punoittava alue suojataan kosteudelta ja hankaantumiselta käyttämällä sopivia voiteita ja/tai painetta vaimentavia silikonivaahotosidoksia, hydrokolloideja tai polyuretaanikalvoa.

Ihohoito ja hygienia toteutetaan yksilöllisesti. Rasvat, hoitoaineet ja suoja-aineet pestään iholta päivittäin. Iho pidetään kimmoina ja terveenä miettimällä halutaanko ihoa kosteuttaa vai suojata kosteudelta. Yleensä voi valita sitä rasvaisemman voiteen mitä kuivempi iho on, muistaen kuitenkin, että liian rasvainen voide voi estää ihoa hengittämästä. Ihoon sopivan rasvan levittämisen jälkeen iho tuntuu normaalityyppiseltä ja rasva on imeytynyt hyvin ihoon. Rasva levitetään ”taputtelemalla” ja jos halutaan kosteuttavan vaikutuksen lisääntyvän, levitetään se kostealle iholle. Inkontinenssi hoidetaan asianmukaisesti ja inkontinenssiapuvälineet valitaan yksilöllisesti. Virtsainkontinenssi lisää ihon kosteutta ja ihon happamuutta. Jos on lisäksi ulosteinkontinenssia, urea muuttuu ammoniakiksi ja ihon ärsytyksensä lisääntyy entisestään. Usein ei huomata, että painehaavan primääri syy on hoitamaton inkontinenssi ja painehaava on seuraus.

Täydennysravintovalmisteista on saatavilla erityisesti haavan paranemista tukevia ja nopeuttavia tuotteita (Cubitane, diabeetikkoille Diasip). Proteiineja, arginiinia, antioksidantteja, A-vitamiinia, B-ryhmän vitamiineja sekä sinkkiä ja rautaa tarvitaan haavanparanemisprosessissa.

Asentoa tulee muuttaa niin usein kuin ihon paineensietokyky sitä vaatii. Ei ole vaikuttavaa näyttöä asennonvaihdon optimaalisesta tiheydestä. Yleensä suositellaan asennonmuutosta kahden tunnin välein. Paineen vaikutus on saatava luulokekoilta mah-

dollisimman alas. Ihon venymistä ja hankausta on vältettävä. Vartalo ei saa laahata vaan sen on oltava irti alustasta esimerkiksi siirryttäessä. Vuodelevossa asento toteutetaan kallistettuna tynnyjen avulla noin 30 asteen kylkiasentoon (vasen kylki, oikea kylki, selkäasento), jotta paine jakautuu lantion kohdalla mahdollisimman leveälle alueelle. Tynnyjen avulla estetään raajojen painuminen toisiaan vasten. Lisätyyny ja pehmusteet eivät saa heikentää/estää muiden painetta keventävien apuvälineiden tehoa (esim. aktiiviset erikoispatjat). Kantapää on otettava kokonaan irti alustasta. Kantapäässä on ohut ihonalaiskudos ja mekaaniset voimat kohdistuvat suoraan kantaluuhun. Kantapäästä suojaavat apuvälineet (tynnyt) tulee laittaa koko säären pituudelta pohjelihasten alle niin, ettei paine tule akillesjänteen päälle ja polvet eivät yliojennu. Lievä kohoasento riittää. Erilaiset kantapääsuojat keventävät painetta kohdallaisesti, vähentävät kitkaa ja venytystä. Niiden on oltava hygieniavaatimusten mukaiset. Painehaavan sijaitessa sacrumin (takapuolen) alueella on pitkää paikallaan istumista vältettävä. Alkuvaiheessa on hyvä ottaa käyttöön tiukat ”istumarajoitukset” ts. istutaan vain välttämätön (wc-käynnit, ruokailu). Tilanteen korjautuessa istuma-aikaa voi pidentää vähän kerrallaan maalaisjärkeä käyttäen (haavan aikana ei yli kahta tuntia).

Joskus on tarpeen miettiä lisäapuvälineitä kevennyksen järjestämiseksi ja hyvän asennon saamiseksi. Mahdollisesti ne joudutaan valmistamaan yksilöllisesti. Tarpeellisia saattavat olla kantapäiden tai kynnäpäiden luisten ulokkeiden suojaaminen erillisillä apuvälineillä, WC-istuimen ja kannen sekä suihkutuolin pehmustaminen. Ortoosit, lastat tai rannetuet eivät saa painaa tai hangata. Myös niiden pukeminen tai riisuminen saattaa aiheuttaa iho- vaurioita. Painetta poistavia apuvälineitä käytetään, kun on tai on ollut painehaava, painehaavaleikkauksen jälkeen tai kun omatoimisuusaste/liikuntakyky on heikko, jos on huono yleiskunto tai on vuodepotilaana, jolloin asento on rajoitettu tai ei pysty itse muuttamaan asentoa.

Aino Kivelä, auktorisoitu haavahoitaja

Istuma-asennosta se lähti

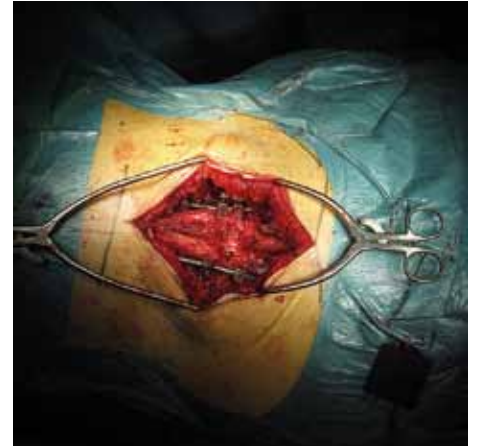
Olen 46-vuotias tetra (C7 ja L1) Rovaniemeltä ja olen vammautunut 17-vuotiaana, kun ajoimme mutkasta ulos autolla. Tuolielämää olen siis viettänyt jo 29 vuotta. Monien tutkimusten jälkeen lääkäri totesi, että selässäni on hermo kahden yliliikkuvan nikaman välissä, joka täytyy vapauttaa. Keväällä 2012 neljä selkänikamaa (L2–L5) jäykistettiin ja samalla korjattiin alarangan asentoa.

TEKSTI ja KUVA Tarja Hänninen

Vuoden 2010 aikana minulle alkoi tulla mielettömiä tuskanhikohtauksia, esimerkiksi kylpypyyhe kastui noin kahdessa tunnissa läpimäräksi. Kun nousin vaakatasosta istumaan verenpaine nousi huimiin lukemiin ja kesti pari tuntia ennen kuin pystyin toimimaan kunnolla. Sängyssä kykenin nukkumaan nelisen tuntia kerrallaan, sitten oli noustava ylös. Vahvoilla kipulääkkeillä mentiin eteenpäin.

Kävin monissa röntgenkuvissa ja magneettikuvauksissa sekä usealla eri lääkäriillä Rovaniemellä parin vuoden aikana, ja marraskuussa 2011 sain viimein lähetteen Ouluun. Lääkäri totesi, että kaksi selkänikamaani liikkuu liiaksi ja että niiden välissä on hermo. Lääkäri totesi myös, ettei ole ennen nähnyt tämän näköistä selkärankaa. Leikkauksessa jäykistettiin L2–L5 väliset nikamat pystyraudalla ja vaakatasossa levyillä, leikkaus kesti noin seitsemän tuntia. Lääkäri oli tyytyväinen ja kertoi leikkauksen onnistuneen hyvin. Näin jälkikäteen tajuan, että lääkäri unohti kertoa ennen leikkausta miten huonossa kunnossa voi leikkauksen jälkeen olla. Leikkauksen jälkeen minulla oli käytössäni massiivinen tukiliivi kolme kuukautta. Rankaan ei saanut kohdistua kiertoja eikä mitään taivutuksia -ei siis mitään mahdollisuutta omatoimisuuteen. Olin järjestellyt asioita etukäteen niin, että pääsin kuukauden kuluttua leikkauksesta Synapsiaan. Synapsiaan pääsyä odotellessa olin Rovaniemellä nk. kuntoutusosastolla, jossa keski-ikä oli 70:n ja kuoleman välillä, ja henkilökunta ystävällistä mutta ammattitaidotonta. Ja ruoka – huh huh.

Matka Rovaniemeltä Helsinkiin (12 h) tapahtui invataksilla kyljellään makuuasennossa, koska en pystynyt istumaan puolta tuntia pidempään. Synapsiassa lääkäri totesi, että



olin ollut rohkea lähtiessäni leikkaukseen. Ihmettelin hänen sanojaan, mutta vasta kuntoutuksen edetessä ymmärsin mitä hän tarkoitti. Aloitin kuntoutumisen käytännössä aivan alusta, ihan kun olisin juuri vammautunut. Suoli oli tukossa sairaalan ja makaimisen jälkeen, verenpaineet laskivat pyörtymispisteeseen sähköriini nostettaessa, en pystynyt aluksi käyttämään manuaalipyörätuolia uudenlaisen asennon vuoksi. Vietin kolmen kuukauden aikana aikaa enemmän sängyssä kyljellään maaten kuin istuen. Opin jopa syömään keittoa vasemmalla kädellä kyljeläni maata. Välillä uin tuskanhiessä niin, että kaikki lakanat menivät vaihtoon. Kun kerran siirryin plintiltä pyörätuoliin raahautumalla siirtymälaudalla kanssa kysyin vertaiskuntouttajalta, että uskoisiko hän minun istuneen tuolissa jo 29 vuotta. Ei kuulemma uskoisi, jollei tietäisi. Vaikka ei tuo peppu koskaan ole kovin kevyen mallikelpoisesti ennenkään noussut siirtyessä.

Pukeminen onnistuu nyt sängyssä ja myös tuolissa, tosin se vie vielä aikaa. Pyörätuoliin selkänöjää piti korottaa, koska selkäni suoristui niin paljon. Tukiliivin kanssa on hieman vaikeampi kelata korkeamman selkänöjan kanssa, koska tukiliivi estää eteenpäin kumartamisen. Seuraavalla kuntotusjaksolla on tarkoitus hankkia uusi tuoli. Ennen poljin

kiinteärunkoisella käsipyörällä, mutta nyt vakuutusyhtiö myönsi akkuavusteisen käsipyörän ja sähkökäyttö on minulla ulkokäytössä. Freewheel helpottaa kulkemista huomattavasti, erityisesti talvella uuden lumen aikaan. Henkilökohtaista apua minulla on tällä hetkellä käytettävissä 35h/kk. Kotihoidosta saan apua aamutoimiin, ja tämän joudun maksamaan toistaiseksi itse, sillä minulla ei vielä ole palveluasumissuunnitelmaa. Myöhemmin on tarkoitus käyttää vain henkilökohtaista avustajaa kaikkeen apuun.

Viisi kuukautta on nyt kulunut leikkauksesta, joten pitkä on ollut matka tähän pisteeseen asti. En ihan vielä ole entisenlaisessa kunnossa eli omatoiminen, mutta se on tavoitteeni. Kierroista selkää ei vielä tykkää. Ylimpään operoituun nikamaan saatiin vain sentin mittaiset ruuvit kiinni, joten hieman hirvittää, että ne irtoavat. Minulla ei kuitenkaan ollut muita vaihtoehtoja kuin leikkaus. Mietin olisiko tältä välyttyä, jos käytössäni olisi ollut koko ajan tukiliivi. Suosittelem silti leikkausta, jos tuntuu että henki loppuu kropan painuessa kaksinkerroin. Leikkauksen jälkeen on kuitenkin tehtävä paljon töitä, kaikki asiat on opeteltava alusta, aivan kuin vammautumisen jälkeen -pukeminen, siirtyminen, rakon koulutus ja lihasvoiman harjoittaminen. Nyt alkaa jo helpottamaan ja elämä voittaa vaikka siltä ei ole tuntunut parin viimeisen vuoden aikana. Ystävillä ja kaikilla muilla ihanilla ympärillä olevilla ihmisillä on ollut suuri merkitys paranemisessa ja kivun nohtamisessa.

Nikspalsta

Selkäydinvammaisen elo helpottuu, kun kehittelee pieniä niksejä ja kikkoja arjen tilanteisiin. Julkaisemme tällä palstalla arkea helpottavia lukijoiden pikkuniksejä. Voit lähettää oman niksisi mahdollisen kuvan kera elämän eri osa-alueilta osoitteeseen: toimisto@aksonry.fi.

Kylmyyttä vastaan!

Angoraisen alusasun avulla voit varmistaa lämmön pysymisen ulkovaatteiden paremmalla puolella näin ilmojen viiletessä. Usein ulkoilun jälkeen jalat kuitenkin tuntuvat viileiltä, eivätkä ne lämpene helposti sisälläkään. Jalat saa helposti lämpimiksi esimerkiksi sähköhuovan avulla. Sähköhuopia on olemassa eri mallisia, ja huovan avulla voi esimerkiksi lämmittää vuoteen ennen nukkumaan menoa.



Apu kylmiin jalkoihin

Jalat kylmettyvät helposti etenkin talvella ja niitä ei tahdo millään saada lämpimäksi. Kaikenlaista on kokeiltu. Sauna toimii, mutta jalat pitää saada ylös ja olla lämpöisessä riittävän kauan. Kun sujauttaa villasukat jalkoihin, niin tuntuu, että jalat ovat silti viileät pitkään. Asiaan löytyi apu, kun sain lahjaksi untuvatossut. Ensimmäisen kerran tossujen kanssa nukkumaan mennessäni epäilin tossujen toimivuutta, mutta se hetki, jolloin heräsin hikipäessä ja vain jalkojeni lämpötilasta johtuen, tiesin avun löytyneen. Todella hyvät. Ja helposti saatavissa. Eivät ole seksikkäällä ulkonäöllä varustetut, mutta eipä väliä, kun avun saa viluisiin varpaisiin.

TiinaS

Lämpöpussit hanskoihin

Laskettelevat kaverini esittelivät minulle hanskojaan. Valiteltiin puolin ja toisin palelevia sormia. Meikäläisten nakit ovat jääsä, kun oikein puristaa kepeistä tai rollaattorista. Pyörätuolilla liikkeessä useimmiten hanskat ovat vielä märät, lumi kun tarttuu

sopivasti kelausvanteisiin. Siis hanskoihin. Lasketteluhanskoissa oli kolot/pussit, joihin mahtui teepussia hieman isommat kertakäyttölämpöpussit. Hanskan ja ihon väliin jäi tällöin kangas, jotta lämpöpussi ei polta ihoa. Lämpöpussi aktivoituu puristamalla ja se lämpenee yllättävän lämpimäksi. Jos kuulostaa hyvältä, niin älä vain kokeile paljaalle iholle, ettet saa palovammaa. Ja kannattaa olla erityisen varovainen jalkojen lämmittämisessä, sillä iho palaa vesikellolle tosi helposti, jos tuntoa ei ole. Miten niin kokemuksen ääni... Lämpöpussista saa helpotusta hetkellisesti noin puoleksi tunniksi. Lasketteluhanskat sinällään vaikuttivat isoilta ja taipumattomilta, mutta muutaman käyttökerran jälkeen ne istuvat hyvin. Hanskojen pinta oli vielä vettä hylkivää. Hanskoja ja kertakäyttöisiä lämpöpusseja voi ostaa urheilu- ja eräliikkeistä.

