

NRO 1/2007



15. VSK

HUHTIKUU 2007

SELKÄYDINVAMMA

Luontoon liikkumaan

- meloen
- kalastaen

**Hoitotarvikkeiden
korvattavuus**

**Pyörätuolirugbyn
EM-kisat
Suomessa**





OSITTAISEN SELKÄYDINVAMMAN SAANEIDEN KUNTOUTUSKURSSI INVALIDILIITON KÄPYLÄN KUNTOUTUSKESKUKSESSA, SYNAPSIASSA

KURSSIAIKA

8.8. - 4.9.2007 (28 vrk). Kurssi toteutetaan yhtäjaksoisesti mukaan lukien viikonloput.

HAKUAIKA

Hakuaika päättyy 8.6.2007.

RAHOITUS

Kela 1 kuntoutujaa (10 €) ja 6 kuntoutuja (12 €).

KUNTOUTUJAT

Kurssi on tarkoitettu osittaisen selkäydinvamman saaneille, jotka kävelevät apuvälinein tai ilman.

KURSSIN TAVOITE

Tiedon saaminen osittaiseen selkäydinvammaan liittyvän toiminta- ja liikuntakyvyn sekä elintoimintojen aiheuttamista muutoksista. Psykososiaalisen tilanteen kartoitus ja tuen saaminen aktiivisen elämäntyylin säilymiseen sekä sairauden oireiden kanssa elämiseen.

KURSSIN SISÄLTÖ

Fysioterapia sisältää mm. fysioterapeuttisen tilannearvion, toiminnallisia harjoituksia esim. kävelyn arviointi, testaaminen ja harjoittaminen eri keinoin, kuntosaliohjelman laadinta, eri liikuntalajien kokeilua ja ryhmämuotoista harjoittelua.

Toimintaterapia sisältää mm. itsenäiseen asumiseen liittyvien taitojen arviointia ja vahvistamista.

Kuntouttava hoitotyö sisältää mm. virtsarakon ja vatsan toimintaan, seksuaaliterveyteen, ihon hoitoon, itsestä huolehtimiseen ja ravitsemukseen liittyviä asioita.

Psykologia sisältää mm. yksilöllisen tilannekartoituksen sekä ryhmäkeskusteluja omaan elämänhistoriaan, psyykkiseen jaksamiseen ja lähitulevaisuuteen liittyen.

Sosiaalityö sisältää mm. yksilöllisen tilannekartoituksen. Sosiaali- ja vammaispalveluita, sosiaaliturvaa ja yhteiskunnan tukitoimenpiteitä käsitellään myös ryhmämuotoisesti.

Vertaiskuntoutus sisältää mm. itsenäiseen selviytymiseen liittyvien taitojen harjoittelua toteutettuna yhteistyössä fysioterapian ja toimintaterapian kanssa.

Lääkärin palvelut sisältävät mm. lääkärintarkastukset sekä luennot kurssilaisille ja omaisille liikuntavamman liittyvistä asioista.

KURSSIN TOTEUTUS

Kurssi painottuu ryhmämuotoiseen toimintaan. Sen lisäksi on lääkärin, fysioterapeutin, toimintaterapeutin, psykologin ja sosiaalityöntekijän yksilötapaamisia.

KURSSILLE HAKEMINEN

Kelan kustantamalle kuntoutuskurssille haetaan kuntoutushakemuslomakkeella KU102. Lisäksi täytetään liitelomake Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille KU104. Hakemukseen liitetään mukaan lääkärinlausunto B tai kirjallinen kuntoutussuunnitelma, joka on laadittu hoidosta vastaavassa yksikössä. Hakemusasiakirjat toimitetaan Kelan paikallistoimistoon tai Käpylän kuntoutuskeskukseen, jossa tehdään esivalinta. Lopullisen päätöksen valinnasta tekee Kela.

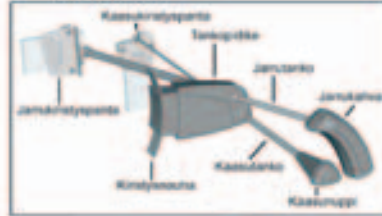
LISÄTIEDOT

Riitta Eskola, puh. (09) 7770 7351, riitta.eskola@invalidiliitto.fi
Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus, Synapsia
PL 103, 00251 Helsinki

Helppokäyttöinen Easydrive



- Siirrettävä käsihallintalaite automaatti-autoon
- Helppo asentaa ja käyttää
- Asennus vain muutamassa minuutissa
- Ei vaadi pysyviä muutoksia autoon
- Myös kiinteästi asennettuna
- Kotimainen



Aja mitä automaattivaihteista henkilöautoa tahansa!



Siirrettävä ajoapu tulee kätevässä kantokassissa

Careha Finland Oy auttaa sinua myös autonhankinnassa ja hakemusten laatimisessa.

Meiltä saat laajan valikoiman apuvälineitä autoosi:

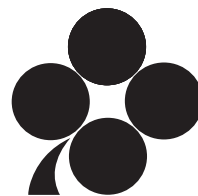
- käsihallintalaitteet
- kääntöistuimet
- hissit ja rampit
- pyörätuolien sidontaväyjärjestelmät
- matalalattia-autot
- istuimet, muutostyöt jne.

SOITA ROHKEASTI! KYSY LISÄÄ! PYYDÄ TARJOUS!



Easydrive-ajoapulaitteen myynti/esittelyt:

Careha Finland Oy
Aarre Lahtinen, p. 040 562 1113
email: aarre.lahtinen@carehafinland.fi
www.carehafinland.fi ja www.easydrive.fi



RAY

Hyvän tahdon pelejä

www.ray.fi

SELKÄYDINVAMMA

ISSN 1236-5092
15. vuosikerta

Päätoimittaja:

Pekka Hätinen
Puh. 040 502 6308
hatinen.leppanen@pp.inet.fi

Kustantaja/julkaisijat:

Invalidiliitto ry ja sen
selkäydinvammatyöryhmä

Ulkoasu ja taitto:

HELPCONT KY/Matti Anttalainen
01450 VANTAA
Puh. (09) 872 7951
matti.anttalainen@kolumbus.fi

Ilmoitusmyynti:

Anne Lukander
Puh. (09) 759 96213,
050 352 9269
anne.lukander@omnipress.net

Ilmoituskoot:

1/1 210 x 297 mm tai 187 x 270 mm
1/2 93 x 270 mm tai 187 x 135 mm
1/3 93 x 180 mm tai 187 x 90 mm
1/4 93 x 135 mm tai 187 x 67 mm
1/8 60 x 105 mm tai 93 x 67 mm

Ilmoitushinnat:

koko yksivärinen nelivärinen

Kannet 1/1	650 €	
1/1	535 €	610 €
1/2	270 €	345 €
1/3	210 €	280 €
1/4	140 €	210 €
1/8	70 €	

Hintoihin lisätään ALV 22%

Tilaukset ja osoitteen muutokset:

6 €/vuosikerta
Internetin kautta
www.invalidiliitto.fi/selkaydinvamman
tai SYV-työryhmän sihteeri
Paula Mustalahti
Kuriirinkatu 6, 15700 LAHTI
Puh. 040 723 3990
paula.mustalahti@sci.fi

Kirjapaino:

Kirjapaino Uusimaa
06150 PORVOO

Seuraava lehti lokakuussa 2007
Aineistopäivä 1.9.2007

Huolestuttavaa ”kehitystä”

Invalidiliiton selkäydinvammatyöryhmä on saanut apuvälinehankintoihin liittyviä huolestuttavia viestejä pyörätuolinkäyttäjiltä maan eri puolilta.

On ilmennyt, että Vakuutusyhtiö Pohjola on lähettänyt asiakkailleen kirjeen, jossa ilmoitetaan, että tulevaisuudessa kaikki apuvälinehankinnat on keskitettävä yhdelle apuvälineitä myyväälle yritykselle. Tämä tarkoittaa pääosiltaan pyörätuoleja, mutta esimerkiksi myös proteesit ja muut apuvälineet kuuluvat tämän ilmoituksen piiriin.

Tämä päätös/ilmoitus koskee vain vakuutusyhtiön asiakkaita. Varsin moni meistä selkäydinvammaisista on vammautunut liikenteessä tai työtapaturmassa. Tämä on heidän kannaltaan usealla tavalla huolestuttava asia.

Ensinnäkin se kaventaa oleellisesti asiakkaan/käyttäjän valinnan mahdollisuutta saada itselleen sopivin apuväline. Monelle on kehittynyt vuosia ja vuosikymmeniä kestänyt asiakassuhde apuvälineitä myyviin yrityksiin. Tarpeet eroavat niin merkittävästi toisistaan, että yhden yrityksen tuotteet eivät mitenkään vastaa asiakkaiden tarpeita. On myös syytä epäillä käytännössä monopoliasemassa olevan yrityksen halua ja kykyä palvella asiakasta kunnolla. Eihän ole mitään syytä panostaa palveluun ja laatuun, kun asiakkaan on pakko joka tapauksessa ostaa tuote heiltä!

Toisena tekijänä on asiantuntijatahojen täydellinen ohittaminen. Esimerkiksi Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksen fysioterapeuteilla on kiistaton asiantuntemus pyörätuolien ja muiden apuvälineiden valinnassa kuntoutujille. Nyt esitetyssä uu-

desa tilanteessa valikoima kapenee dramaattisesti ja jopa viime kädessä yhden apuvälineyrityksen myyjä päättää, mikä tuote heidän varastotaan asiakkaalle toimitetaan.

On myös syytä ihmetellä Vakuutusyhtiö Pohjolan päätöksen perusteita. Mitä perusteita on antaa yhdelle apuvälineyritykselle monopoli yhtiön asiakkaiden ns. palvelussa. Tämä yritys pystyy käytännössä laskuttamaan tuotteistaan ja palveluistaan halunsa mukaisesti, koska kilpailua ei ole.

On myös kyseenalaista, vastaako tällainen menettely vakuutus sopimuksen kirjainta, jossa edellytetään vammautumisen johtuvan haitan kompensoimista kullekin parhaiten soveltuvilla yksilöllisillä apuvälineillä. Vaarana on, että käytäntö saattaa levitä myös muihin vakuutusyhtiöihin.

Invalidiliiton selkäydinvammatyöryhmä on ottanut asiaan kantaa ja tehnyt esityksen, että Invalidiliitto ottaisi kiireellisesti asian esille Vakuutusyhtiö Pohjolan ja mahdollisesti muiden samankaltaista menettelyä suunnittelevien yhtiöiden kanssa. Meillä käyttäjinä on kaikki syyt vastustaa voimakkaasti kyseistä toimintaa. Valinnan vapauden kaventamisella on meidän kannaltamme pelkäämään kielteisiä vaikutuksia ●



Pekka Hätinen
hatinen.leppanen@pp.inet.fi

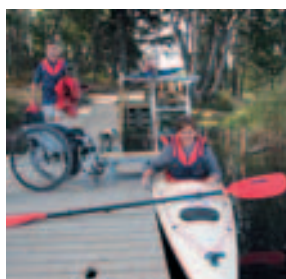
SELKÄYDINVAMMA -lehti

15. vuosikerta – ilmestymispäivä 16. huhtikuuta 2007 – ilmestyy kahdesti vuodessa, huhti- ja lokakuussa



KANSI:

Kuvamanipulaatio
Kuvat:
Tuija Pahtaja
Jukka Parvianen
Jouko Vähäkuopus
Matti Anttalainen



Sisällysluettelo

Pääkirjoitus: Huolestuttavaa ”kehitystä”	3
Toimintakertomus vuodelta 2006	5
Selkäydinvammasäätiön kevätseminaari 24.5.2007	6
Onko unesi levotonta?	6
Erektiohäiriön lääkehoito	7
Hoitotarvikkeiden saatavuus ja maksuttomuus	8
Manfred Sauer Institut	9
ESCIF toiminta käynnistyy	9
ISCoS – ASIA yhdistetty vuosikokous, ”globaali selkäydinvammakongressi” Bostonissa 23. - 28.6.2006	10
Mä lähdän stadiin	12
KÄMP2007-leiri 3. – 8.6.2007 Kisakeskus, Pohja15	
Luontoliikunta – meidän perheen Juttu	16
Melontaa liikuntarajoitteisille	18
Minun kalastustarinani.. ..	20
Kalassa Torniojoella	22
Uusi luontoliikuntakirja	24
Luontoleiri saimaalla 12. – 16.9.2007	25
Pyörätuolirugby ei sovi nynnyille	26
Kokemuksia auton tuonnista	28
Ratkaisu ristikkoon 2/2006	30
Vertaistukitoiminta vuonna 2007	32
Selkäydinvammaan liittyvä vertaistuki	33
Invalidiliiton selkäydinvammatyöryhmä	34

Toimintakertomus vuodelta 2006

Työryhmän jäsenet

Puheenjohtaja: Pauli Ritola
Varapuheenjohtaja: Tiina Siivonen
Sihteeri: Paula Mustalahti

Jäsenet: Ari Aalto
 Annukka Koskela
 Mari Koskelainen
 Raimo Toratti

Asiantuntijajäsenet:

Lääketiede: Antti Dahlberg
Sosiaalityö: Matti Koikkalainen
Vertaistuki: Rea Konttinen
Vertaistukintoutus: Jukka Parviainen
Invalidiiliitto: Marja Pihnalä

Selkäydinvamma-lehti: Pekka Hätinen ja
 Matti Anttalainen

Vuoden 2006 aikana selkäydinvamma-työryhmä kokoontui kuusi kertaa Synapsiassa. Työryhmän kokoonpano uudistui, kun työryhmään tulivat Ari Aalto ja Annukka Koskela. Pekka Hätinen siirtyi asiantuntijajäseneksi lehden päätoimittajan ominaisuudessa.

Selkäydinvammaisten hoidon ja kuntoutuksen seuranta

Työryhmän liittohallitukselle lähettämä kirjelmä selkäydinvammaisten jatkohoidon ja seurannan tilanteesta on edennyt vuoden aikana. Työryhmän, liiton ja Käpylän edustajat ovat muotoilleet kaikkia osapuolia tyydyttävän esityksen. Esitys on käynyt liittohallituksessa ja se tullaan toimittaman ministeriöön joko ministeri Hyssälälle tai vaalien jälkeen uudelle ministerille.