Ei laskettelija

Maastorenkailla matkaan

Pian tulee taas aika, jolloin maahan sataa lumi. Jokainen pyörätuolinkäyttäjä tietää, mitä lumentulo tuo tullessaan. Tarvitaan hermoja, kun ei ole aura-auto käynyt ja lumikökököt valtaavat ne tutut ja helposti kuljettavat tiet. Matkan ei tarvitse olla pitkä, mutta loska ja/tai riittävä määrä lunta ovat oiva yhdistelmä hidastamaan matkantekoa. Minulle ehdotettiin maastorenkaita, jotka ovat melko jyrkän näköiset. Ajattelin, että taas on joku kikka apuvälinefirmoilla ansaita rahaa. Yllätyinkin, miten paljon renkaat auttoivat eteenpäin menemisessä. Tiedän, että osa pyörien päällä liikkujista ei pidä renkaista, koska niiden mukana tulee sisälle ehkä jonkin verran enemmän roskaa ja hiekkaa. Testaa, jos mahdollista ja kokeile helpottuuko matkanteko. Aina renkaiden käyttämiseen ei tarvita lumista maastoa. Monilla eri apuvälineyrityksillä on maastorenkaat valikoimissaan.

Etelä-suomalainen



Esteettömän matkakohteen löytäminen on joskus haasteellista. Onneksi internetistä ja matkatoimistoista on jo löydettävissä tarkempia tietoja kohteista. Keräämme tälle palstalle lukijoiden omia kokemuksia ja hyviä vinkkejä erilaisista matkakohteista, hotelleista, retkistä ja risteilyistä – niin Suomesta kuin ulkomailta. Useat matkakohteet kun toimivat käytännössä monen kohdalla vaikka ne eivät olisikaan varsinaisesti inva-varusteltuja. Siis hyvät kokemukset jakoon!

Kirjoita vapaamuotoisesti lyhyt tai pidempikin juttu ja liitä mukaan tarvittavat kohteen yhteystiedot ja/tai kuvat. Kirjoitukset osoitteeseen: toimisto@aksonry.fi.

FESTAREILLE!

Vammauduttuani onnettomuudessa kesällä 2011 yksi suuri huolenaiheni oli se, pystynkö käymään festareilla samalla tavalla kuin aikasemmin. Iloni oli siis suuri kun ”kotikenttä-festarini”, eli Ruisrock, tiedotti keväällä panostavansa tästä vuodesta alkaen erityisesti saavutettavuuteen.



TEKSTI John Nordqvist KUVA Maria Rautio

Festivaalijärjestäjien lupaukset olivat suuret, ja voin tunnustaa oleeni, tyytyväisyydestäni huolimatta, hieman skeptinen onnistumisen suhteen. Epäilyni oli kuitenkin suurimmaksi osaksi aiheeton. Jo festivaalialueen invaportille pääsy oli tehty niin mutkattomaksi kuin Ruissalon alue ja liikennejärjestelyt sallivat; bussien ja tavallisten taksien jättäessä festarivieraat mantereen puolelle muutaman kilometrin päähän festarialueelta, invataksit pääsevät ajamaan koko matkan suoraan invaportin eteen. Omalla autolla tulevat voivat varata etukäteen parkkipaikan invapysäköintialueelle, joka sijaitsee tien toisella puolella portista katsottuna, ihan siis vain muutaman metrin päässä. Muutaman tel-tankin näin parkkialueella, joten ilmeisesti halutessaan voi myös leiriytyä sinne.

Alueelle sisälle pääsee yllä mainitsemani erillisen invaportin läpi, joka sijaitsee aivan Niitylavan läheisyydessä. Virallisen infon mukaan invaportista pääsee kulkemaan yhden avustajan kanssa (joka pääsee ilman erillistä omaa lippua alueelle), mutta koko meidän neljän hengen porukka pääsi ongelmitta kulkemaan kaikkina päivinä yhdessä sekä sisään että ulos alueelta samasta portista.

Kaikilla paitsi yhdellä esiintymislavalla löytyi korotetut pyörätuolikatsomot, joiden yh-

teydessä oli myös invavessat. Rakennustelineistä kootut katsomot olivat reilun metrin korkuiset, ja niihin pääsi suhteellisen loivaa luiskaa pitkin. Kooltaan noin viiden kertaa viiden metrin kokoiset tasot olivat yleensä riittävät, mutta suosituimpien artistien keikoilla oli välillä vaikea mahtua kunnolla sekaan. Järjestysmiehet ja -naiset yrittivät silloin kuitenkin parhaansa mukaan ohjeistaa ihmisiä asettumaan niin, että kaikki mahtuisivat, ja myös näkisivät mahdollisimman hyvin.

Festivaalien ainoa varsinainen puute löytyi, mistäs muualtakaan, invavessoista. Vessat olivat pääosin hienosti järjestetty; reilun kokoiset (vaikka isommalla sähköriillä saat-taisi kyllä olla hankala, tai jopa mahdoton mahtua), fyysisesti helposti löydettävissä ja saavutettavissa, ja jokaisen ulkopuolella jär-jestyksenvalvoja pitämässä huoli ettei ves-saa käytä muut kuin liikuntarajoitteiset sekä auttamassa jos jotakin sattuu. Vessoissa ei kuitenkaan ollut valoja. Illan hämärtyessä tämä aiheutti sen, että ilman omaa tasku-lamppua olisi ollut käytännössä mahdoton katetroida. Toinen, pienempi mutta kuitenkin mainitsemisen arvoinen puute oli roskisten puuttuminen invavessoista. Käytettyjen katetrien ja urtsien kускаaminen sylissä lähimpään roskikseen ei ole sitä mukavinta touhua. Näistä asioista lähetin järjestäjille-

kin palautetta, joten toivottavasti nämäkin seikat ovat ensi vuonna huomioitu.

Festarialueella kiersi monta Avustajakeskuksen kouluttamaa yleisavustajaa, ja varsinkin perjantaina heillä tuntui olevan jopa tekemisen puutetta kun apua tultiin tarjoamaan tuostakin. Lauantaina en heihin yhtä paljon enää törmännyt, mutta siihen saattoi vaikuttaa sekin, että silloin tuli suurin osa ajasta vietettyä anniskelualueiden rajojen sisäpuolella. Yleisesti ottaen festivaalialue oli hyvin helppokulkuinen myös pyörätuolilla. Asfaltoituja pyöräteitä pitkin pääsi kätevästi siirtymään paikasta toiseen, ja tannerkin oli sen verran kovaksi tallottu ja tasainen, että liikkuminen sillä oli melkein yhtä helppoa kuin asfaltilla. Hieman haastetta toi ranta-alue. Hiekka oli kylä sen verran kovaa, että sillä pystyi hyvin kelaamaan, mutta ihmisten heittämät suuret roskamäärät, ja varsinkin tyhjät pullo, hankaloittavat liikkumista. Tämä ei tietenkään ollut suoranaisesti festarijärjestäjien vikaa vaan asiakkaiden välinpitämättömyyttä ympäristöstään.

Kokonaisuudessaan ensimmäiset festarini kärryssä oli hyvin positiivinen kokemus, ja muutamia seikkoja lukuunottamatta järjestäjät olivat onnistuneet saavutettavuuspyrkimyksissään hienosti. Ensi kesää odotellessa!

Esteettömästi Floridassa!

Viime keväänä tekemämme reissu Floridaan avasi silmäni miten esteettömyyttä oikeasti pitäisi tehdä. Olimme avovaimoni Maijan kanssa varanneet lennot Helsingistä New Yorkin kautta Miamiin. Heti kun saavuimme Miamin kentälle huomasin, että esteettömyyteen on panostettu hienosti.

TEKSTI ja KUVAT Jukka Parviainen

Kiinnostustani esteettömyysasioihin lisäsi se, että tulevaisuudessa työnkuvaani tulee liittymään liikuntapaikkojen esteettömyysasiat Suomessa. Reissumme oli vain lomareissu, joten emme käyneet katosomassa urheilupaikkoja ainoastaan esteettömyyden näkökulmasta, mutta samalla kun kävimme seuraamassa jääkiekkoa ja koripalloa, niin pystyin tekemään huomioita myös esteettömyydestä.

Olin ennen reissua pienoinen Yhdysvaltojen vastustaja, mutta nopeasti mieleni muuttui. Majoitushuoneemme ikkunasta oli näkymä uima-altaalle ja n. 30 asteen lämpö hiveli mieltä. Majoitumme kavereidemme lomaosakkeessa Westonin kaupungissa, noin 50 kilometrin päässä Miamiin. Yhteensä porukassamme oli kahdeksan henkilöä, joista kolmella oli pyörätuoli. Majapaikkamme läheisyydessä liikkua, esimerkiksi kauppaan mentäessä, oli huomattavaa miten jalkakäytävien reunat oli luiskattu hienosti.

Näkövam-

maisille oli luiskan eteen laitettu metallisia nypylöitä kertomaan, että edessä on ajotie. Innoissani kotiin palattuani selvitin, miksi meillä Suomessa ei ole risteykset tehty samalla tavalla. Vastaus oli ihan looginen, jota en heti ollut osannut ajatella. Meillä on ongelma se valkoinen ällötys eli lumi, jota sataa varmasti ihan joka talvi. Nypylät eivät pysy paikallaan aura-autojen auratessa lumia pois.

Teimme Westonista yhden yön pituisen autoreissun Key Westiin. Key West on vanhoja puutaloja täynnä oleva kaunis ja idyllinen pieni kaupunki. Key Westin kaupunki sijaitsee samannimisellä saarella Floridan eteläisimmässä kärjessä, johon kulkeva valtatie rakennettiin vasta vuonna 1938. Asuimme Key Westissä vanhaan puutaloon rakennetussa hotellissa. Hotelli koostui päätalon ohella useasta pienemmästä talosta samassa pihapiirissä, joissa kussakin oli muutama hotelilihuone. Internetistä huoneet varatessamme selvitimme, että hotellissa on pyörätuolille soveltuvia huoneita. Kyselimme Key Westissä ihmeissämme, miksi suurimpaan osaan ravintoloista ja kaupoista oli rakennettu luiskat. Paikalliset kertoivat, että jos vanhaa rakennusta remontoit, on siihen rakennettava samalla luiska pyörätuolille. Se oli toimivaa. Ei kävelevillä ole ongelmaa käyttää samaa luiskaa, mutta meillä tuolilaisilla on ongelma käyttää samoja portaita kävelevien kanssa.

Helppoa liittymistä Floridassa.





Kävimme katsomassa Florida Panthersin jääkiekko-ottelua ja Miami Heatin koripallo-ottelua. Molemmista halleissa oli samat huomiot esteettömyyden suhteen. Halliin meneminen oli helppoa normaaleja sisäänkäyntejä käyttäen ja hallista löytyi hissit, joilla pääsi liikkumaan. Esteettömiä paikkoja oli paljon ja ne sijaitsivat kaikissa hintakategorioissa. Koripallossa ja jääkiekossa on myynnissä erihintaisia lippuja sen mukaan, miten lähellä jäätä tai parkettia haluaa istua. Pyörätuolinkin käyttäjä saa siis päättää oman kukkaron paksuuden mukaan miten lähellä toimintaa haluaa istua. Pyörätuolipaikoilla oli myös irtotuoleja, joissa kävelevät katsojat saivat istua. Tällä tavalla ei pyörätuolipaikat vähentäneet hallin kokonaisyleisökapasiteettia. Erittäin järkevää. Fiilis halleissa oli tietysti vielä hiukan mahtavampi kuin Suomessa. Florida oli juuri varmistamassa paikkaansa NHL:n playoffeissa ensimmäistä kertaa moneen vuoteen, ja Miami Heat oli edellisen vuoden NBA:n loppuottelija - ja pelaahan heidän riveissään pari maailman parasta koripallon pelaajaa: LeBron James ja Dwyane Wade. Aluksi etsin esteetöntä vessaa, mutta sitten tajusin, että jokaisen vessan kyltiin yhteydessä oli myös esteettömän vessan merkki. Oli siis todella helppoa löytää aina esteetön vessa, kun meni sinne missä oli kävelevillekin vessa. Näin sen pitäisi olla meilläkin.

Yksi matkan ikimuistoisimmista tapahtumista oli ehdottomasti kalastusretkemme. Lähdimme kalastamaan kuuden hengen charter-aluksella Ft. Lauderdalesta. Emme voineet vaatia aivan esteetöntä alusta, kun emme olleet varanneet retkeä ennakoon. Menimme vain suoraan satamaan ja kerroimme haluavamme merelle kalastamaan. Veneeseen meno pyörätuolilla oli hiukan haastavaa, kun pudotusta laiturilta veneen

pohjalle oli noin metrin verran. Veneen kippari ja kalaopas kuitenkin sanoivat, että ”ei ongelmaa, ei ongelmaa”. Itse veneessä oli helppo olla, kun istuimme kaverini kanssa omissa pyörätuoleissa ja käveleville jäi tilaa liikkua. Reissun suurin saalis sattui minun kelausvuorolle. Merestä nousi todella kova taisteleva 7,5 kiloinen dorado. Yhteensä saimme kahdeksan doradoa. Reissun loppuksi oppaamme fileoi meille yhden kalan ja illalla paistoin me majoituksessamme maailman parasta kalaa.

Universal -studiot olivat myös näkemisen ja kokemisen arvoinen paikka. Vietimme siellä kaksi kokonaista päivää Majjan kanssa erilaisissa laitteissa käyden. Sanoin aluksi kovaan ääneen, että en lähde yhteenkään laitteeseen. Mutta taas jouduin perumaan sanani todella nopeasti. Huomasimme, että puiston karttaan oli merkitty kaikkien laitteiden kohdalla tieto siitä pääseekö laitteen sisään omalla pyörätuolilla vai pitääkö siirtyä laitteen penkkiin. Oli todella helppoa mennä laitteeseen kun laitteeseen, kun henkilöunta tiesi heti mitä tehdä, eikä tarvinnut arpoa miten suhtautua pyörätuolilla laitteeseen tulevaan henkilöön. Osassa laitteista oli hiukan isompien amerikkalaisten takia yksi vaunu tai rivi, joka oli rakennettu isommaksi. Siihen oli todella helppo myös siirtyä pyörätuolista.

Kotiin palattuamme aloin kyllä heti miettimään, että milloin palaamme uudestaan Floridaan. Siellä oli niin helppo liikkua pyörätuolilla ja ihmiset osasivat suhtautua tuolin käyttäjään hyvin. En tietysti osaa sanoa koko Yhdysvalloista, mutta omalta kohdaltani uskallan suositella Floridaa lomakohteeksi pyörätuolin käyttäjälle.

Uutta reissua odotellessa!



Esteetön hotelli Lucignanossa, Italian Toscanassa

Hotelli "I Girasoli" sijaitsee idyllisellä maaseudulla, tämän huomaa viimeistään aamulla, kun naapurin kukko kiekuu ennen herätyskelloa. Hotellin ravintolassa on tarjolla italialaiseen tapaan herkullista ruokaa, loistavia viinejä ja kaiken kruunaa kauniit toscanalaiset maisemat. Lähimmät kaupungit lentokenttineen ovat Arezzo, Firenze, Sienna ja Rooma.

Hotelli pitää sisällään 51 esteetöntä hotellihuonetta sekä 10 mökkiä aivan päärakennuksen läheisyydessä. Paikka soveltuu siis myös isoille ryhmille. Girasolissa oleskellesani paikalla oli myös mm. iso bussilastillinen saksalaisia liikuntavammaisia matkakkia. Takapihalla on kaksi uima-allasta, joista toinen on katettu ja varustettu nostimella.

www.igirasoli.ar.it/index.html

Girasolissa kävi Annukka Koskela

Matka Hockenheimin F1-kilpailuun

*Mitä tulee isona
pikkupojasta, joka opetetaan
ajamaan traktoria
viisivuotiaana, autoa
kymmenvuotiaana, jota
kuljetetaan autokilpailuissa
lähes kuukausittain
ja joka purkaa kaiken
mitä saa käsiinsä ja
kokoaa suurimman osan
purkamistaan tavaroista
vielä käyttökelpoiseksi?*

<http://www.gutshof-ziegelhuetten.de/>
<http://www.louwmanmuseum.nl/>
<http://citedelautomobile.com/en/home>
<http://sinsheim.technik-museum.de/en>
<http://speyer.technik-museum.de/en>
<http://www.hockenheimring.net/>
<http://museo.ferrari.com/>
[http://www.porsche.com/international/aboutporsche/
porschemuseum/](http://www.porsche.com/international/aboutporsche/porschemuseum/)
<http://www.mercedes-benz-classic.com/>
<http://www.autostadt.de>

TEKSTI ja KUVAT J. Kossu

Ensinnäkin insinööri (joka ei välttämättä ole pelkästään huono asia) ja toisekseen kova penkkiurheilija ja museoiden kiertäjä. No, tarkennetaan sen verran, että kiinnostavimmat katsomot löytyvät edelleen autourheilun puolelta ja että museot tahottavat painottua enemmän rasvankatkuihin, nelipyöräisiä taltioiviin kohteisiin kuin koriste-esineitä ja fossiileita keräileviin kaupunginmuseoihin. Kun tähän yhdistetään vielä automatkailun harrastaminen, niin reitit suuntautuvat kuin itsestään kohti automuseoita ja moottoriratoja. Ja vaikka kokoa ja ikää on tullut, se sama utelias ja innokas pikkupoika löytyy sisältä edelleen.

Kesän 2012 lomamatka suuntautui taas kerran kohti Keski-Euroopan nähtävyyksiä. Edellisten matkojen tapaan netistä haettiin jo valmiiksi muutama sopivaksi katsottu vierailukohde, joiden varaan reittiä sitten suunniteltiin. Hollannin Haagista löytyi Louwman Museum, yksi Euroopan hienoimmista autokokoelmista. Itse rakennus on uusi, joten esteettömyyskin oli hyvällä mallilla. Pääovesta pääsi etupyöriä nostelematta, kerrosten väliä kulki hissi ja pyörätuolille mitoitettuun vessaankin oli investoitu. Ainoa miinus oli kaukana sijaitseva invaparkki, josta sateen sattuessa tetran kelausnopeudella olisi ehtinyt kastua kalsareita myöten ennen kuin sisäänkäynnille asti olisi päässyt. Museolla oli kyllä pysäköintiluoakin, mutta sinne ei päässyt hissillä. Jotenkin takaperoista suunnittelua insinöörin järjellä ajateltuna. Nähtävää kuitenkin riitti niin määrässä kuin laadusakin, joten ehdottomasti käymisen arvoinen kohde. Museota voisi verrata Mulhousen Schlumpf Collectioniin (jossa kävimme edellisellä Euroopan turneella), vaikka autoja olikin "vain" 230, kun Mulhousessa on peräti 400 autoa näytillä.

Seuraava päriseviin laitteisiin erikoistunut museo olikin jo vaikeampi valinta. Saksassa Sinsheimin ja Speyerin kaupungeissa on muutamissa tekniikan museot ja kaupunkien välillä matkaa on vain 40 km. Rouvaseuran mutinoista ja aikataulusta johtuen oli pakko valita vain toinen ja valinta osui Auto & Technik Museum Sinsheimiin. Paikka on pullollaan sekavassa järjestyksessä olevaa teknistä vempainta ompelukoneista Concordeen ja moposta höyryjyrrään. Sisätiloista löytyy pienemmät esineet ja kulkupelit (pieni – sanan merkitys on suhteellinen sillä sisällä oli myös muutama täysikokoinen höyryveturi) ja suurimmat ulkona, kuten se Concorde ja Tupolevin vastaa-



va kopio. Joka tapauksessa nähtävää oli yhdeksi päiväksi ihan riittävästi. Museo oli muuten esteetön vessoineen ja ravintoloineen, mutta näyttelyosastoja oli eri tasoissa ja ne oli yhdistetty luiskalla lähes kaltevuuteen "laitanpa sen näitä portaita vasten, niin tulee tukeva", ja korkeuseroa oli kuitenkin metrin verran...

Hockenheimin formula 1 kilpailu "sattui" tänä vuonna sopivaan ajankohtaan ja kun reitti "sattumalta" sivusi rataa, niin lippujen hankkimisprosessi alkoi jo edellisen vuoden marraskuussa, eli heti kun ne myyntiin tulivat. Lippujen tilaaminen hoitui lipunmyynnin palvelunumeron soittamalla (myös sähköpostilla olisi voinut kysellä), josta ilmoitettiin, että invapaikkojen tiketit tulevat myyntiin vasta muutama viikko tavis-lippujen jälkeen. Kekkos-tyyliin hiuksia harventavan hermostuttavan odottelun jälkeen liput olivat viimein saatavissa ja luottokortin numeron ilmoittamalla liput sai tilattua suoraan kirjattuna kirjeenä omaan postitoimistoon. Veloitus meni kortilta ja suureksi yllätykseksemme vain avustajan lipusta piti maksaa. Invapaikat olivat ilmaisia.

Tarkoitus oli mennä omalla autolla, joten radan varteen tarvittiin myös parkkipaikka. Jos lippujen saaminen oli vielä suhteellisen vaikeaa, samaa ei voi sanoa pysäköintipaikan varaamisesta. Hockenheim Ringin saksankielisiltä kotisivuilta löytyi oma osio "invalideille" ja sieltä sähköpostiosoite, josta pysäköintiluvan sai tilattua. Ilman asiaankuuluvaa lappua oman auton saaminen radan varteen olisi ollut mahdotonta. Englanniksi ohjeita ei ollut käännetty, mutta kaikkien saksan kieltä nykyään osaavat. Omasta invapysäköintiluvasta piti lähettää kuva Saksaan ja postissa tulisi sitten ajolupa katsomon viereen parkkipaikalle. Tässä vaiheessa ongelmaksi tuli aikataulu. Lupa kolahtaisi postilaatikoon vasta sen jälkeen, kun automme renkaat jo kuluttaisivat Hollannin moottoriteitä. Ystävällinen virkailija lupasi kuitenkin lähettää lapun hotelliimme, jossa se sitten odottelikin, kun sinne asti pääsimme. Esteettömäksi tiedetty hotelli Gutshof Zieglhütte Edenkobenissa oli tuttu edellisiltä matkoiltamme ja matkaa majapaikasta radalle tuli noin nelisenkymmentä kilometriä.

Lauantaina suuntasimme kohti rataa ja aika-ajoja pienten kyllien läpi moottoriteitä vältellen. Matka Hockenheimin kaupunkiin meni mukavasti 40 minuutissa ja siellä ajoluvan nerokkuus alkoi valjeta.

Lupa piti ripustaa sisäpeiliin näkyviin ja jo pari kilometriä ennen rataa risteyskiin oli sijoitettu liikenteenohjajat, jotka luvan nähtyään osoittelivat minne piti ajella. Ajoimme suoraan radan varteen pysäköintipaikalle, jossa viimeinen kananpojankeltaisiin pukeutunut ukkeli kysyi käyttämmekö tuolia vai pääsemmekö kävelemään ja vastauksen saatuaan ohjasi meidät sopivaan ruutuun. Matkaa katsomoon jäi vajaa parisataa metriä. Eläköön saksalainen tehokkuus.

Katsomoalueen ulkopuolelle oli pystytetty tallien ja järjestäjien fanituotekojuja sekä pieniä hiukopalaa myyviä kioskeja. Itse katsomoon pääsi hissillä, kun ensin oli vilauttanut lippua hissien edessä seisoville koosta päätellen kaurapuurosta pitävälle mustapukuisille sedille. Hissin toisessa päässä oli odottamassa ystävällinen nainen, joka tiedusteli paikanumeromme ja ohjasi meidät sitten oikean kohtaan katsomossa. Pyörätuolipaikat oli maalattu katsomon lattiaan ja jokaista lippua vastasi oma ruutu. Ruutuja oli noin 70 ja ne oli sijoitettu lipan alle tasolle, jossa oli muutama pikaruokaa myyvä ravintola ja wc-tilat. Paikoilta näki kolmasosan radasta ja näköetäisyydellä oli niin tulos- kuin videotaulukin. Katsomo on lipasta huolimatta suhteellisen tuulinen paikka ja vaikka lämmintä olisi parikymmentä astetta, kannattaa vaatetta varata riittävästi mukaan. Korvatulpat ovat myös ehdoton varuste, sillä F1:n äänet todellakin saavat korvat soimaan. Pyörätuolille mitoitettuja kiinteitä wc-tiloja oli vain yksi hissien alapäässä, mutta katsomotasanteelle oli nostettu kaksi invamitat täyttävää bajamajaa. Käveleville oli kunnan wc:t myös katsomossa. Kaiken kaikkiaan pikkuloihin oli lähes koko ajan jonkinmoinen jono ja taukojen aikana ruuhkaa oli kuin IT-kuplan hulluina vuosina pörssitalon edessä. Kaikenkaikkiaan katsomo oli saatu hyvin esteettömäksi ja alueella oli muutenkin helppo liikkua.

Invalippu on voimassa koko sen kolmen päivän ajan, kun formulat Hockenheimissa vierailevat ja radalla riit-

tää tapahtumaa lähes koko-ajan kisaviikonlopun aikana. Eri luokkien lähtöjen välissä on pieni tauko, jolloin ehtii käydä vaikkapa nakkikioskilla. Katselimme Porsche cupin ja GP2:n lähdöt sekä F1:n aika-ajot jonka jälkeen lähdimme ostamaan matkamuistopaidat ja tutustumaan rata-alueella olevaan moottoriurheilumuseoon. Hockenheim Ringin museossa on yksi Euroopan suurimmista ratamoottoripyöräkokoelmista ja autojakin löytyy, mutta huomattavasti vähemmän. Niin, Räikkönen oli muuten aika-ajojen kymmenes manattuun sadekelellin aiheuttamia vaikeuksia...

Kisapäivänä radalle meno tapahtui jo vanhalla rutiinilla. Katsomossa oli enemmän väkeä (n. 62 000) ja käytännössä invapaikatkin oli loppuun myyty. Sääkin oli aurinkoisempi ja lämpimämpi kuin lauantaina. Lisäluokkien ja F1:n kisat menivät yllättävän nopeasti, vaikka eivät ihan niin tapahtumarikkaita olleetkaan. Kisan aikana tapahtumien seuraaminen ei ole paikan päällä niin helppoa kuin televisiosta katsottuna, vaikka tulos- ja videotaulun näkikin. Selostusta ei metelin takia kuullut ja vaikka olisi kuullutkin, ymmärrys olisi ollut hiukan heikohkoa, se kun tulee saksaksi. Järjestäjiltä olisi kyllä voinut vuokrata radion, jolla tapahtumien seuraaminen olisi ollut helpompaa. Räikkönen tuli maaliin neljäntenä, mutta nostettiin Vettelin saaman aikasakon jälkeen kolmanneksi.

Suurin haaste koko viikonlopun aikana oli kisan jälkeinen paikalta poistuminen. Ensin kaikki 70 fillaristia jonnottivat hissiin, johon mahtui vain kaksi tuolia kerrallaan. Samaa hissiä käyttivät myös vielä ylempää tulevat kisaorganisaation edustajat, joten fiksuimmat jonon hännillä olevat ehtivät hyvin käväistä tässä välissä hakemassa vielä yhden kisamakkarat. Kun lopulta päästiin autoon ja ulos parkkipaikalta, törmättiin uuteen ruuh-



Louwman automuseo.

kaan. Poliisit ja järjestäjät olivat sulkeneet kaikki pikkukyliin lähtevät tiet ja ohjasivat autot parkkipaikoilta suoraan moottoritielle ja sielläkin kaksi seuraavaa ramppia oli tukittu. Pelkästään radalta moottoritielle pääsyyn meni tunnin verran ja johtuen suljettujen liittymien aiheuttamasta 20 km:n lisälenkistä ja moottoritiellä mummon sunnuntaista kirkkoonmenovauhtia etenevästä autojonosta loppumatkaan meni vielä puolitoista tuntia.

Mutta nyt on kisa käyty katsomassa paikan päällä, koettu aito tunnelma ja nautittu hyvästä viihteestä. Lähtisinkö uudestaan? Kyllä, mutta kuten sanotaan, "once in a life time", tapahtuma on nyt koettu ja tulevat kisat näkee paremmin omasta televisiostaan. Toisaalta eihän sitä koskaan tiedä jos sattuu taas aika ja paikka osumaan kohdalleen...

Vielä täytyy mainita muutamista edellisillä reissuilla käydyistä kohteista, että formulafanaatikolle Maranellon Ferrari Galleria on aivan ehdoton pyhiinvaelluskohde, samoin kuin muun ratapuolen faneille Stuttgartin Porsche Museum tai sen vieressä oleva Mercedes Benz Museum unohtamatta myöskään Wolfsburgin Autostadt -puistoa. Siinäpä ne Euroopan tärkeimmät nähtävyydet taisikin jo sitten tulla listattua jutussa olevien paikkojen lisäksi.



Viinitilalla Toscanassa

TEKSTI ja KUVA Annukka Koskela

Majoittuminen viinitiloilla on suosittu tapa lomaillla. Esimerkiksi Interhomen sivustolla (www.interhome.fi) on mahdollista hakea pyörätuolille soveltuvaa majoituspaikkaa, ja Toscanasta löytyy useita eri esteettömiä vaihtoehtoja.