HUS:in alueen seurantaprosessin kehitys on edelleen kesken. Käpylässä muutaman vuoden sisällä käyneille HUS-alueen selkäydinvammaisille on kuitenkin lähtenyt kysely. Työryhmä seuraa tiiviisti kummankin asian etenemistä myös jatkossa.

Työryhmä on edelleen ollut huolissaan Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksesta. Työryhmän pyynnöstä Heidi Lindberg selvitti Kelasta heijasteleeko tarjouspyyntökäytäntöjen muuttuminen muutoksia myös kuntoutuspolitiikkaan. Kelasta vastattiin, että tarjouksia ei ole pyydetty silloin kun kuntoutuksen hinnat ovat pyörineet samoissa.

Keskustelua työryhmässä herätti myös Peurungan remontti, jonka tulos ei palvele pyörätuolin käyttäjiä. Myöskään itse kuntoutus ei ole kehittynyt yhtään vuo-

sien varrella. Työryhmä pitää kokouksen vuoden 2007 alussa Peurungassa ja pyytää paikalle kuntoutuslaitoksen edustajia keskustelemaan tilanteesta.

Julkaisutoiminta

Selkäydinvamma-lehden toimittamisesta vastasivat tänäkin vuonna Pekka Hätinen (päätoimittaja) ja Matti Anttalainen. Lehti ilmestyi kaksi kertaa, ensimmäinen keväällä ja toinen syksyllä. Kevään numerossa oli teemana hengityshalvaus ja hengitysteema jatkui syksyllä hengitysteiden ongelmilla. Uudet ja vanhat lehdet on luettavissa työryhmän nettisivuilla. Työryhmän sihteerin kautta on vuoden aikana tullut n. 30 lehtitilausta, mutta suoraan liittoon tulee myös lehtitilauksia. Tällä hetkellä normaaleja lehtitilauksia on 971, ilmaisjakeluna lähtee kolme lehteä 58 laitokseen ja maksutta lehti menee 42:lle.

Kurssit ja messut

Työryhmä osallistui Selkäydinvammasäätiön järjestämään seminaariin Käpylässä 18.5.2006.

KÄMP-leiri pidettiin Kisakeskuksessa 4. – 9.6. Hakemuksia tuli 28, joista vain 3 nuorten leirille, joten se jouduttiin perumaan jälleen. Viisi hakemusta tuli naisilta ja vanhin hakija oli 82-vuotias. Leirille valittiin 13, joista 4 oli naisia. Ohjelmassa oli kalastusta, ravintoterapeutti, saunailtoja, apuvälineiden esittelyjä. Leiri sai hyvän palautteen.

Cityleiri pidettiin 23. – 26.11, osallistujia 8. Cityleiriinkin sujui hyvin ja leiriläiset olivat tyytyväisiä.

Vertaistukitoiminta

Vertaistukiasiaa on viety sairaaloihin eri puolella Suomea. Vertaistukihenkilö-rekisteri on myös päivitetty ja listoilla on 15 henkilöä. Vanhat vertaistukihenkilöt osallistuvat säätiön kevätseminaariin sekä sen yhteydessä järjestettävään kurssitukseen. Lisäksi työryhmä tapasi heidän päivien yhteydessä yhteistoiminnan vahvistamisen merkeissä. Syksyllä järjestettiin peruskurssi, jonka sisälön pohtimiseen myös työryhmä osallistui.

Uusia vertaistukihenkilöitä rekrytoitiin Selkäydinvamma-lehden kautta ja Selkäydinvammasäätiön kevätseminaarissa oli myös lyhyt tietoisuus asiasta.

Pohjoismainen ja kansainvälinen yhteistyö

Euroopan selkäydinvammaisen järjestö perustettiin Sveitsissä 30.3 – 1.4.2006. Nimeksi tuli The European Spinal Cord Federation ja sitä perustamassa oli 16 maata. Pohjoismaista Suomi, Tanska ja Ruotsi. Kokouksessa muodostettiin 5 hengen hallitus jossa Pekka Hätinen on

mukana. Puheenjohtaja on Daniel Joggi Sveitsistä ja varapuheenjohtaja on Tanskan Jane Horsewell. Jäsenmaksu on 300 € ja joka maasta voi liittyä 2 järjestöä, joilla on kummallakin yksi ääni.

Norr:n kokous pidettiin Ruotsissa Grötö:ssä 16. – 18.6.2006. Tanskalaisedustus vaihtui Norr:ssa ja norjalaiset ilmoittivat, ettei heillä ole rahaa jatkaa. Kokouksessa kuitenkin päätettiin, että Norja pyrittäisiin pitämään Norr:ssa mukana ainakin kirjallisesti.

Selkäydinvammatyöryhmän jäsenet osallistuivat Tallinnassa pidettävälle kulttuuripäiville.

Yhteistyötä Viroon jatketaan edelleen. Vuonna 2006 ei järjestetty yhteisiä tapaamisia, mutta oltiin yhteydessä sähköpostitse Viron selkäydinvammaisten leirin vetäjiin.

Muuta

Uusille selkäydinvammaisille on lähetetty kirje työryhmän toiminnasta, vertaistukitoiminnasta sekä ajankohtaisista tapahtumista. Mukaan liitettiin myös Selkäydinvamma-lehti ja tilauslomake.

Selkäydinvamma-lehden lukijoiden kysymyksiin on vastattu Kysy meiltä -palstalla. Myös nettisivujen kautta on tullut yhteydenottoja, joihin on vastattu tarpeen mukaan ●

Onko unesi levotonta?

Heräätkö yöllä useita kertoja? Onko unesi katkonaista? Herättääkö rakko vähän väliä?

Tässä muutamia kysymyksiä, joiden syihin yritämme löytää vastauksia Selkäydinvasäätiön kevätseminaarissa torstaina 24. toukokuuta tänä vuonna. Selkäydinvamma vaikuttaa myös unen laatuun monella tavalla. Liian vähäinen uni aiheuttaa uupumusta koko päivän ajaksi. Tule kuuntelemaan aiheeseen liittyvä alustus ja osallistu omilla kysymyksillä ja kokemuksilla keskusteluun ●

Seminaariohjelma ja ilmoittautumisohteet ovat alla.

Tule kuuntelemaan selkäydinvammaan liittyvää uusinta tietoa eri alojen asiantuntijoilta! Selkäydinvasäätiön suosittu kevätseminaari järjestetään jo neljännen kerran. Tällä kertaa aiheina on yleisiä terveyteen liittyviä teemoja, jotka ovat myös selkäydinvammaiselle erityisen tärkeitä.

SELKÄYDINVAMMASÄÄTIÖN KEVÄTSEMINAARI 24.5.2007

**Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus Synapsia,
Nordenskiöldinkatu 18 B, Helsinki**

Ohjelma:

10.30 Seminaarin avaus (lääkäri Antti Dahlberg)

10.45 Selkäydinvammaisen osteoporoosi ja häiriöt aineenvaihdunnassa (lääkäri Kirsi Valtonen)

11.30 Selkäydinvammaisten kansainvälinen yhteistyö (Pekka Hätinen)

12.00 Lounas

13.00 Liikunta osana terveyttä selkäydinvammassa (projektipäällikkö Toni Piispanen)

13.45 Selkäydinvamma ja mielenterveys (psykologi Heli Tiainen)

14.30 Kahvi

15.15 Selkäydinvammaisen unihäiriöt (dosentti Markku Partinen)

16.15 Tilaisuus päättyy

Seminaari on tarkoitettu ensisijaisesti selkäydinvammaisille, mutta muutkin ovat tervetulleita tilojen niin salliessa. Osallistujia voidaan ottaa rajoitetusti, siksi ilmoittautuminen on välttämätöntä. Osallistumismaksu on 20 €, jolla katetaan mm. päivään sisältyvät lounas ja kahvi. Maksu suoritetaan Selkäydinvasäätiön pankkitilille 572099-234427, viestikö kevätseminaari. Maksu on vapaaehtoinen. Tilaisuuden juontaa toimittaja Pirjo Kauppinen.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 18.5. mennessä joko puhelimitse (p. 040 – 4122 709) tai sähköpostitse(annukka.koskela@selkaydinvamma.fi).

Erektiohäiriön lääkehoito

Teksti: lääkäri Antti Dalberg

Selkäydinvamma aiheuttaa lähes aina ongelmia erektion saamisessa, sen laadussa tai kestossa. Erektion eli siittimen jäykistymisen saa aikaan hermoston säätelemä verentungos siittimen paisuvaiskudoksessa. Hermostus paisuvaiskudokseen lähtee selkäytimestä melko alhaalta, eli tasoilta T11 – L2 ja S2 – S4.

Ylemmän keskuksen ajatellaan vastaavan psyykkisen kiihottumisen aiheuttamasta erektiosta. Alempi keskus saa aikaan refleksierekktion, jolloin yhteys aivoihin voi olla kokonaankin poikki. Selkäytimen vauriotuessa lähes aina ainakin alempi keskus jää vammataso alapuolelle.

Erektion mekanismi

Erektio on siis verenkierron ja hermoston yhteistoiminnan tulosta. Siittimessä on kaksi paisuvaista, jotka lähtevät lantionpohjasta ja kulkevat rinnakkain siittimen molemmin puolin ulottuen aina kärkeen asti.

Paisuvaiskudoksessa on runsaasti verisuonia, joiden seinämät ovat lepotilassa supistuneet. Psyykinen seksuaalinen kiihottuminen tai sukupuolielinten koskettelu saa verisuonet laajenemaan, jolloin siittimeen virtaa nopeasti verta. Samalla laskimot, jotka normaalisti vievät verta pois, supistuvat. Tämän seurauksena siitin täyttyy verellä ja jäykistyy.

Erektiohäiriössä verisuonet eivät laajene riittävästi, jolloin verimäärä ei riitä jäykistämään siintä kunnolliseen erektioon. Toisaalta joillakin selkäydinvammaisella voi erektio olla hyvä ja riittävä yhdyntään, mutta erektio on liian lyhytkestoinen.

Jos erektio ei ole riittävä, lyhytkestoinen tai sitä ei tule lainkaan, voidaan nykyisillä hoidoilla tilanne lähes aina saada tyydyttäväksi. Suun kautta otettavista lääkkeistä on kokemusta ja ne yleensä toimivat. Jos ne eivät toimi, on pistoshoito hyvä vaihtoehto.

Suun kautta otettavat lääkkeet

Ensisijaisena hoitona selkäydinvammankin aiheuttamassa erektiohäiriössä käytetään nykyään useimmiten tablettimuotoista lääkitystä, joista käytetyimpiä ovat tadalaafiili (Cialis), sildenafili (Viagra) ja vardenafiili (Levitra). Nämä lääkkeet parantavat miehen omaa erektiota helpottamalla verenvirtausta siittimeen, jolloin erektiosta tulee kovempi ja kestävämpi. Edellä mainitut lääkkeet tarvitsevat aina seksuaalisen stimulaation toimiakseen.

Toisin sanoen hermoratojen täytyy ainakin osittain toimia ja saada aikaan edes vähäinen erektio psyykkisen seksuaalisen kiihottumisen tai siittimen koskettelun avulla. Valmisteet ovat reseptilääkkeitä. Vamman jälkeen voi kuluu useita kuukausia ennekuin ehjäksi jääneet hermoradat alkavat toimimaan ja vasta tämän jälkeen nämä lääkkeet voivat tehot.

Näiden lääkkeiden haittavaikutukset ovat yleensä luonteeltaan lieviä tai kohtalaisia ja itsestään ohimeneviä. Kuitenkin osalla voi esiintyä päänsärkyä, närästystä, kasvojen punoitusta ja nenän tukkoisuutta. Joskus myös verenpaine voi laskea. Lääkkeet lisäävät sepelvaltimosairauksissa käytettävien nitraattilääkkeiden verenpainetta alentavaa vaikutusta, tämän takia nitraattien yhtäaikaisten käyttö on kielletty (nitrot, pitkävaikutteiset nitraatit). Valmisteita ei myöskään tule käyttää, jos seksuaalinen aktiviteetti ei ole suositeltavaa muiden sairauksien vuoksi.

Vaikka eri valmisteiden vaikuttavat aineet ovat lähisukulaisia, voin silti tehossa ja sivuvaikutuksissa olla yksilöllisiä eroja. Siis jos joku lääkkeistä ei tunnu sopivan tai tehoavan, kannattaa kokeilla toista.

Yleensä Kela tai vakuutusyhtiö korvaa erektiohäiriölääkkeet ainakin osittain selkäydinvammaiselle.

Muu lääkehoito

Siittimen paisuvaiskudoksen injektiohoito on tehokas erektiohäiriön hoitomuoto. Injektiohoidon ero tablettihoitoihin on se, että erektion aikaansaamiseksi ei tarvita seksuaalista kiihottumista. Se siis tehoaa kaikilla vammatasoilla. Paisuvaiseen ruiskutettavat lääkkeet laajentavat siittimen valtimoita ja aiheuttavat itsestään erektion.

Eniten käytetty pistoshoitolääke on prostaglandiini E1 (Caverject Dual). Erektio syntyy noin kymmenen minuutin kuluttua injektioista. Lääkeannos on yksilöllinen; lääke tulee aina ensin testata vastaanotolla, jolloin samalla annetaan yksityiskohtainen pistosopetus. Testin jälkeen seurataan erektion kestoa, jota voidaan lyhentää annosta pienentämällä seuraavalla injektioikerralla. Jos kerta-annos on liian suuri, voi vakavana sivuvaikutuksena olla pitkittynyt erektio, joka vaatii vasta-ainejektioon lauetukseen.

Prostaglandiini E1 voidaan annostella myös virtsaputkeen omalla asettimellaan (Muse). Virtsaputkesta lääke imeytyy kymmenessä minuutissa paisuvaiseen. Myös tämän lääkkeen käyttö vaatii annostelutekniikan opetuksen ja annoksen määrittämisen onnistuakseen ●

Hoitotarvikkeiden saatavuus ja maksuttomuus

Teksti: Matti Koikkalainen
matti.koikkalainen@pp2.inet.fi

Koti- ja itsehoidossa käytettävistä hoitotarvikkeista ja -välineistä, jäljempänä hoitotarvikkeet, on viiemeksi käyty laajaa keskustelua 1990-luvun lopulla, jolloin ajettiin voimakkaasti lakiuudistusta, joka olisi taannut subjektiivisen oikeuden tietyille henkilöille kyseisiin tarvikkeisiin.

Toisin sanoen kotikunnan terveydenhuollolle olisi syntynyt erityinen järjestämisvelvollisuus hoitotarvikkeiden järjestämiseen niitä tarvitseville vammaisille tai sairaille kuntalaisille.