Italiassa vähänkään suuremmissa maatilamajoituspaikoissa on oltaava myös esteetön majoitus saatavilla. Interhomen kautta löytyy useita eri vaihtoehtoja, ja varmistimme esteettömyyden vielä sähköpostitse ennen lopullista varausta. Majoituimme Prato al Sole -viinitilalla, jonka yksi huoneisto oli täysin esteetön.

Prato al Sole -tila valmistaa viinin lisäksi oliiviöljyä, joita molempia sai loman aikana maistella. Kylän kaupasta sai paikallisia tuoreita elintarvikkeita, ja oman huoneiston kuistilla lounastaessa oli mukava katsella viiniköynnösrivistöjä, jotka jatkuivat yli kukkuloiden. Maa-seudulla liikuttaessa auton vuokraaminen on välttämätöntä, mutta toisaalta viikonkin lomalla ehtii näin tutustumaan useisiin lähikyliin, sillä etäisyydet Toscanassa ovat pienet.

- 27.4.** Selkäydinvaseminaari Peurungassa
- 27.4.** Aksonin kevätkokous Peurungassa
- 4.5.** Valtakunnallisen laajennetun kuntoutuksen ja seurannan työryhmä kokoontui
- 15.5.** HUS:n alueen selkäydinammojen hoidon suunnittelukokous
- 23.–25.5** Aksonin edustaja osallistui ESCIF:n kongressiin Italiassa
- 31.5.** Valtakunnallisen selkäydinvasemaneuvottelukunnan kokous
- 3.7.** Akson teki kantelun Valviralle selkäydinvasemien hoidosta OYS:ssa
- 24.7.** Aksonin edustaja tutustui Nottwilin kuntoutuskeskukseen Sveitsissä
- 25.7.** Aksonin edustaja tutustui Balgristin yliopistosairaalaan Sveitsissä
- 20.8.** Invalidiliiton HUS-Synapsia -seurantatyöryhmä kokoontui
- 23.8.** Klubi-ilta Oulussa
- 24.8.** Tapaaminen Kelaan ja Vakuutusyhtiöihin liittyen Sosiaali- ja terveysministeri Risikon kanssa
- 31.8.** Akson kävi RAY:ssa esittelemässä tulevan vuoden suunnitelmia
- 3.9.** Aksonin edustaja osallistui ESCIF:n seminaariin Lontoossa
- 5.9.** Aksonin edustaja osallistui SCI-Global Network aloituskokoukseen Lontoossa
- 10.9.** Invalidiliiton HUS-Synapsia -seurantatyöryhmä kokoontui
- 12.9.** Palaveri STM:n virkamiesten kanssa
- 19.9.** Klubi-ilta Seinäjoella
- 20.9.** HUS:n alueen selkäydinammojen hoidon suunnittelukokous
- 27.9.** Valtakunnallisen laajennetun kuntoutuksen ja seurannan työryhmä kokoontui
- 1.10.** Aksonin kokopäiväinen järjestösihteeri aloitti työnsä
- 1.10.** OYS:n erityisvastuualueen selkäydinvasematyöryhmän kokous
- 3.10.** Akson osallistui TYKS:n järjestämään selkäydinvasemapäivään Turussa
- 8.10.** Invalidiliiton HUS-Synapsia -seurantatyöryhmä kokoontui
- 9.10.** Aksonin edustaja osallistui Synapsian keskittämissetusta koskevaan tiedotustilaisuuteen
- 16.10.** Aksonin edustaja osallistui HUS-Invalidiliitto-Kela -palaveriin
- 16.11.** Seminaari Turussa
- 17.11.** Aksonin syyskokous Turussa
- 16.–18.11.** Äksöniä nuorisolle Turussa



Alueellisia kuulumisia: Klubi-iltapäivä Seinäjoella

TEKSTI ja KUVA Aino Riikkilä

Akson ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri järjestivät klubi-iltapäivän Seinäjoella ensimmäistä kertaa syyskuussa. Tilaisuus oli todellinen yleisömenestys ja ilmoittautuneiden määrä jopa hieman häkellytti järjestäjiä! Sopu kuitenkin sijaa antoi, eikä kukaan joutunut jäämään tapahtumapaikkana toimineen jumppasalin ulkopuolelle.

Klubi-iltapäivän avasi fysiatrian ja kuntoutuksen erikoislääkäri Heikki Suoyrjö, joka kertoi miten selkäydinvasemien kuntoutus ja terveydentilan seuranta on Seinäjoen keskussairaalassa järjestetty. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin kuuluvien selkäydinvasemien tilanne on terveydentilan seurannan ja kuntoutussuunnitelmien laatimisen suhteen ollut jo ennen keskittämissetusta varsin ihanteellinen, sillä kutsu seurantaan Seinäjoen keskussairaala-

laan on tullut heille säännöllisesti jo vuodesta 1992 asti. Monille nämä käynnit riittävät hyvin, mutta myös lähetteen Tampereen yliopistolliseen sairaalaan (yhteen kolmesta selkäydinvasemakeskuksesta) voi halutessaan saada.

Seinäjoen keskussairaalan uuteen Y-taloon muuttavan kuntoutusosaston toiminnasta puhui osastonhoitaja Virpi Tuomi. Wellspect Healthcaren (entinen Astra Tech) edustaja Raimo Pulli piti meille tuote-esittelyn Lofric-tuoteperheestä. Aksonin kuulumisia keskittämisen toimeenpanon ja muun toiminnan osalta olivat kertomassa Anssi Haapaja ja Antti Dahlberg, joista jälkimmäinen piti puheenvuoron myös selkäydinvaseman vaikutuksista rakon ja suolen toimintaan.

Akson kiittää kaikkia tilaisuuteen osallistuneita onnistuneesta ja antoisasta päivästä!

Tule mukaan tekemään nuorisotoimintaa!

Leirejä, luentoja, liikuntaa, verkostoitumista, ulkomaanmatkoja... vai jotain ihan muuta? Mitä sinä haluaisit Aksonin nuorisotoiminnalta? Koska toimintaa toteutetaan jäsenistömme ehdolla, haluamme koota työryhmän nuorista ympäri Suomen ideoimaan ja toteuttamaan tapahtumia.

Pyrkimyksenä on kokoontua ainakin pari kertaa vuodessa suunnit-

telemaan kivaa, nuorten jäsentemme näköistä toimintaa. Tähän mennessä ollaan mm. järjestetty verkostoitumisviikonloppuja ja käyty Tukholman risteilyllä.

Lähetä vapaamuotoinen hakemus osoitteeseen aino.riikkila@aksonry.fi ja kerro siinä ainakin ikäsi, yhteystietosi ja jokin visio (miksei useampikin) Aksonin nuorisotoiminnasta.

OYS ei noudattanut lakia, selkäydinvammaisten hoito ja seuranta vaarassa

– Akson teki kantelun 3.7.2012

Valviralle kantelu Oysin toiminnasta

Elina Ursin Kaleva

OULU Selkäydinvammaiset Akson ry on tehnyt kantelun Valviralle ja pyytänyt tätä selvittämään, toimeenpanee Oulun yliopistollinen sairaala keskittämisesetusta siten, että selkäydinvammapotilaiden elinikäinen monialainen hoito ja seuranta olisi jatkossa turvattu.

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin johtajaylilääkäri Aino-Liisa Oukka ihmettelee Aksonin kantelua.

”Valtakunnallinen työryhmä on saanut raporttinsa valmiiksi kesäkuun lopussa. Samaan aikaan oma selvitysryhmämme on laatinut suunnitelmaa hoidon järjestämisestä alueellamme. Tavoite on, että tarvittavat investoinnit ovat ensi vuoden budjetissa.”

Valtioneuvosto antoi huhtikuussa 2011 asetuksen erityistason sairaanhoidon järjestämisestä ja keskittämisestä. Asetus tuli voimaan saman vuoden toukokuussa. Asetuksessa keskitettiin selkäydinvammapotilaiden akuuttivaiheen hoito, sen jälkeinen välitön kuntoutus sekä elinikäinen monialainen hoito ja seuranta Helsinkiin, Tampereelle ja Ouluun.

Kaleva 6.7.2012

Selkäydinvammaisia on Suomessa noin 5000. Useat pärjäävät elämässään ja menestyvät myös koulutuksen ja työelämän piirissä. Pahimmillaan selkäydinvamma kuitenkin raunioittaa elämän. Vammaan liittyy vakavia seuraamuksia, kuten virtsaamis- ja ulostamisongelmat, seksielämän rajoitteet, lisääntymiskyvyn aleneminen ja kivut. Kävelemiskyvyn puute on usein pienin ongelmista. Erialaisten selkäydinvamman seuraamusten monialainen lääketieteellinen seuranta parantaa selkäydinvammaisten elämänlaatua ja pidentää heidän elinikäänsä. Selkäydinvammapotilaiden asianmukaisen elinikäisen monialaisen hoidon ja seurannan laiminlyönti johtaa todennäköisesti vakaviin terveysuhkiin ja jopa kuolemiin. Selkäydinvamman seuraamusten ja komplikaatioiden hoito vaatii noin 15 eri lääketieteen erikoisalan erityisosaamista.

Valtioneuvosto antoi 6.4.2011 asetuksen Erityistason sairaanhoidon järjestämisestä ja keskittämisestä. Asetus tuli voimaan 1.5.2011. Asetuksessa keskitettiin selkäydinvammapotilaiden akuuttivaiheen hoito, sen jälkeinen välitön kuntoutus sekä elinikäinen monialainen hoito ja seuranta Helsingin seudun (HYKS) ja Tampereen (TAYS) yliopistollisiin keskussairaaloihin sekä Oulun yliopistolliseen sairaalaan (OYS).

Selkäydinvammaiset Akson ry:n perustelun epäilyn mukaan OYS:n tavoitteena ei ollut kehittää tehokkaasti selkäydinvammapotilaiden elinikäistä monialaista hoitoa ja seuranta OYS:n toimesta vaan toiminnan piti toteutua asetuksen vastaisesti OYS-erityisvastuualueen keskussairaaloiden eri poliklinikoilla. Tämä olisi ollut täysin vastoin asetuksen tavoitteita ja edelleenkin selkäydinvammaiset olisivat altistuneet komplikaatioille, jotka voitaisiin ennaltaehkäistä. Koska kokemusta ei olisi karttunut riittävästi mihinkään yksikköön, ei myöskään asiantuntemus hoitotakuun edellyttämien periaatteiden mukaan olisi toteutunut selkäydinvammaisten kohdalla.

Asetuksen voimaantulosta oli kulunut jo yli vuosi; Selkäydinvammaiset Akson ry:n näemyksen mukaan olisi OYS:lla jo pitänyt olla konkreettisia suunnitelmia asetukseen toimeenpanemiseksi, ja toimeenpanon mahdollistavat resurssikysymykset ratkaistuna. Siksi esiin tuli huoli, että tällaisia suunnitelmia eikä niihin liittyviä resurssivaroja ollut olemassa.

Selkäydinvammaiset Akson ry. teki 3.7.2012 asiasta kantelun Valviralle ja pyysi tätä valvontatoimin selvittämään toimeenpanee OYS keskittämisesetusta siten, että selkäydinvammapotilaiden elinikäinen monialainen hoito ja seuranta olisi jatkossa turvattu.

Selkäydinvammaiset Akson ry. seuraa aktiivisesti OYS:n myös HYKS:n ja TAYS:n osalta selkäydinvammapotilaiden elinikäisen monialaisen hoidon ja seurannan toimintojen kehittämistä ja puuttuu tarvittaessa asiaan.

Lisätietoja:

Puheenjohtaja OTM Jukka Kumpuvuori (jkumpuvu@gmail.com, 050 552 0024)
Varapuheenjohtaja LL Antti Dahlberg (antti.dahlberg@selkaydinvamma.fi, 050 583 1363)

Jälkihuomio:

3.7.2012 jätettiin siis Kantelu Valviraan ja lehdistötiedote asiasta mm. Kaleva -lehteen, joka soitti johtajaylilääkäri Aino-Liisa Oukalle. Oukan toimesta pohjoisen selkäydinvammayksikön toiminnan oli tarkoitus säilyä entisellään. Akson ry:n tulkinta tapahtuneesta oli, että Oulun Yliopistollinen Sairaala ei noudata asetusta, jossa määritellään selkäydinvammaisten hoidon keskittämisestä. Oukka totesi saman viikon perjantain (6.7.) Kalevassa vastoin aiempaa kantaansa, että resurssit löytyvät, joten lehdistön paine ja kantelu ajoivat tehtävänsä kahdessa päivässä. Kantelu siirrettiin sittemmin Pohjois-Suomen Aluehallintovirastolle, jolle Akson ry. antoi vastineen OYS:n vastineeseen.

Pieni kertaus kevätseminaarista 2012

Selkäydinvammalehti ilmestyy vain kaksi kertaa vuodessa ja lehtien välissä ehtii tapahtua kaikenlaista. Kevätseminaari pidettiin jo huhtikuun lopulla ja lehti ilmestyi pian seminaarin jälkeen, joten seminaarista ei tarinaa edellisessä lehdessä ollut. Nyt siis tiivistelmä asiasta.

TEKSTI Tiina Siivonen KUVA Eero Ylönen

Aksenin ja Selkäydinvammasäätiön yhteinen kevätseminaari pidettiin 27.4.2012 Kylpylähotelli ja Kuntoutus Peurungassa, Laukaassa. Peurungassa on ollut melkoiset rakennusprojektit käynnissä, sillä sekä kylpylä- että liikuntatilat uudistettiin. Seminaari pidettiinkin vastavalmistuneessa Areenassa, joka on monitoimitila. Siellä voidaan urheilla ja hetkessä se muuntautuu esimerkiksi seminaari- tai konserttitilaksi. Tilaa oli hyvin, mukaan mahtui hyvin lähes satapäinen osallistujakunta.



Pia Hemmola puhui olkapäiden huollosta.

Akson ry:n hallituksen jäsen Merja Leppälä toivotti seminaariväen tervetulleeksi ja siitä se sitten lähti. Seminaari alkoi aiheella ”Miten voin harjoitella kävelyä tehokkaimmin?”. Aiheesta oli puhumassa Jaana Paltamaa. Hän on perehtynyt aiheeseen mm. projektin kautta, jossa mukana olivat Jyväskylän Ammattikorkeakoulu ja Peurunka. Kuten otsikko kertoo, niin kävelyharjoittelusta valjain hyötyvät kävelevät tai osittaiset selkäydinvammaiset. Myös parapleegikot ovat kävelyharjoittein saaneet apua liikkuvuuteen sekä spastisuuteen. Käytännön osio oli järjestetty halukkaille seminaarin jälkeen.