Kuten useimmat tämän lehden lukijoista tietävät, hoitotarvikkeet, kuten esimerkiksi katetrit, avannepussit, kondomiirinaalit jne. ovat niitä tarvitseville täysin välttämättömiä terveyden, päivittäisten toimintojen ja ylipäätään arkipäivän sujumisen kannalta.

Hoitotarvikkeet eivät kuitenkaan ole kotikunnan näkökulmasta samalla tavalla erityisen järjestämisvelvollisuuden piirissä kuin esimerkiksi vammaispalvelulain mukaiset kuljetuspalvelut, palveluasuminen ja asunnon muutostyöt. Hoitotarvikkeisiin ei siis ole subjektiivista oikeutta. Hoitotarvikkeiden maksuttomuutta ja yksilöllisen tarpeen huomiointia perusteltaessa normipohjana on kansanterveyslain 14§. Tässä yhteydessä mainittava myös potilaslaki ja perustuslain 19§. Lisäksi hoitotarvikkeiden jakelua ohjaa Sosiaali- ja terveysministeriön 15.1.1999 päivätty ja terveyskeskuksille lähetetty tiedote, jonka mukaan maksutonta ja yksilölliseen tarpeeseen perustuvaa hoitotarvike jakelua on pidettävä yllä.

STM:n tiedotteessa mainittuja, selkäydinvammaistenkin tarvitsemia, hoitotarvikkeita ovat esimerkiksi heikentyneeseen virtsan ja ulosteen pidätyskykyyn liittyvät vaipat, pussit, virtsankerääjät ja katetrit. Lisäksi kysymykseen tulevat painehaavojen hoitoon tarvittavat hoitotarvikkeet, avannepussit ja tarpeen mukaiset oheishoitovälineet sekä trakeostomian yhteydessä tarvittavat hoitovälineet.

Muutoksenhaku eli valittaminen hoitotarvikepäätöksistä kyseisestä normipohjasta johtuen on mahdotonta, koska nimenomaan kansanterveyslaissa ei ole säännöksiä muutoksenhakumenettelystä. Kunnat ovatkin kustannussyistä, huolimatta ohjeista, rajoittaneet hoitotarvikkeiden jakelua. Esimerkiksi vaipat, vuoteensuojat, narupussit ja käsineet jäävät monessa kunnassa kokonaan myöntämättä tai niiden määrää on rajoitettu. Eräs muoto ohjeidenvastaisesta asiaskasmaksusta

on, että korkeat kotiinkuljetusten kustannukset jäävät kuntalaisen maksettaviksi. Tiedossani ei kuitenkaan ole tapauksia, että elintärkeiden hoitotarvikkeiden jakelusta olisi kokonaan yksittäisen henkilön kohdalla luovuttu.

Hoitotarvikkeista määräyksen antaa hoitava lääkäri ja jakelun aloittamisesta päättää terveyskeskuksen lääkäri. Hoitavan lääkärin vastaanotolla on mainittava kaikki yksilöllisen tarpeen mukaiset hoitotarvikkeet.

Jotakin on kuitenkin tehtävissä, jos hoitava lääkäri ei määrää hoitotarvikkeita esim. selkäydinvammaisen yksilöllisen tarpeen mukaisesti tai terveyskeskuksen lääkäri ei tee päätöstä jakelun aloittamisesta. Näissä tapauksessa päätöksestä tulee tehdä potilaslain mukainen muistutus. Muistutus tehdään terveydenhuollon toimintayksikön vastaavalle johtajalle. Asiasta voi tehdä myös hallintokantelun lääninhallitukselle tai terveydenhuollon oikeusturvakeskukselle. Tässä on hyvä muistaa, että lääninhallitus ei ole varsinainen valituselin eikä voi muuttaa yksilöpäätöksiä. Lääninhallitus valvoo ja ohjaa yleisesti kunnallisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja.

Sen sijaan kunnan terveyslautakunnan päätöksestä supistaa hoitotarvikkeiden jakelua tai periä niistä käyttäjämaksuja voidaan tehdä oikaisuvaatimus 14 vuorokauden kuluessa samaiselle terveyslautakunnalle. Tähän päätökseen tyytymättömän voi tehdä kunnallisvalituksen hallinto-oikeuteen. Eriasia on, seurataanko terveyslautakunnan päätöksiä kovinkaan tarkasti

Uutena asiana hoitotarvikekeskustelussa on, että lakisääteisiä liikenne- ja tapaturmavakuutuksia hoitavat vakuutusyhtiöt ovat evänneet parin viime vuoden aikana hoitotarvikkeiden korvaukset ennen vuotta 2005 liikenteessä ja tapaturmissa vammautuneilta selkäydinvammaisilta. Vakuutusyhtiöiden tulkinnan mukaan hoitotarvikekustannukset ovat julkiselle terveydenhuollolle kuuluvia kustannuksia ja näin ollen vakuutusyhtiöiden korvauskäytännön ulkopuolella. Asiassa on kummallista se, että koskaan aiemmin ko. korvauksia ei ole kyseenalaistettu vaan hoitotarvikkeet on korvattu ikään kuin itsestään selvyyttenä. Yhtiöt ovat luvanneet korvata omavastuuosuudet mutta toisaalta terveydenhuolto ei voi ohjeitten vastaisesti eikä yhdenvertaisuuteen perustuen niitä periä. Eräästä vakuutusyhtiön päätöksestä on valitettu Tapaturmalautakuntaan mutta lautakunta piti vakuutusyhtiön päätöksen voimassa. Vakuutus-oikeuden päätöksiä ei tässä asiassa ole tiedossani.

Vuoden 2005 alusta tuli voimaan täyskorvaus-lakiuudistus, joka mukaan liikenneonnettomuuksissa ja työtapaturmissa vammautuneiden sairaanhoitokulut - myös hoitotarvikkeista aiheutuneet - ovat vakuutusyhtiön korvattavia kuluja ●

Manfred Sauer Institut

Teksti: Pekka Häätinen
Kuva: Paula Leppänen

Saksassa Heidelbergin lähellä sijaitsee viime keväänä avattu Manfred Sauer Institut. Se on eräänlainen kuntoutus- ja virkistytymiskeskus, jonka palvelut on tarkoitettu pääasiassa eri tavoin vammaisille ihmisille.

Laitos on myös avoinna kaikille lähiseudun asukkaille, tarjoten erilaisia kurssi-, askartelu- ja liikuntamahdollisuuksia. Perusideana on ollut tarjota kaikille ihmisille mahdollisuus yhdessäoloon ja osallistumiseen halua maansa toimintaan. Talossa on 48 majoitushuonetta, joko päärakennuksessa tai bungaloweissa.

Laitoksen perustaja ja rahoittaja on Manfred Sauer niminen henkilö. Hän on itse selkäydinvammaisen tetraplegikko, vammautunut vuonna 1963. Hänen perustamansa liikeyritys toimii laitoksen läheisyydessä työllistäen parisataa ihmistä. Yrityksen tuotteisiin kuuluvat mm. erilaiset virtsa-apulaiset, katetrit, pyörätuolinkäyttäjille suunnitellut vaatteet. Manfred Sauer on säätiö-

nyt yrityksensä tuottamat rahat ja säätiö on rakentanut kyseisen uuden keskuksen.

Käy netissä katsomassa millaista tarjontaa heillä on. Manfred Sauer Institut on myös paikka, josta voi kysellä esteetöntä majoitusta vaikkapa kesälomamatkalla. Nettiosoite: www.manfred-sauer-stiftung.de ●



Näkymä keskuksen aulasta.



ESCIF toiminta käynnistyy

Teksti: Pekka Häätinen

Viime vuoden keväällä perustettiin European Spinal Cord Injury Federation, ESCIF, (Euroopan selkäydinvammaisten liitto). Allekirjoittanut valittiin liiton hallitukseen. Olemme hallituksessa ensimmäisen toimintavuoden aikana keskittyneet kansainvälisen järjestön perustamiseen liittyviin asioihin.

Liitto on saanut säännöt, rekisteröinti viralliseksi järjestöksi tapahtuu Sveitsissä. Liitolle on laadittu logo ja nettisivut on avattu.

Toiminta vaatii rahaa ja sponsorien etsintä on myös käynnissä. Sveitsin selkäydinvammaliitto, Schweizeri-

sche Paraplegiker Vereinigung, lahjoitti 20.000 €, käynnistysrahaa, jonka avulla olemme toimineet ensimmäisen vuoden.

Järjestön seuraava kongressi järjestetään huhtikuussa Manfred Sauer Institutissa, (www.manfred-sauer-stiftung.de) Saksassa, lähellä Heidelbergia. Invalidiliiton selkäydinvammatyöryhmä lähettää edustajansa osallistumaan tilaisuuteen. Ohjelmassa keskitytään mm. ravitsemuksen merkitykseen selkäydinvammaisille sekä julkaistaan tulokset jäsenmaille lähetetystä kyselytutkimuksesta, jossa selvitetään selkäydinvammaisten elinoloja, hoitoa, kuntoutusta ja elämänlaatua Euroopassa.

Käykää katsomassa uuden liiton nettisivuja. Sinne tulee koko ajan lisää tietoa selkäydinvammasta, www.escif.org ●

ISCoS – ASIA yhdistetty vuosikokous, ”globaali selkäydinvammakongressi” Bostonissa 23. – 28.6.2006

**Teksti ja kuvat: Eija Ahoniemi,
parapleologi, fysiatri**

Vuotuinen järjestyksessään 45. kansainvälinen selkäydinvammakongressi, ISCoS (=International Spinal Cord Injury Association) kongressi pidettiin yhdessä Amerikan selkäydinvamma yhdistyksen, ASIA:n (ASIA= American Spinal Injury Association) kanssa Yhdysvaltojen itäranikolla, Bostonissa kesäkuussa 2006.

Tämä oli toinen yhteinen ISCoSin ja ASIAN globaali kongressi, joka pidetään joka neljäs vuosi. Bostonin kongressiin osallistuivat Suomesta Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksesta Synapsian lääkärit Rauni Mielonen ja Eija Ahoniemi. Kongressi oli suurin tähänastista selkäydinvammakongresseista ja asiantuntijoiden mie-

lestä kongressi oli myös menestyksekkään tapahtuma. Osallistujia oli 45 eri maasta yhteensä yli 700. Kongressin ohjelmasta vastasivat tohtorit Fin Biering - Sorensen Tanskasta ISCoSin puolesta ja Amie B. Jackson Yhdysvalloista, Birminghamin yliopistosta ASIA:n puolesta. Kongressin ”isäntänä” toimi ISCoSin presidentti, tohtori W.H. Donovan ja ”emäntänä” ASIAN presidentti tohtori Sipski Alexander.

Vuosittaiset selkäydinvammakongressit alkavat yleensä Sir Ludwig Guttmannin muistoluennolla. Tohtori Gutt-



Boston city 2006, taustalla kongressitalo

mann oli ISCoSin perustaja ja legendaarinen lääkäri Englannissa, Stoke Mandevillen sairaalassa. Hänen ansiotaan aloitettiin ensimmäisenä maailmassa keskitetty selkäydinvammaisten akuuttihoito, kuntoutus ja jälkiseuranta Stoke Mandevillen sairaalassa. Sir Guttmann keksi myös autonomisen dysrefleksia oireyhtymän, jota aiemmin kutsuttiin Guttmannin refleksin nimellä. Bostonissa Guttmannin muistoluennon piti epidemiologi, tohtori Michael J. DeVivo Birminghamista, Alabaman yliopistosta. Hänen aiheensa oli selkäydinvammaisten kuntoutus vuosikymmenten aikana 1973 – 2005.

ASIA yhdistyksen perustajan, yhdysvaltalaisen tohtori Heiner Sellin muistoluennon piti sveitsiläinen tohtori, Zürichin yliopiston selkäydinvammakeskuksen johtaja, parapleologi ja neurologi/neurofysiologi Volker Dietz. Hänen luentonsa käsitteli selkäydinvaurion jälkeistä hermokudoksen plastisuutta (= uudelleen muotoutuminen), sen merkitystä nykyhetken ja tulevaisuuden hoitotoimenpiteille. Tohtori Dietz on tutkinut vuosikymmeniä hermoston elektrofysiologiaa ja kehittänyt mm. selkäydinvammaisten kuntoutukseen robottikävelyn laitteet.

ASIA yhdistys palkitsi englantilaisen lääkärin Hans Frankelin hänen lukuisista selkäydinvammalääketieteen saavutuksistaan antamalla hänelle ASIA Lifetime palkinnon, mikä on kaikkein korkein kunnianosoitus. Tohtori Frankel työskenteli Sir Guttmannin ”oppipoikana” ja alaisena aloittaen työnsä Stoke Mandevillen sairaalassa jo vuonna 1957. Frankel kehitti selkäydinvammaisten neurologisen luokituksen ja ennustetta kuvaavan standardi mittausmenetelmän, ns. Frankel scalen, joka nykyään tunnetaan ASIA-luokituksena. Tohtori Frankel osallistui myös meillä Synapsiassa pidettyyn pohjoismaiseen selkäydinvammakongressiin syyskuussa 2003. (NOSCoS 2003).

Varsinaisia esityksiä, abstrakteja, oli 260, joista 104 esitystä oli suullisia ja 140 posteriesitystä sekä 16 taupusselostusta. Kaksi ensimmäistä päivää olivat ns. prekonferenssipäiviä, jolloin pidettiin luentoja yhden päivän aikana pelkästään selkärangan ja selkäydinvaurion operatiivisesta hoidosta ja samanaikaisesti toisessa symposiumissa käsiteltiin selkäydinvaurion aiheuttamia immunologisen järjestelmän muutoksia elimistössä. Toisena päivänä kuultiin Autonomic Standards symposium, jossa esitettiin autonomisen hermoston oireiden kirjaamiseen käytettyjä standardoituja menetelmiä, joista toivotaan tulevan kansainvälinen yhtenäinen käytäntö. Samana päivänä luennoitiin laajasti myös urologiasta, neurogeenisen rakon tutkimusprotokollasta ja hoidon porrastuksesta. Omat symposiumit olivat myös selkäydinvaurion hoidossa ja kuntoutuksessa käytettävistä mittareista ja kansainvälisestä tietopankista (International Data Set). Tietojen keruu selkäydinvaurioiden syistä, vammojen hoidoista ja vaurioon liittyvistä jälkioireista ovat tärkeitä, jotta voidaan verrata eri maiden hoitotapoja, kuntoutusta ja myös elämänhallintaa.