Peurungan liikunnanohjaaja Pia Hemmola puhui aiheesta ”Selkäydinvammaisen sydän- ja verenkiertoelimistö - Kunto ja sen harjoittaminen”. Esityksessä läpikäytiin sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja sen muutoksia, kun ihminen vammautuu. Harjoittelussa esimerkiksi sydämen sykkeen nostaminen saattaa olla haasteellista varsinkin henkilöille, joilla on korkea vamma. Kunnan ylläpitäminen vaikuttaa niin yleiseen vireyteen kuin liikkuvuuteen, spastisuuteen ja ryhtiin. Oikeanlaisella harjoittelulla vältytään olkapääongelmilta ja mm. painon nousulta. Tämä oli asia jonka monet tietävät, mutta oli hyvää kertausta ja muistutusta itsensä huolenpidon tärkeydestä.

Miten haluamme, että hoitomme keskittäminen toteutetaan? Tätä kysyi ja aiheita taustoitti lääkäri Antti Dahlberg. Hoidon

keskittämisen asetus astui voimaan toukuu-kuussa 2011. Hoito keskitetään Helsinkiin, Ouluun ja Tampereelle. Kaikissa edellä mainituissa yliopistollisissa sairaaloissa keskittäminen on vähän eri vaiheessa. Osallistujat olivat kiinnostuneita mm. miten hoitoon paikkakunnille pääsee ja kutsutaanko poliklinikalle automaattisesti, ja mitä hyötyä on keskittämisestä ylipäätään. Dahlberg kertoi esimerkein, että sairaaloihin kertyy osaamista ja tietoutta, kun enemmän selkäydinvammaisia käy samassa paikassa ja hoidon taso ja ymmärrys vamman aiheuttamista oireista kasvaa. Kokonaisvaltainen hoito ja moniammatillinen henkilökunta ovat yhdessä paikassa, eli palvelut ja tietotaito olisivat saatavilla nk. yhdeltä luukulta. Dahlberg myös viritti keskustelua siitä, mikä tämän hetkisesä hoidossa on haasteena ja mitä puuttuu.

Tampereen yliopistollisen sairaalan TAYS:n nykyistä toimintaa ja tulevaisuuden suunnitelmia valotti seminaariväelle osastonlääkäri Eerika Koskinen. Tampereella on edistytty selkäydinvammaisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Kuulosti todella hyvältä. Heillä myös selkäydinvammapoliklinikka tuntuu toimivan ja ihmisiä kutsutaan määrääjain tarkastuksiin.

Kuopion Yliopistosairaala KYS:n mahdollisuudet hoitaa ja kuntouttaa selkäydinvammaisia oli aihe, jota seminaarissa oli avoimassa kuntoutusyliopistollinen lääkäri Timo Miettinen. Kuopio ei ollut keskittämispaiikkojen listas-

sa, mutta siellä hoitoa ja kuntoutusta tehdään tälläkin hetkellä. Mikä on tulevaisuudessa Kuopion rooli? Se jää nähtäväksi.

Paneelikeskustelu hoidon keskittämisestä oli sokerina pohjalla seminaarin lopuksi. Osallistujina paneelissa olivat Antti Dahlberg, Eerika Koskinen (TAYS), Timo Miettinen (KYS), Lauri Louhivirta (Aksos) ja Kati Kyrölä (Keski-Suomen Keskussairaala). Tiukan aikataulun vuoksi jouduimme päättämään paneelin, vaikka keskustelua olisi vielä riittänyt. Mutta keskustelua jatkettiin epävirallisesti seminaarin jälkeen ja jatketaan edelleenkin. Hyvä niin.

Seminaari päättyi ja sen jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus lähteä testaamaan ralliautosimulaattoria, katsomaan tai kokeilemaan käytännössä kävelyharjoittelua tai osallistumaan Aksosin kevätkokoukseen. Kokoukseen osallistui reilut parikymmentä Aksosin jäsentä ja kokous saatiin vietyä läpi napakan puheenjohtajan, Kari Tiaisen johdolla.

Ohjelmassa oli vielä myöhemmin illallinen. Iltta sujui mukavasti ja maljoja nosteltiin. Al-lekirjoittaneelle tapahtuma oli vuoden mittaisen opina-hjon loppu eli Aksosin työntekijänä lopettaminen. Jatkan kuitenkin luottamustehtävissä eli hallituksessa. Kiitos kaikille seminaariin osallistujille sekä teille, jotka teitte vuodestani Aksosissa erittäin opettavaisen ja mukavan. Pidetään asioistamme huolta – samalla myös toisistamme!



Painavaa asiaa Toscanan auringon alla

European Spinal Cord Injury Federationin (ESCIF) seitsemäs kongressi pidettiin Italian Toscanassa toukokuussa 2012.

TEKSTI ja KUVAT Annukka Koskela

Lucignanon alkukesän kirkasta aurinkoa himmensi hieman kongressin vakava aihe ”The impact of the ongoing economic crisis on the lives of people with SCI in Europe”, eli Euroopan talouskriisin vaikutukset eurooppalaisten selkäydinvammaisten elämässä. Kongressi oli italialaisen FAIP:n organisoima, ja osallistujia ESCIF:n jäsenmaista oli mukana yhteensä nelisenkymmentä. Esiintyjineen, avustajineen ja sponsoreineen kongressissa oli noin 80 osallistujaa. Kolmen päivän kongressi oli täynnä painavaa asiaa, ja päivien aikana käsiteltiin Euroopan talouskriisin vaikutuksia monista eri näkökulmista. Täältä pohjoisesta Suomesta katsottaessa tilanne ei näytä vielä niin pahalta, kuin mitä se jo käytännössä eteläisessä Euroopassa on.

Kongressi avattiin 23.5. Girasoli -nimisen lomahotellin tiloissa ESCIF:n puheenjohtaja Jane Horsewellin, Italian selkäydinvammajärjestön (FAIP) puheenjohtaja Vincenzo Falabellan ja alueen edustaja Mirrella Riccin toimesta. Alustuksen seminaarille piti European Disability Forum (EDF, www.edf-feph.org) edustaja Donata Vivanti. Hän puhui talouskriisistä, hyvinvoinnista ja globalisaatiosta edustaen noin 80 miljoonaa eurooppalaista vammaista (joka on n. 15 % koko väestöstä). EDF on vammaisten hallinnoima järjestö, ja se edustaa yli neljäkymmentä suurinta vamma- ja sairausjärjestöä ja sillä on jäsenmaita 30. EDF:n edustaja selvitti kongressin alustukseksi faktatietoa. Vammaiset henkilöt ovat kaksi, jopa kolme kertaa useammin työttö-

minä vammattomiin verrattuna. Mitä vaikeampi vamma, sitä alhaisempi on osallistuminen työelämään, ainoastaan noin 20% vaikeavammaisista on työelämässä. Vammaiset myös epätodennäköisemmin hankkivat kolmannen asteen tutkinnon, ja näin ollen vammaisilla on jyrkästi alempi tulotaso. Vammaiset kokevat siten talouskriisin seurannaisvaikutukset, kuten työttömyyden, köyhyyden, asenteiden koventumisen ja leikkaukset sosiaalikuluisissa todennäköisemmin kovempina kohdallaan. Sosiaalikulujen leikkaukset ja kavennukset heikentävät merkittävästi vammaisten henkilöiden kykyä elää itsenäisesti ja osallistua yhteiskunnan toimintaan.

Seuraavaksi vuorossa oli italialaisen ISTUD -säätiön edustaja Maria Giulia Marinin puheenvuoro. ISTUD on riippumaton italialainen liiketalouskoulu, joka keskittyy mm. tutkimukseen terveys- ja hyvinvointisektorilla. ISTUD on tehnyt joitakin selkäydinvammaan liittyviä tutkimuksia jo aiemmin. ISTUD:n edustaja esitteli säätiönsä tekemän uusimman tutkimuksen, jossa kyselylomakkeen ja haastattelujen avulla kerättiin tietoa kansallisilta selkäydinvammajärjestöiltä ja selkäydinvammayksiköiltä kymmenessä eri Euroopan maassa (Ranska, Saksa, Irlanti, Italia, Alankomaat, Norja, Espanja, Slovenia, Sveitsi ja Englanti). Tutkimuksen tavoitteena oli analysoida talouskriisin vaikutusta selkäydinvammaisten käytännön kuntoutukseen ja elämään. Taustana kerrottiin, että selkäydinvammaisia elää Euroopassa arviolta 330 000 henk., uusia tapauksia tulee vuositasolla ~11 000 henk., suurin yksittäinen selkäydinvamman aiheuttaja on liikenne ja keskimääräinen vammautumisasiä on 33 vuotta. Eli suuresta joukosta on kyse. Tutkimuksessa kerättiin tietoa millaisia seurauksia kriisillä on jo ollut, noudatteleeko seuraukset jotakin trendiä kaikkialla ja mitkä maat kärsivät tilanteesta eniten. Tutkimuksen tuloksena edustaja totesi, että suuria, selkäydinvammaisia koskevia leikkauksia on jo tehty Italiassa, Irlannissa ja Espanjassa. Esimerkkinä Irlannissa on vähennetty selkäydinvammaisten kuntoutusvuodepaikkoja ja henkilöstöä, Italiassa kuntoutusjaksoaikoja on lyhennetty, joitakin yksiköitä uhkaa sulkeminen kokonaan ja henkilöstöä on vähennetty, Espanjassa on sama suuntaus meneillään. Näissä maissa leikkauksia yleiseen sosiaaliturvaan on myös jo tehty, ja tällä on ollut suora vaikutus myös selkäydinvammaisiin. Ensimmäisiä hälytysmerkkejä suurista leikkauksista on nyt havaittavissa Hollannissa, Englannissa ja Sloveniassa. Kuusi maata raportoivat tutkimuksen puitteissa jo alennetuista standardeista erilaisen apuvälineiden ja hygieniatarvikkeiden saannissa (vähemmän, halvempia), 75% kaikista vastaajista ilmoitti maansa tilanteen heikentyneen huomattavasti verrattuna viiden vuoden takaiseen tilanteeseen. Tutkimuksessa erottui neljä erilaista hyvinvointivaltiomallia, ja näyttää siltä, että pohjoismainen hyvinvointimalli on toistaiseksi kestänyt talouskriisin vaikutukset selkäydinvammaisten kannalta parhaiten, kun vanhat toimintamallit on kyetty säilyttämään jotakuinkin ennallaan. Suurin vaikutus talouskriisillä on ollut eteläisen Euroopan maihin. Mielenkiintoinen tutkimus on luettavis-

sa kokonaisuudessaan ISTUD:n nettisivuilta (www.istud.it).

Kongressipäivä 24.5. alkoi Hollannin, Espanjan, Tsekin ja Italian edustajien kertoessa maansa tilanteesta selkäydinvammaisille kulkemasta. Mielenkiintoinen esimerkki tuli taloussäästöjä aikaansaavasta ”Personal Budget” -järjestelmästä Hollannista. Järjestelmä on Independent Living Movementin vuonna 1996 käynnistämä järjestelmä, jossa on mukana tällä hetkellä noin 25 000 vammaista henkilöä. Käytännössä PB on työkalu, jonka avulla voit itse ostaa tilille siirrettävällä summalla palveluita, kuten henkilökohtaisen avun haluamaltasi taholta, toimien itse työnantajana. Tämä on ollut kustannustehokas tapa, järjestelmällä on päästy noin 75 %:iin todellisista kustannuksista. Järjestelmä on laajentunut 15 vuoden aikana, vuonna 2011 tämän järjestelmän kautta kulki 2,1 miljardia euroa. Hollannin edustaja kertoi PB:n toimineen erittäin hyvin nimenomaan selkäydinvammaisten kohdalla. Eri arvioiden mukaan vain noin 2 % tästä on vääriä käytötapauksia, mutta jotka ovat aiheuttaneet järjestelmälle jonkin verran imago-ongelmia erityisesti tiukan talouden aikana. Nyt järjestelmä on eräänlaisessa käännekohdassa sen laajennuttua liian suureksi. Järjestelmä on talouskriisin uhatessa ollut helppo kohde poliitikoille ja suurelle yleisölle suuren rahavirtansa vuoksi. Nyt talouskriisin kolkutellessa järjestelmää ollaan osittain purkamassa koskemaan vain vaikeavammaisia, jotka ilman tätä järjestelmää joutuisivat asumaan laitoksessa. Tavoitteena vuoteen 2014 mennessä on vähentää palveluiden käyttäjiä vähintään 25 %:lla. Hollannissa keskustellaan myös säästöistä mm. kuljetuspalveluissa ja sairausvakuutuksen korvaavuudessa. Omavastuuosuuksia terveydenhuollossa suunnitellaan nostettavan, korvausten määrää vähennettävän sekä ollaan myös kaavailtu pitkäaikaissairaiden ja vammaisten korvausten pienentämisestä. Jos hyviä puolia hakemalla hakee, kertoo Hollannin edustaja tilanteen yhdistäneen vammaisjärjestöjä yhdeksi rintamaksi. Se on myös lisännyt vammaisten osallisuutta omien asioidensa ajamiseen ja aktivoinut lobbaamiseen. Espanjassa tilanne on myös selkäydinvammaisten näkökulmasta heikentynyt huomattavasti. Espanjassa asetettiin laki vuonna 2007, jonka tuli taata vuoteen 2014 saakka kaikille 17 autonomiselle läänille rahoitus vammaisten etuuksiin. Kuitenkin jokaisella autonomisella alueella on oma hallinton-

sa, ja alueet käyttävät rahansa parhaalla katsomallaan tavalla ja siksi vammaisten etuudet ovat erilaiset eri puolilla maata. Viime vuonna esimerkiksi asumistuki lakkautettiin Madridin alueella kokonaan, vuoden 2012 alussa aloitettiin vammaisten kuljetuspalveluiden leikkaukset. Esimerkiksi palvelutalossa asuvilla ei ole enää oikeutta minkäänlaiseen kuljetuspalveluun. Toisaalta Madridin alue on ottanut käyttöön nk. sinisen joukkoliikennekortin, jolla voi matkustaa erittäin edullisesti – jos pääsee kulkuvälineen kyytiin. 2012 säästöpäätöksiä tehtiin myös julkiseen terveydenhuoltojärjestelmään. Lääkekorvausten määriä pienennettiin, myös eläkkeensaajilta. Korvauksen piiriin lasketaan kuuluvaksi myös pyörätuolit, ortopediset apuvälineet, seisomatelineet, kävelytuet jne, joten tämä päätös vaikuttaa dramaattisesti liikuntavammaisten, erityisesti eläkkeen varassa elävien vammaisten elämään. Espanjassa on eräänlainen apuvälinekatalogi, josta voi valita sopivan liikkumisen apuvälineen. Tosin katalogia ei ole päivitetty vuoden 2000 jälkeen ja jokaisessa läänissä on apuvälineelle myös määritelty omavastuuosuus ja nk. kuoleentumisaika. Esimerkiksi joissakin lääneissä pyörätuolin istuintyyntyn korvausväli oli nostettu 10 vuoteen ja omavastuuosuutta nostettu.