Seuraavien päivien pääaiheina olivat hermokudoksen uudistuminen, teknologian käyttö selkäydinvammaisten



Tohtori Hans Frankel edessä, oikealla tohtori W.H.Donovan (tummat puvut)

kuntoutuksessa ja erityisesti kävelyn harjoittamisessa, lääkkeiden sivuvaikutusten arviointi, selkäydinvaurio ja kipu ja selkärankavaurioiden leikkausmenetelmät.

Mielenkiintoinen luento oli kanadalainen monikeskustutkimus, jossa arvioitiin magneettitutkimuksen tulosta ja sen luotettavuutta ennustaa traumaattisen kaularanka-alueen selkäydinvaurion neurologista toipumista. Tärkeimmät selkäydinvaurion ennustetta kuvaavat MRI-löydökset olivat selkäytimen kompression suuruus ja vamma-alueen verenvuodon laajuus.

Kongressissa tavattiin ”vanhoja tuttuja” pohjoismaista, Englannista ja Sveitsistä. Vertailtiin maittemme välisiä selkäydinvammaisten hoito – kuntoutuskäytäntöjä ja jälkiseurantaa. Toisilla on jotkut asiat paremmin kuin meillä, mutta kansainvälisessä vertailussa kyllä me pärjäämme. Positiivinen asia meidän eduksemme on kuntoutus. Suomessa kuntoutus on aivan omaa luokkaansa, nimittäin missään muualla ei ole mahdollisuutta toistuviin ja usein vuosittaisiin kertauskuntoutusjaksoihin kuten meillä.

Kongressin ensimmäisinä päivinä satoi rankasti ja mekin kasuimme usein kävellessämme kongressipaikalle ja sieltä hotellille, joka oli tyyliliin elokuvan ”Tuulen viemää” aikakaudelta.

Lentomatkamme sujui hyvin ensin Lontooseen British Airwaysilla ja Lontoosta Bostoniin American Airlinesillä. Paluumatkalla Atlantin yllä koneen kapteeni ilmoitti kääntävänsä lentokoneen nokan takaisin kohti Bostonia ja jonkin ajan kuluttua ilmoitettiin, että lennämmekin New Yorkiin. Lentoreitin muutoksen syy jäi hieman hämäräksi. Koneen polttoainesäiliön mittari oli kuulemma epäkunnossa? No Nykiin mentiin ja useamman tunnin odottelun jälkeen pääsimme uudelleen jatkamaan kotimatkaa American Airlinesillä kohti Pariisia ja sieltä kohti Helsinkiä.

Seuraavan kerran kongressiterveisä tulee Reykjavikista, Islannista, jossa pidetään 46. ISCoSin ja samalla 10. pohjoismaiden selkäydinvammakongressi 27.6. – 1.7.2007 ●

MÄ LÄHDEN STADIIN kuten laulussa sanotaan!



Iloiset palloilijat

Teksti ja kuvat:
Tiina Siivonen ja Ari Aalto

Kaupunkiolosuhteissa järjestettiin jälleen cityleiri. Osallistujat tulivat stadiin/pääkaupunkiin/Helsinkiin maakunnista. Tosin joukkoon mahtui pari pesunkestävää hesalaistakin. Kokoonpanon suuruus oli seuraava: 8 osallistujaa, 2 ohjaaja ja 3 avustajaa. Siinä joukkoa kerrakseen. Seuraavassa porukan kommelluksia ja ajatuksia seurataan ohjelman mukaan.

TORSTAI 23.11.06

Aika ankeeta ulkona, eikä yhtään lunta . . .

18.00 TERVETULOA JA SELKÄYDINVAMMATYÖRYHMÄN ESITTELY

pakkauduttiin koko joukko Käpylän kuntoutuskeskuksen takahuoneeseen mutustelemaan pientä suolaista ja esittäydettiin toisillemme. Aika kului huomaamatta. Lisäksi selkäydinvammatyöryhmän pj Pauli Ritola esitelti työryhmän toimintaa. Vetäjäparini Ari Aallon kanssa annettiin osallistujille käytössännöt koskien leirielmää ja tulevien päivien ohjelmaa sekä tietenkin ohjeet siihen miten ohjaajat pidetään tyytyväisinä . . .

21.00 JUTUSTELUA JA SIIRTYMINEN NUKKUMAAN

Joo, tais hujauttaa puolille öin. Porukka tunsu osittain jo toisensa ja osalla oli kokemusta kesän KÄMP-leiristä, jota muisteltiin hymyssä suin. Mitähän tämä viikonloppu vielä toisi tullessaan???

PERJANTAI 24.11.

Oli yhtä ankee sää kuten edellispäivänäkin . . . Putinin valtiovierailu aiheuttaa ruuhkaa Mannerheimintielle ja meillä tarkoitus oli jatkaa samaan suuntaan.

AAMUPALA

Osallistujat ryömivät koloistaan laittamaan murua rinnan alle, jotta jaksavat shoppailla.

LÄHTÖ SHOPPAILEMAAN

Koko joukko mahdutettiin invataksihin, joilla matkattiin rautatieasemalle. Sieltä metrolla Itäkeskukseen ostoksille. Ette usko miten innoissaan miespuoliset osallistujat olivatkaan. Tämä oli heidän unelmiensa täyttymys. Toivottavasti ei jää pahat traumat. Jokainen sai tehtäväkseen hankkia seuraavan illan pikkujouluihin pakeitin, jonka oli teemalla pientä ja eläimellistä. Tehtävä piti täsmentää niin, että ei ELÄVÄÄ pakettia!

LOUNAS JA PALUU SYNAPSIAAN

Lounastreffit kauppakeskuksen ravintolamaailmassa. Jokainen valitsi syömisensä ja pihviin päätyi yllättävän moni. Vatsa täynnä herkkuja ja lukekaahan seuraavan ohjelman aihe. Tuleekohan sapiskaa?

PAINONHALLINTA JA TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Painonvartijoiden edustaja piti luentoa painon hallitsemisesta. Ei niinkään laihduttamisesta. Luento oli hyvä ja saatiin loistavia ideoita, miten hillitä himoja. Luennoitsija kysyi, että miten olimme ruokailleet lounaalla. Kysymys sai hymyn monen huulille, koska pihvit ja

kermaperunat maistuivat vielä suussa. Sitten pähkälämme, että miten maittava lounaamme olisi saatu kevyemmäksi vaihtoehdoksi. Niinpä rakentelimme erilaisia vaihtoehtoja, joilla lounaamme olisi ollut useita kaloreita keveämpi. Luennoitsijalta saimme kiitoksen kahvin kanssa tarjottavasta pullasta, jossa oli hillosilmä. Viineri olisi kuulemma ollut se kaikkein pahin vaihtoehto eli lihottavin.

AKTIVITEETTEJA SALISSA

Aika loppui, kun luento hieman venyi, joten jatkoimme jutustelua Neurotalon puolella, jossa asuimme. Neurotalo on Synapsian vieressä.

PÄIVÄLLINEN

Taas syödään. Kuinkahan moni muisti opit edelliseltä luennolta?