Puheenvuoron seuraavaksi sai saksalainen ortopedi ja fysioterapeutti Abel Rainer, joka toimii myös ICoS:n (The International Spinal Cord Society) varapuheenjohtajana. Hän esitteli lyhyesti työnkuvaansa, ja selkäydinvammautumisen faktoja ja lukuja Saksassa. Saksassa hänen mukaansa talouskriisi ei vielä juurikaan näy käytännön kuntoutustyössä, mutta joitakin vaikutuksia on nähtävissä. Tarvikkeiden käyttöikää laitoksissa on pidennetty (patjat, vuoteet), hajonneiden välineiden korvaaminen on hidastunut tai pitkittänyt ja apuvälineiden valinnanmahdollisuuksia on rajattu. Muilla sosiaalipalvelun sektoreilla mm. kuljetuspalveluita on karsittu, työpaikkojen esteettömyyskorjauksia on tehty vähemmän, julkisten rakennusten esteettömyyskorjauksia on siirretty tuonnemmaksi ja kotihoitoon panostaminen on kääntynyt laitoshoidon suuntaan. Loppupäätelmänä Rainer kuitenkin totesi, että tilanne Euroopassa on ollut, ja on edelleen sellainen, että joillakin mailla on aina vaikeuksia taata tarvittavat palvelut, ja toisaalta jotkut maat ovat viime vuosina kehittyneetkin tällä sektorilla.

Yleisön piristykseksi ohjelmassa oli vuorossa paneelikeskustelu, jossa osallistujat Jane Horwellin johdolla keskustelivat aiheesta ”Talouskriisi eurooppalaisten päättäjien näkökulmasta”. Paneelikeskustelussa mielipiteet sinkoilivat sosiaalishallinnon, vammais- ja ihmisoikeuksien, työllisyyden ja terveydenhuollon edustajien näkökulmista.

Kiintoisan näkökulman kongressin aihepiiriin antoi Adolf Ratzka Itsenäisen Elämän Keskuksesta Tukholmasta. Hänen viestinsä oli ”Now it is the best time to promote Direct Payments for Personal Assistance”, eli Ratzka puhui vahvasti henkilökohtaisen avustajajärjestelmän puolesta paitsi liikuntavammaisten itsenäisen elämän mahdollistajana ja elämänlaadun parantajana myös edullisena vaihtoehtona talouden näkökulmasta. Monissa Euroopan maissa vaikeavammaisen avunsaanti on riippuvainen perheestä, yhteiskunnan tarjoamista hoitajista, palveluasumispaikasta tai hyväntekeväisyydestä. Hän puolusti järjestelmää, jossa raha palvelun ostamiseen annetaan palvelun käyttäjän haltuun, tällöin apua tarvitsevan on mahdollista vapaasti valita apua antava henkilö. Tämä on kustannustehokasta, järjestelmä mahdollistaa avun käyttämisen juuri silloin kun apua käyttävä tarvitsee, ei silloin kun työntekijä kykenee apua antamaan. Järjestelmällä on myös työllistävä vaikutus, joka kohdistuu vaikeammin työllistettäviin tai jonkin synn vuoksi työelämän ulkopuolella oleviin henkilöihin, kuten nuoriin, työkokemattomiin, opiskelijoihin, maahanmuuttajiin, eläkeläisiin, ja suuri osa rahasta palautuu yhteiskunnalle verojen ja kulutuksen kautta. Samansuuntainen järjestelmä on meillä Suomessa, tosin joitakin eroavaisuuksiakin järjestelmissä on. Tällä hetkellä järjestelmää käyttää Ruotsissa 16 000 vammaista (väkiluku 9,5 milj.).

European Network on Independent Living:n edustaja Kapka Panayotova esitteli ENIL:in toimintaa. ENIL (www.enil.eu) edistää itsenäistä elämää ja seuraa YK:n vammaisten oikeuksien julistuksen täytäntöönpanoa, korostaa itsenäisen elämän arvoja ja mm. henkilökohtaista avustajajärjestelmää ja saatavilla olevia riittäviä apuvälineitä. Näiden avulla vammaisen henkilön täysi kansalaisuus ja osallistuminen yhteiskuntaan on mahdollista. ENIL verkostoi ihmisiä ja yhteisöjä, pyrkii muuttamaan käsityksiä, auttaa poliitikkoja antamalla tietoa ja rohkaisee vammaisia osallistumaan.

Kolmas ja viimeinen kongressipäivä keskittyi ESCIF:n hallintoon, hallituksen valitsemiseen, pöytäkirjojen tarkastukseen ja budjetin hyväksymiseen. Päällimmäisenä kongressista jäi mieleen taloudellinen kriisi, joka on jo karua todellisuutta monille Etelä-Euroopan maille. Erityisesti työelämän ulkopuolella olevat ja eläkkeen varassa elävät selkäydinvammaiset ovat joutuneet kokemaan talouskriisin karusti elämässään. Leikkauksia on tehty lähes kaikkialla. Käyttäjörganisaatioiden, vammaisjärjestöjen ja muiden vammaisten etua ajavien tahojen tehtävänä on tarkkailla yhteiskunnan muutoksia, huomioida vaaran merkit ajoissa, nousta tarvittaessa barrikadeille ja pidettävä ääntä tarpeistaan. Kaikki kärsivät yhteiskunnassa talouskriisin vaikutuksista yhtä lailla. Tunnettu fakta on, että selkäydinvammaisten etuja eivät aja muut, meidän on ajettava niitä itse. Meidän tulisi miettiä mitkä asiat ovat meille tärkeitä ja mitkä ehkä vähemmän tärkeitä. Tarpeet on tiukan rahan aikaan osattava perustella ja esimerkiksi esitettävä poliitikoille laskelmat säästöistä, jotka on mahdollista saavuttaa tietyn toimin.

Pienet lyhyet kongressin lopuksi

Kongressin lopuksi esittelin Akson Ry:n, joka hyväksyttiin ESCIF:n jäseneksi, Invalidiliiton rinnalle edustamaan Suomea. Erityisesti norjalaiset kommentoivat nopeassa ajassa saamaamme jäsenmäärää ja yleisesti Aksonin aikaansaamaa keskittämisasetusta kehuttiin.

Ruotsalaiset esittelivät kehittelemänsä ”Selkäydinvammaisen terveystiedon”, pienen lompakkoon mahtuvan muovikantisen infopakettin, johon voi kirjata lääkkeit, katetritiedot ja muut henkilökohtaiset oleelliset terveystiedot verenpaineesta spastisuuteen mahdollisia onnettomuustilanteita varten. Passissa on lyhyt tiivistelmä myös autonomisesta dysrefleksiasta, virtsatieinfektioitapumuksesta ja muista selkäydinvammaisen elämän lisäriesoista näytettäväksi mm. terveyskeskuslääkärille. Passi auttaa lääkäriä hoitopäätöksessään erityisesti silloin, kun hänellä ei ole aiempaa kokemusta selkäydinvammaisista. Passi on nähtävillä netissä: www.rtp.se/halsodokument/

Myös sveitsiläiset esittelivät lyhyesti kehittämiensä mobiilisovelluksen (Apple ja Android), joka näyttää reaaliaikaiset tiedot

lähiympäristössä olevista nähtävyyksistä, hoteleista, parkkitiloista ja vessoista, luonnollisesti esteettömyysnäkökulmasta. Sovellus toimii Sveitsissä, mutta sitä ollaan laajentamassa muuallekin Eurooppaan, toivottavasti joskus myös Suomeenkin. Kokeile: www.paramap.ch

Tsekkiläiset ovat saaneet EU:lta projektin avustuksen 2012–2015 selkäydinvammaisten työllisyyden tutkimiseksi ja parantamiseksi. Projektin tarkoituksena on koota know-how´ta selkäydinvammaisten työssäkäynnistä ja jakaa tietoa myöhemmin muihin EU-maihin.

Seuraava ESCIF-kongressi pidettäneen Nottwillissa, Sveitsissä keväällä 2013. Turkki oli halukas järjestämään kongressin, mutta esteetöntä majoitusta näin suurelle ryhmälle ei toistaiseksi ole löytynyt. Seuraavassa kongressissa mukana on 24 maata. Kreikka tiiputettiin jäsenistöstä pois maksamattomien jäsenmaksujen vuoksi. Talouskriisi tuntuu tällaisessakin asiassa.



ESCIF = European Spinal Cord Injury Federation

- * Perustettiin Sveitsissä vuonna 2005
- * Perustuskokouksessa oli mukana 12 maata
- * Suomi on ollut jäsen alusta alkaen (Invalidiliitto)
- * Akson Ry. hyväksyttiin ESCIF:n jäseneksi toukokuussa 2012
- * ESCIF:n jäsenmaita on vuonna 2012 yhteensä 24

TUULAHDUKSIA MAAILMALTA

Abilis-säätiö kokosi viikoksi (17.–22.9.2012) syksyiseen Helsinkiin joukon vammaisjärjestöjen edustajia Afrikan, Aasian ja Keski-Aasian maista.

TEKSTI ja KUVA Annukka Koskela

Maiden edustajat tutustuivat Abilissäätiön käytännön toimintaan ja työtapoihin, keskustelivat ja jakoivat kokemuksiaan sekä vierailivat mm. Ulkoministeriössä ja eri vammaisjärjestöissä. Virallisen ohjelman lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus tutustua Helsingin vilinään, nähdä suomalaista luontoa ja kokeilla saunomista Hevossalmessa.

Suomalaisten vammaisten ihmisten perustama Abilis-säätiö rahoittaa kehitysmaissa toimivia ruohonjuuritason ryhmiä. Vuodesta 1998 asti toiminut säätiö tukee eri tavoin vammaisten ihmisten omaa toimintaa, vammaisten ihmisten osallistumis-, koulutus- ja työllistymis- mahdollisuuksien toteutumista, ihmisoikeuksien tunnistamista ja erityisesti vammaisten tyttöjen ja naisten aseman parantamista. Abilisen tukemat hankkeet ovat siis aina lähtöisin vammaisten tarpeista. Vammaiset itse ovat niissä keskeisiä suunnittelijoita, toteuttajia, projektin omistajia ja hyötyjiä. Abilis maksaa tuen suoraan vammaisten omille järjestöille tai oma-apuryhmille. Tällä hetkellä Abilisen rahoittamia projekteja on meneillään keskimäärin 250 noin 45 eri maassa, vuosittain Abilissäätiö hyväksyy noin sata uutta hanketta. Yhden projektin rahoitus on maksimissaan 10 000 euroa.

Helsingissä pidetyn seminaariviikon aikana osallistujat saivat vahvistusta ja vertaistukea vammaisasioiden edistämiseksi omissa maissaan. Sen lisäksi että heitä yhdistää omakohtainen vammaisuuden kokemus, monet heistä ovat valveutuneita vammaisaktivisteja, jotka taistelevat vammaisten aseman ja ihmisoikeuksien puolesta. Liikuntavammaiset osallistujat mm. Bangladeshista, Etiopiasta, Kambodžhasta, Kazakstanista, Intiasta, Tansaniasta ja Ugandasta herättivät kertomuksillaan mo-



Gulmira Kazakunova.

nenlaisia ajatuksia vammaisten olosuhteista nk. kehittyvissä maissa.

Perspektiiviä nimenomaan selkädinvammaisten asemaan antoi 52-vuotias kirgisialainen Gulmira Kazakunova, joka kertoi omakohtaisista kokemuksistaan. Gulmira vammautui 19-vuotiaana tapaturmaisesti, ja sai tapaturmassa T7-tason selkädinvaurion. Mitään kuntoutusta ei tapaturman jälkeen ollut saatavilla, eikä seurantaa myöhemmin vammautumisen jälkeen -niitä ei ole vielä tänä päivänäkään saatavilla Kirgisiassa. Usein monet selkädinvammaiset, etenkin tetraplegikot, kuolevat. Usein kuolinsyynä ovat pahat, tulehtuneet painehaavat, joiden kautta tulee verenmyrkytys. Myös rakko- ja erityisesti munuaison-

gelmat ovat kohtalokkaita vammautumisen jälkeen. Tämän jälkeen oli turha tiedustella urologisesta seurannasta, apuvälineistä, henkilökohtaisesta avustajasta, kuntoutuksesta tai magneettikuvauksista, jotka meillä täällä Suomessa ovat arkipäivää vammansa kanssa eläville.

Jokaisen vammautuneen on Kirgisiassa mahdollista saada pyörätuoli, joka Gulmiran mukaan on kiinalaisvalmisteinen, mutta ei kestävä tai toimiva. Jos pyörätuoli hajoaa, ei ole muuta vaihtoehtoa kuin olla kotona. Muita apuvälineitä, esimerkiksi erityisiä istuintyynyjä, wc-apuvälineitä tai suihkupyörätuoleja ei ole tarjolla, ellei itse kykene niitä jostakin hankkimaan. Esimerkiksi katetreista Gulmira ei ollut kuullutkaan moneen vuoteen vammautumisen jälkeen. Vaippoja on toki saatavilla, jos ne itse kykenee kustantamaan. Samoin tarvittavat lääkkeet on itse ostettava.

Gulmira kertoi, että vammaisen henkilön eläke Kirgisiassa on enimmillään n. 50e/kk, jolla on kyettävä elämään ja hankkimaan myös kaikki vamman vaatimat välttämättömät lääkkeet ja hoitotarvikkeet. Käytännössä kenelläkään eläkkeen varassa elävällä ei ole mitään mahdollisuutta ostaa apuvälineitä itse.

Gulmira itse on hyvin määrätietoinen, sisukas ja vahva nainen, joka on tehnyt paljon vammaistyötä omassa maassaan. Hän esimerkiksi perusti maahan vammaisjärjestön (OO Souz Invalidov Issykkulskoi Oblasti RAVENSTVO) vuonna 2004, ja toimii järjestön puheenjohtajana. Vuonna 2006 alkoi ensimmäinen Abilisen rahoittama hanke. Tällä hetkellä Kirgisiassa on käynnissä 13 erilaista vammaisprojektia, joiden yhtenä tavoitteena on parantaa vammaisten toimeentuloa. Projektien avulla ollaan järjestetty esi-

merkiksi koulutusta yritystoiminnasta ja kampaamotyöstä, perustettu ompelupa- ja puusepän verstaas sekä laitettu alulle kotieläintalous- ja mehiläisenhoitoyritykset - kaikki vammaisten itsensä pyörittäminä! Maan olosuhteisiin soveltuva ”sosiaaliksi” -toiminta on myös aloitettu, jossa taksioperaattoreina ovat toimineet vammat, ja taksi on tavallisten kyyditysten ohella toimittanut ruokaa köyhille vammaisille sekä tarjonnut näille kuljetusta ilmaiseksi. Yksi hanke on ollut myös esteettömän yleisen saunan perustaminen, jossa liikuntavammaiset voivat käydä peseytymässä ja pesemässä pyykkinsä, ja jonne he pääsevät sosiaaliksi avulla kulkemaan.

Erityisesti nuorten selkädinvammautuneiden naisten tilanne surettaa Gulmiraa. Hän on itse, vastoin kaikkia viranomaisten käskyjä ja määräyksiä, synnyttänyt kolme poikaa vammautumisensa jälkeen, ja hän kokee, että asenneilmapiiri on edelleen erittäin vaikea nuorille, vammautuneille naisille. Vammaiset naiset pystyvät hyvin harvoin perustamaan perheen, saamaan lapsia ja elämään nk. tavallista elämää.

Mutta muutosta parempaan on myös tapahtunut. Gulmira kertoo, että kymmenkunta vuotta sitten viranomaiset eivät pitäneet vammaisia minkään arvoisina, mutta nykyään viranomaiset kysyvät vammaisjärjestöjen edustajilta neuvoa joissakin asioissa. Samoin koko valtakunnan tasolla vammaisjärjestöt ovat verkostoituneet ja yhdistäneet voimiaan, ja näin kaikki järjestöt ovat yhdessä kyenneet nostamaan vammaisten elämän epäkohtia laajempaan tietoisuuteen. Vaikka epäkohtia vielä onkin, on hyvä myös tarkastella jo saavutettuja parannuksia. Muutos lähtee pienistä teoista, ja Abilikin avulla vammaiset itse ovat tekemässä muutosta.

Lakipalsta

Lähetä lainopillinen kysymyksesi tai aihe, jota haluat käsiteltävän lehdessämme osoitteeseen: toimisto@aksonry.fi.

Lakimiehet vastaavat tällä palstalla.

Milloin palvelutarpeen selvittäminen on aloitettava ja kuinka kauan hakemuksen käsittely saa kestää? Pitääkö viranomaisen vastata asian käsittelyn etenemistä koskeviin tiedusteluihin? Voit törmätä näihin kysymyksiin, jos haet vammaispalvelusta esimerkiksi taloudellista tukea harrastusvälineisiin.

Oikeusturvan takeet

Suomen perustuslain ja hallintolain mukaan jokaisella on oikeus saada asiansa käsitellyksi asianmukaisesti ja ilman aiheutonta viivytystä. Käsittelyn joutuisuus on erityisen tärkeää yksilön oikeusturvan toteutumisen kannalta. Jos hakija ei saa viranomaisen päätöstä ajallaan, niin tuolloin myös mahdollisuus varsinaiseen muutoksenhakuun estyy, eikä ihmisoikeussopimuksissa ja perustuslaissa säädetty oikeus oikeudenmukaiseen oikeudenkäyntiin toteudu.

Vammaispalvelulain määräajat

Vammaispalvelulain mukaisten palvelujen ja tukitoimien tarpeen selvittäminen on aloitettava viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä sen jälkeen, kun yhteydenotto sosiaalitoimeen on tehty. Kiireellisissä tapauksissa sosiaalipalvelujen tarve on arvioitava viipymättä. Vammaisen henkilön tarvitsemien palvelujen ja tukitoimien selvittämiseksi on ilman aiheutonta viivytystä laadittava palvelusuunnitelma. Palvelusuunnitelma on laadittava kaikille vammaispalvelun asiakkaille.

Vammaispalvelulain mukaan palveluja ja tukitoimia koskevat päätökset on tehtävä ilman aiheutonta viivytystä ja viimeistään kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun hakemus on toimitettu kunnan sosiaalitoimeen. Huolimatta asetetusta takarajasta päätös on tehtävä heti kun asia on ratkaisukypsä. Viranomaisella on ratkaisupakko. Kolmen kuukauden määräajasta voidaan poiketa vain poikkeustapauksissa, jos asian selvittäminen vaatii erityisestä syystä pitemmän selvittelyä tai käsittelyajan. Mitä suurempi merkitys ratkaisun lopputuloksella on

asianosaisen jokapäiväisen elämän kannalta, sitä joutuisampaa käsittelyn tulee olla.

KELA:n käsittelyajat venyvät ja paukkuvat

Viime aikoina kuntoutuspäätökset ovat viipyneet KELA:ssa liian pitkään. Eduskunnan oikeusasiamies on muutamissa päätöksissään ottanut kantaa viranomaisen päätöksenteon kestoon ja asianmukaisuuteen. Lähinnä nämä ratkaisut ovat koskeneet Kansaneläkelaitoksen laiminlyöntejä vammaistuki-, toimeentulotuki- ja kuntoutushakemusten käsittelyssä. On siis hyvä muistaa, että viivytyksettömän käsittelyn vaatimus koskee myös KELA:a ja muita viranomaisia. Väliaikatietoja.

Hallintolain mukaisesti viranomaisen on esitettävä pyydettyä arvio päätöksen antamisajankohdasta sekä vastattava käsittelyn etenemistä koskeviin tiedusteluihin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että asianosainen voi tiedustella suullisesti tai kirjallisesti hakemuksensa käsittelyn edistymistä ja viranomaisella on velvollisuus vastata esitettyihin kysymyksiin. Mikäli käsittelyaika poikkeaa huomattavasti viranomaisen ilmoittamasta arviosta, viranomaisen on hyvän hallintotavan mukaisesti ilmoitettava siitä omaaloitteisesti asianosaiselle.

Hoputtaminen kannattaa

Asiakkaan oikeusturvan kannalta voi olla parempi vaihtoehto saada nopeasti kielteinen päätös kuin se, ettei saa päätöstä ollenkaan tai saa sen vuoden myöhässä. Kielteiseen päätökseen voi hakea muutosta valittamalla. Asian käsittelyn pitkästä kestosta ja viranomaisen menettelyvirheistä voi kannella esimerkiksi aluehallintovirastoon tai eduskunnan oikeusasiamiehelle. Paras keino käsittelyn nopeuttamiseksi ja päätöksen saamiseksi on kuitenkin suora vaikuttaminen asiaa käsittelevään viranhaltijaan tai muistutuksen tekeminen tämän esimiehelle.

OTM Juha-Pekka Konttinen



CAMP FINLAND 2013

Pyörätuolikoripalloseiri ja valmentajaklinikka

TEKSTI Mina Mojtahedi KUVA Matthias Kallweit

Pyrätuolikoripallo on vammaisurheilulaji, joka on sovellettu pienin muutoksin tavallisesta koripallosta. Pelaajat käyttävät lajia varten suunniteltuja ja pelaajan toimintakykyä varten rakennettuja ketteriä pelituoleja. Suurin osa säännöistä, esimerkiksi korien korkeudet, kentän mitat ja hyökkäys- sekä peliajat ovat samoja kuin vammattomien koripallossa, eli nk. pystykoripallossa. Pyörätuolikoripallon säännöt eroavat vain pallon kuljettamisen ja pyörätuoleilla otettavan kontaktin suhteen. Kansallisella tasolla sääntöjen mukaan myös vammattomat pelaajat saavat pelata. Pelaajat luokitellaan toimintakyvyn mukaan ja pisteytetään välillä 1–4,5, jonka mukaan 4,5 pisteen pelaaja on täysin vammaton tai hänellä on minimivamma ja 1 pisteen pelaajalla on esim. rintarangan

tasolla selkäydinvamma. Pelikentällä olevien 5 pelaajan yhteenlaskettu pistemäärä ei saa ylittää otteluissa arvoa 14,5. Suomessa on tällä pelikaudella yksi sarja, jossa on joukkueita pääkaupunkiseudulta, Tampereelta, Turusta, ja Lahdesta.

Kesällä 2013 järjestetään Suomen ensimmäinen kansainvälinen pyörätuolikoripalloseiri ja valmentajaklinikka. Maailmankuulu huippuvalmentaja **Mike Frogley** saapuu Suomeen! Frogleyn 23 vuoden valmentajakokemus koostuu USA:n menestyksekkään University of Illinoisin miesten pyörätuolikoripallojoukkueen valmentamisesta sekä Kanadan miesten maajoukkueen pyörätuolikoripallon päävalmentajana toimimisesta, jonka mukaan hän on voittanut useita Paralympia- ja MM-kultamitaleita.

Camp Finland 2013 leirin päävalmentajaa, Mike Frogleyta, avustavat apuvalmentajat

Stephanie Wheeler: University of Illinoisin naisten pyörätuolikoripallojoukkueen päävalmentaja, entinen USA:n naisten maajoukkueen pelaaja, sekä Pekingin 2008 Paralympialaisten ja Birminghamin 2010 MM-kisojen kultamitalisti

Joey Johnson: maailmankuulu Kanadan miesten maajoukkueen moninkertainen Paralympialaisten ja MM-kisojen kultamitalisti, sekä entinen Euroopan parhaan seurajoukkueen RSV Lahn-Dillin kapteeni ja sentteri

Mina Mojtahedi: entinen RSV Lahn-Dillin pieni-pisteinen pelaaja sekä Eurocupin Champions Cupin 2012 voittaja

Leirin ajankohta: 6-9.6.2013

Paikka: Kisakallion Urheiluopisto, Lohja

Kenelle: Pyörätuolikoripalloseiri on suunniteltu aloittelija- ja keskitaason pyörätuolikoripallon pelaajille, sekä miehille, naisille että nuorille. Valmentajaklinikka on tarkoitettu pystykoripallon ja pyörätuolikoripallon valmentajille, sekä koripallon pelaajille, joilla on kiinnostusta pyörätuolikoripallon valmentamiseen. Perustiedot pyörätuolikoripallosta ovat tarpeen. Valmennus kattaa kaiken 1-vastaaan-1 taidoista 5-vastaaan-5 hyökkäys- että puolustuskuvioihin. Leiriläisten on tuotava oma pelituoli.

Lajikokeiluleiri Peurungassa 7.–9.12.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. järjestää pyörätuolilajien kokeiluleirin 7.–9. joulukuuta 2012 Kylpylä ja Kuntoutus Peurungassa Laukaassa. Leiri alkaa perjantaina 7.12. klo 16.00 ja päättyy sunnuntaina 9.12. lounaaseen n. klo 13.00.

Leiri on tarkoitettu pyörätuolia käyttäville henkilöille. Kokeiltavina lajeina ovat sulkapallo, pyörätuolirugby, pöytätennis ja miekkailu. Lajien opettajina ja ohjaajina toimivat lajien harrastajat ja valmentajat. Tarkempi ohjelma löytyy osoitteesta www.vammaisurheilu.fi/fin/tapahtumia.

Leirin hinta: 90 euroa/osallistujaa, sis. ohjatut lajit, majoituksen, ruokailut ja kylpylän käytön vapaa-aikana.

Ilmoittautumiset 9.11. mennessä ja lisätiedot: Tiina Siivonen, p. 040 833 4869, tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi



Hinta: leiriläiset 300€, valmentajaklinikka 450€

Huom! Nopean ilmoittautujan etu kun ilmoittaudut ennen 28.2.2013: leiriläiset 225€, valmentajaklinikka 400€

Hintaan sisältyy 3 harjoitusvuorota päivässä, 3 vrk täyshoidolla sekä leirin t-paita ja pelipaita

Kielet: Suomi ja englanti.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.4.2013: www.kisakallio.fi > valmennus > lajileirit

Lisätietoja: campfinland@gmail.com
www.basket.fi/campfinland



Vauhdilla kiinni elämään

Motorsport for All-hanke pyrkii löytämään uusia kuntoutusmalleja ja tehostamaan kuntoutusta.

TEKSTI ja KUVAT Jukka Pellinen

Monien elämä saa sekunnin murtosassa uuden käänteen. Erilaiset onnettomuudet vammauttavat satoja ihmisiä vuosittain ja monelle jää pysyvä vamma. Motorsport for All-hanke pyrkii nimensä mukaisesti löytämään uudenlaisia keinoja kuntoutukseen autourheilun avulla toteutettavien elämysten avulla. Tavoitteena on sekä psyykkisen että fyysisen kuntoutuksen kehittäminen ja sen vaikuttavuuden arvioinnin mahdollistaminen kehitettävillä mittaristoilla.

Itse ajaminen toteutuu sekä käsihallintalaitteilla varustetuilla ajosimulaattorilla että oikeilla rata-autoilla. Simulaattori mahdollistaa myös käsihallintalaitteiden käytön opetteluun ja testaamiseen ennen radalla tapahtuvaa ajamista.

Kuluneena kesänä järjestettiin ensimmäiset ajoleirit Alastaron moottoriradalla. Pilottiryhmäläiset saivat peruskoulutuksen rata-ajon saloihin ja suorittivat Autourheilun kansallisen keskusliiton AKK Motorsport ry:n virallisen rataleimatutkinnon. Ajokalustona oli V1600-luokan kilpa-autoja, ja niillä kierrettiinkin Alastaron rataa antaumuksella.

Ajotapahtumien yhteydessä suoritettiin mittauksia sekä autoille että kuljettajille. Kuljettajien sykevariaatiot tallennettiin useiden päivien ajalta ja niitä analysoidaan parhaillaan Tampereen ammattikorkeakoulussa. Tutkimus tuottaa aivan uudenlaista tietoa autolla ajamisen vaikutuksista erityisesti selkäydinvammautuneille.

Palaute ajotapahtumista on ollut varsin positiivista. Muutama pilottiryhmän jäsen osallistui jopa rata-ajon SM-osakilpailuun FinRace-sarjassa! Elämykset ovat olleet vertaansa vailla ja positiivisuus on ollut vallitseva elementti kaikissa tapahtumissa.

Motorsport for All -hanke etsii edelleen nuoria asiasta kiinnostuneita pilottiryhmäänsä. Asiaa voi tiedustella hankkeen projektipäälliköltä Jukka Pelliseltä (jukka.pellinen@tamk.fi). Hanke on osittain Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) rahoittama ja se kestää kesäkuuhun 2014 asti.



KUVA Jenna Wihlman

Järjestösihteeri Anni Täckman

Aloitin Akson ry:n järjestösihteerinä lokakuun 2012 alusta lähtien. Uudet haasteet houkuttelivat ja päätin tarttua tarjoukseen, jonka Akson esitti nettisivuillaan heinäkuun alussa.

Olen porilainen (tämän työn myötä helsinkiläistynyt) rapiat 30-vuotias selkäydinvammaisen nainen. Oman vammaani kanssa olen yhteistä, toisinaan myrskyistäkin, eloa viettänyt 13 vuotta. Koulutusta löytyy mm. asiakaspalvelualalta sekä tietojenkäsittelystä. Hieman sellainen ns. monitoimiosaja olen. Harrastuksia on monenlaisia, joista ehkä eniten vapaa-aikaani kuluttavat kuntosalit ja kirjat. Meidän järjestömme työssä pidän tärkeänä vertaistuen tarjoamista ja sen kehittämistä. Myös järjestön tunnettuuden lisääminen on tärkeää. Isommalla jäsenistöllä järjestö saa enemmän vakuuttavuutta vaikuttaa päättäjiin, jotka päättävät ja määrittelevät selkäydinvammaisten oikeuksista Suomessa.

Innolla odotan yhteistyötä teidän kanssanne! Toivon saavani ideoita sekä palautetta järjestön toiminnasta, jonka kautta voimme rakentaa yhdessä vieläkin paremman Akson ry:n.

Aurinkoisin terveisin, Anni

anni.tackman@aksonry.fi
p. 050 328 7899



Aksonin hallitus



Jukka Kumpuvuori, puheenjohtaja

Olen vuonna 1977 syntynyt aksonilainen Turusta. Selkäytimessäni havaittiin kasvain ollessani 10-vuotias, reilusti yli puolet elämästä on tullut siis käärräilyä pyörätuolilla. Opiskelin juristiksi, ja teen väitöskirjaa Åbo Akademiassa. Paljon on tullut oltua mukana järjestöelämässä. Harrastuksiini kuuluu ruuanlaitto ja liikunta, valitettavan harvoin jälkimmäinen. Perheeseen kuuluu toistaiseksi vaimo Tiina ja kaksi koira.



Antti Dahlberg, varapuheenjohtaja

Olen vuonna 1957 syntynyt lääkäri Helsingistä. Vammauduin putoamistapaturmassa vuonna 1974. Asun yhdessä teini-ikäisen poikani kanssa. Lääkärinä olen työskennellyt selkädin vammaisten parissa viimeiset kaksikymmentä vuotta. Harrastan lenkkeilyä, laskettelua, laiskottelua, lukemista ja mökkeilyä.



Minna Aula

Olen vuonna 1968 syntynyt paljasjalkainen rovaniemäläinen. Vammauduin putoamistapaturmassa vuonna 1986, eli aikaa on kulunut jo tovi jos toinenkin. Järjestötoiminnassa olen ollut mukana pitkään,

mm. Kynnys ry:ssä ja Invalidiliitto ry:ssä sekä paikallisessa vammaisneuvostossa. Ammatiltani olen julkishallinnon merkonomi ja työskentelen palkkahallinnon parissa. Perheeseeni kuuluu avomies Mika ja hänen kaksi tytärtään sekä ragdoll-kissa Mea. Vapaa-ajat menee elokuvien ja lukemisen parissa.



Anssi Haapoja

Olen vuonna 1971 syntynyt yrittäjä Seinäjoelta. Vammauduin motskarilla 18-vuotiaana, joten pari kymmentä vuotta on pyörätuoli ollut aktiivisessä käytössä. Aksonilaisuuden lisäksi toimenkuvaani

vammaisten etujen ajajana kuuluu mm. Seinäjoen vammaisneuvoston-, rakennuslautakunnan sekä paikallis- ja palveluliikenteen neuvottelukunnan jäsenyys. Toimin myös Liikenneturvan kouluttajana ja Invalidiliiton vertaistukihenkilönä.



Merja Leppälä

Olen syntynyt pohjoiskarjalainen, mutta asunut Kuopiossa jo 20 vuotta. Perheeseeni kuuluvat yrittäjä-aviomies Martti, tyttäreni Ruusu sekä Ruusun isosisko, taidevalokuvaaja Anni. Olen ollut Kuopion kaupunginvaltuutettuna 14 vuotta

ja nyt olen arviointilautakunnan puheenjohtaja. Olen myös seurakunta-aktiivi. Harrastan yhdistystoimintaa, kulttuuria ja pyörätuoli liikuntaa luontomaisemissa. Minulle tärkeitä arvoja ovat yhdenvertaisuus, reiluus sekä toisista ja luonnosta välittäminen. Vuonna 1993 sattuneen liikenneonnettomuuden seurauksena minulla on paraplegia ja liikun pyörätuolilla.



Tiina Siivonen

Tiina Siivonen tässä, tarinaa itsestäni virittelemässä. Ikää on lähes 40 vuoden edestä. Maailmaa on katseltu pyörien päältä 90-luvulta lähtien, jolloin vammauduin liikenteessä. Asustelen Riihimäellä,

ja työtäni teen liikunnan parissa. Järjestöissä olen seikkaillut lähes koko ikäni. Matkustaminen, ooppera ja kulinaristiset nautinnot kuuluvat elämään. Asioihin vaikuttamista pidän tärkeänä!



Lauri Louhivirta

Olen nelikymppinen diploma-insinööri Oulusta. Puolet elämästäni olen kärryllä ajellut ja yrittänyt muuttaa Suomea vammaisystävällisempään suuntaan. Viimeisin veto siinä taistelussa on politiikkaan siirtyminen

-olen kaupunginvaltuutettu ja vedän rakennuslautakuntaa. Valitettavasti esteettömyyspuolella on vielä kovasti tekemistä. Rakkain harrastukseni on alppiihito, jossa olen toiminut kaikissa mahdollisissa tehtävissä kiilpaurani jälkeen.



Ulf Gustafsson

Olen vähän päälle kuusikymppinen filosofi Töölöstä. Hyppäsin parikymppisenä pää edellä mereen. Olen Finlands Svenska Handikappförbundetin pääbyrokraatti ja innokas veneilijä. Tykkään maustetusta ruuasta ja pojanpojastani Leosta.

Hallituksen varajäsenet



Ville Vuosara

Olen viidettä kymmenettä käyvä nuorimies. Elelen tavallista perhe-elämää kesäpäivän pitäjässä Kangasalla vaimon ja kahden pojan kanssa. Olen ollut Invalidiliiton palveluksessa jo reilut kymmenen vuotta,

tällä hetkellä Invalidiliiton Asumispalvelut Oy:ssä. Aikoinaan vapaa-aikani täyttivät pyörätuolikoripallo ja penkki-punnerrus, mutta nykyään suuntaan mielenkiintoni hyvään ruokaan ja juomaan. Pyörätuolista käsin olen tätä maailmaa tarkkaillut jo 70-luvun puolivälistä lähtien.



Aino Riikkilä

Olen vuonna 1989 syntynyt seinäjokelaistunut savolainen. Pyörätuolista käsin olen tutkinut maailmaa käytännössä koko ikäni vammauduttuani liikenneonnettomuudessa vuonna 1991. Matkustelen mielelläni sekä Suomessa että ulkomailla ja pidän myös mm. hyvästä ruuasta ja ajoittain, mutta harmillisen harvoin minuun iskee myös suunnaton liikuntainnostus. Järjestötoimintaa olen "opiskellut" Aksonissa ja toimin myös Invalidiliiton vertaistukihenkilönä.



Juha-Pekka Konttinen

Olen vuonna 1976 syntynyt juristi Vantaalta. Tällä hetkellä työskentelen erityisasiantuntijana Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa. Perheeseeni kuuluvat vaimo ja 5-vuotias poika. Harrastan valokuvausta ja hyvää ruokaa. Kaikenlaisen urheilu ja liikunta ovat aina olleet lähellä sydäntäni. Ammoisina aikoina ajojin motocrossia, sittemmin olen pelailut pyörätuolikoripalloa. Nykyään on tullut sekaannuttua myös erinäisiin luottamustehtäviin mm. urheilu- ja vammaisjärjestöissä.

Vertaistukihenkilötoiminta tarjoaa vammaisille ja heidän läheisilleen elämän eri tilanteissa mahdollisuuden keskustella saman kokoneiden kanssa mieltä painavista asioista. Sama vamma yhdistää sekä auttaa ymmärtämään miltä tuntuu, kun ollaan ”samassa veneessä”.

Vertaistukihenkilöihin voit ottaa yhteyttä luottamuksellisesti

joko suoraan (alla yhteystiedot), tai ottamalla yhteyden:

Invalidiliitto / Kirsi Kosonen, puh. (09) 613 191, s-posti: kirsi.kosonen@invalidiliitto.fi

tai Käpylän kuntoutuskeskus/ vertaiskuntouttaja puh. (09) 777 7287.

Nimi	Vamma	Email	Kunta
HAAPOJA ANSSI	paraplegia	anssi.haapoja@netikka.fi	SEINÄJOKI
HUKKANEN LEENA	paraplegia	leena.hukkanen@elisanet.fi	KUOPIO
HÄKKINEN MIIA	paraplegia	miiia.hakkinen@hotmail.com	OULU
HÄLVÄ PERTTI	paraplegia	perhalva@welho.com	HELSINKI
KORVA ELLI	paraplegia	elli.korva@pp.inet.fi	ROVANIEMI
LAHTI SAMI	tetraplegia	samilahti77@netti.fi	NOKIA
LAURILA JONNE	paraplegia	jonne.laurila@utu.fi	PAIMIO
LEPPÄLÄ MERJA	paraplegia	merja.leppala@kuopio.fi	KUOPIO
LOUKIAINEN JYRY	paraplegia	j.loukiainen@luukku.com	LAPPEENRANTA
MANNI HENRY	paraplegia	hen.manni@gmail.com	LOHJA
MERILÄINEN TAPAN	paraplegia	tapani.merilainen@gmail.com	JOENSUU
MÄKELÄ MARJA-LEENA	tetraplegia	marjaleena.makela@elisanet.fi	NOUSIAINEN
MÄKI EERO	tetraplegia		EURA
OLSBO ARI	paraplegia	ari.olsbo@gmail.com	KIIMINKI
POLVI TEPPO	tetraplegia	t.polvi@jippii.fi	NIVALA
RIIKKILÄ AINO	paraplegia	ainorii@gmail.com	HELSINKI
ROUSKU MARI	paraplegia	mari.rousku@luukku.com	HELSINKI
RUOTOISTENMÄKI OLLI	tetraplegia		PYHÄSALMI
SIMONS EEVA	paraplegia	eeva.simons@netikka.fi	VAASA
STEDT RAUNO	tetraplegia	rstedt@welho.com	HELSINKI
TIMONEN MIKA	tetraplegia	mika.timonen@mbnet.fi	OUTOKUMPU
TOLVANEN JUSSI	paraplegia	jussi64@gmail.com	SIUNTIO
TOLVANEN OSMO	paraplegia	tolvanen.osmo@gmail.com	JYVÄSKYLÄ
VALJAKKA ANNA	tetraplegia	annavaljakka@gmail.com	TURKU
VILPONEN OLAVI	paraplegia		JALASJÄRVI
VUOSARA VILLE	paraplegia	ville.vuosara@pp.inet.fi	KANGASALA
YLIMÄKI MIIA	tetraplegia	miiia.ylimaki@gmail.com	TAMPERE



SEURAA AKSONIN KOTISIVUJA www.aksonry.fi

Aksenin kotisivuilta löydät tiedot ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Myös meitä selkäydinvammaisia koskevista aiheista tiedotetaan. Yhteistoimintaa Selkäydinvammasäätiön kotisivujen (www.selkaydinvamma.fi) kanssa pyritään edelleen tehostamaan.

Aksenin sivuilta pääsee linkin kautta Selkäydinvammasäätiön keskustelufooriin. Foorumia kannattaa käyttää hy-

väkseen, keskustelu on välillä jopa vilkasta. Tavoitteena on myös saada yhteinen haku molemmille sivustoille ja päivittää tietopankkia.

Kaikki sähköisessä muodossa olevat Selkäydinvamma-lehdet löytyvät myös Aksonin sivuilta. Mahdollisuuksien mukaan myös luentoja, haastatteluja jne. tulee videolinkkeinä sivuille.

					POIS SI- SÄLTÄ			AUTTAA VALIT- SIJOITA	ASTA			ALKU	
					KO- ROKE				AHVO- NEN				
					PESUA VAIL- LA			KAU- HU- LEFFA	BU- ÑUEL			IDAN KAN- SA	
TWAIN		SIL- LEEN		KATU- MUK- SIEN KERA									
TAP- PELUT					SOOSI		HEI- TET- TÄVIÄ						
							KE- HIT- TYÄ						
VAN- HA- PIIKA						SAITA	OLI BON- DINA			PE- RÄÄN- TYÄ			
	KÄR- PÄS- TUHO		SAA- NILA										
PROP- RIT							HIDAS						
VALS- SISSA						12 TUSI- NAA TUO- LEIS- SAKIN		VILJE- LEMÄ- TÖN		MESI-			
ENNE													
AASA				PUUHA				PUR- KAU- TUU AIKA AJOIN					
LIIT- TYY UKKO- SEEN	SOU- TA- JALLA		"UP- SEE- RI"	SYÖ- PYMIÄ	-AIR		UU- DEL- LEEN		VAL- LIT- SEVIA		TÄMPE- REELTA ?		
RAINE SE- KAISIN					"99"			KAT- KE- RUUS					
					VEDIN						@S		



Joulumuorin virkistyspaketti täysihoidolla 21. - 26.12.2012

Joulu kutsuu Kankaanpähän!

Joulusaunan lämpimät löylyt ja virkistävät allasosaston poreet odottavat Sinua läpi joulun! Runsaat joulupöydän herkut, monipuolinen joulunajan ohjattu ohjelma sekä ihana ja rauhaista joulun tunnelma herkistää joulun viettoon.

Valitse 2, 3, 4 tai 5 vuorokautta:

2 vrk 258,-/hlö/2 hh

3 vrk 334,-/hlö/2 hh

4 vrk 406,-/hlö/2 hh

5 vrk 483,-/hlö/2 hh

(Ei sis. kuljetusta)

Joulu 3 vrk **334,-/hlö/2 hh**
23. - 26.12.2012 (5-12 v -50%)

Omaisien henkilökohtaiselle avustajalle tarjoamme oman erikoishinnan

www.kuntke.fi

Kelankaari 4 * 38700 Kankaanpää

3 vrk:n pakettii sis. yhteiskuljetuksen

394,-/hlö/ 2 hh

Bussireitti meno-paluu:

Helsinki - Riihimäki - Hämeenlinna - Tampere - Kankaanpää

Lisätiedot ja varaukset:

Myyntipalvelu puh. 02-573 3401

tai vastaanotto puh. 02-57 333

email:tarja.lankoski(at)kuntke.fi

tai respa(at)kuntke.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään

Uskomattoman
hyvä olo

Neurologisen kuntoutuksen erityisosaamista

Järjestämme moniammatillisella kuntoutusotteella yksilöllistä kuntoutusta ja avoterapioita. Kuntoutuskeskus sijaitsee Maskussa, lähellä Turku.

Kysy lisää sinulle sopivista palveluistamme: kuntoutussihteeri Päivi Loukkaanhuhta puh. 040 133 7010 tai paivi.loukkaanhuhta@ms-liitto.fi

kuntoutuskeskus.fi



LoFric[®]
Primo[™]



Salaisuus taskussasi

LoFric Primo

Aina turvallinen

Helppo taittaa

Kätevä käyttää

www.lofric.fi

ASTRATECH
HEALTHCARE

ASTRA
ASTRATECH

Astra Tech Oy, Piispansilta 9A, PL 96, 02230 Espoo
Puh: 09-867 6160. Fax: 09-804 4128. www.astratech.fi