ILTAOHJELMAA

Kun tuo jäähalli on niin kätevästi Synapsiaa vastapäätä eli tien toisella puolella, niin sinne matsiin. Tällä kertaa näimme HIFK:in ja TPS:n välisen taiston. Pelin jälkeen turkulainen osallistuja sanoi, että ei olisi kannattanut tulla ellei Turku olisi vienyt voittoa . . .

Takaisin kämpille ja jutustelua ja tietenkin pientä purtavaa ennen nukkumaan menoa. Miten tää ilta taas venähti??

LAUANTAI 25.11.

Meteorologit toistaa itseään ja taas sataa . . .

AAMUPALA

Tankkaus ja pelaamaan!

AKTIVITEETTEJA SALISSA

Ruttupalloa eli sovellettua käsipalloa ja törmäilyä luvassa. Meno oli kovaa ja muutamat saivat itsensä lattialle etu- tai takakautta pyöryttäen. Vauhti oli kova ja hikiäkin saatiin pintaan. Porukka jaksoi yllättävän hyvin. Waude!

LOUNAS JA HUOLTOTAUKO

Sitten nämä pakolliset syömingit ja lepo.

PELEJÄ

Salissa jatkettiin ja siellä erilaiset mailapelit vuorossa. Tennis ja sulkapallo sekä sovellettuja versioita näistä peleistä. Tennistä pelattiin isommalla porukalla seinän kautta eli squashin tavoin. Sulan tilalle vaihtui ilmapallo ja lie millä ilokaasulla täytetty, koska pelaajat olivat aivan hepulissa.

RYHMÄKESKUSTELU

Tapahtui päiväkahvien merkeissä. Emme menneet lainkaan päivälliselle, koska illalla oli luvassa pikkujoulut ja mässäilyä sen mukana. Kohtuullisesti. Puhuttiin autoasiaa, liiton tapahtumista ja selkädinvammatyöryhmästä sekä aiheista elämän eri osa-alueilta. Sitten taas luvassa hikeä, mutta toivottavasti ei kyyneleitä.

PUNTTISALI

Käpylän liikunnan ohjaaja Harri Ahtee vei meidät kuntosalin ihmeelliseen maailmaan. Hän opasti laitteiden käytössä ja kertoi, että mitkä liikkeet ovat tärkeitä pyörätuolin käyttäjän näkövinkkelistä. Niinpä rauta kolisi ja hiki virtasi kuntosalitoimintaan tutustuessa.



Ari Aalto veden varassa

SNORKLAILU, SUKELLUSKOKEILUT, SAUNOMINEN
Lauantai-iltaan kuuluu suomalaisittain sauna. Emme-
hän me kulttuuriperintöömme voineet laistaa. Sauno-
mista ja uimista. Lisäksi laitesukelluskokeilua halukkail-
le. Harri Ahtee on myös ammattilainen tällä osa-alueella
ja hän jatkoi kanssamme pulikoinnin merkeissä. Koke-
mukset sukelluksesta olivat hyviä. Saunomisen jälkeen
pikkujoulupöytä oli katettu ja lahjat pakattu. Ne pienet
ja eläimelliset.

PIKKUJOULUT

Ei perinteiset jouluruoat: lihapullia, salaatteja, karja-
lanpiirakoita, nakkeja ym.ym. Pukki estyi, mutta hän-
nen sanansaattajakseen valittiin apuri, joka jakoi nykyaikaisesti lahjat muovipussista. Pienet ja eläimelliset lahjat herättivät hilpeyttä; pantteri-karkkia, karhu-juomaa, sammakko kynsiharja, karviskirja, lehmäpatsas, ym. Mielikuvitusta löytyi. Ilta venyi toisilta lähes pikkutunneille asti . . .

SUNNUTAI 26.11.

Jokos se kello soi? Ulkona edelleen päävärinä harmaa . . .
mistä tuota vettä riittää??

AAMUPALA

Perinteiset nautinnot ilman puuroa.

AKTIVITEETTEJA SALISSA

Vyörypalloa, bocciaa, kaukalosählyä ja vauhdikasta me-
noa. Näin kaikki sunnuntai-aamut pitäisi aloittaa. Osallistujat hyvin mukana. Ohjaajat siinä kintaalla . . .

LUENTO

Osallistujat korva tarkkana kuuntelemassa harrin opastusta sukelluslaitteista.



Kaikkien aikatauluopäselvyyksien jälkeen Könkkölän Kal-
le oli pitämässä luentoa esteettömyydestä, Kynnyksestä ja
jutusteltiin elämästä yleensä. Siinä aika kului nopeasti.

LOUNAS JA HUOLTOTAUKO

Pakollinen vatsantäyttö ja pikkuhiljaa valmistautuminen
lähtöön. Monet pakkailivat jo tavaroitaan lähtövalmiiksi.

KOLMIOTTELU

Jäljellä oli vielä leirin kolmiottelu, jossa lajeja oli viisi.
Kysymykset heräävät, mutta tällä ei ole mitään tekemis-
tä huippu-urheilun kanssa. Pareittain suoriuduttiin teh-
tävistä ja tuomaripeli oli tiukkaa. Parit saatiin järjesty-
seen ja voittajakin löytyi. Se oli siinä!

LOPPUSILAUS JA KOTIINLÄHTÖ

Huoneiden luovutus, halauksia, kassien kantoa ja autoi-
hin/takseihin pakkautumista, kysymyksiä tulevien leiri-
en ajankohdista ja perinteistä loppuhässäkkää. Kaikki
olivat lähtiessään kunnossa ja reippaita. Liekö se, että
pääsivät ohjaajista eroon.

Anyway, kiitokset kaikille osallistujille: Eija, Mari, Jyry,
Matti, Allu, Mauri, Hälävä ja Jussi. Kiitokset super avuil-
le: Janika, Jukka ja Sole. Niin ja kiitti työpanoksestasi
partneriohjus ja jutun kirjoittamisavuista Ari Aalto.

Ai niin, J. Parviainen . . . kiitos etukäteisjärjestelyistä ja
siitä, että sait viettää laatuaikaa . . .
ilman meitä! ●

**Virittäydy kesään leireilemällä hyvässä porukassa sporttaillen,
tarinoiden ja toimien**

KÄMP2007-LEIRI

3. – 8.6.2007

Kisakeskus, Pohja

Tule viettämään leirielämää urheiluopiston ympäristöön!

Leiri on tarkoitettu selkäydinvammaisille pyörätuolinkäyttäjille.

Leiriohjelmassa on luvassa erilaisia aktiviteetteja: pyörätuolin käsittelyä, yllätyksiä, tutustumista erilaisiin harraste- ja liikuntalajeihin, elävää elämää, luentoja ja tarinoita autoilusta, oikeuksista, matkailusta ym, saunomista, mukavaa porukkaa ja loistava kisa-tunnelma! Älä siis jätä väliin.

Leirillä on ympärivuorokauden avustajat paikalla. Saat siis tarvitsemasi avun.

Leirin hinta on Invalidiliiton jäseniltä 100 € ja muilta 200 €.

Hinta sisältää majoituksen, ruokailut, ohjelman, ohjauksen ja matkakorvaukset. Matkakorvauksista tulee sopia erikseen.

Ohjaajina toimivat leirikonkarit Mari Rousku ja Jyry Loukiainen.

Ilmoittautuminen tulee tehdä 4.5.2007 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Ari Aalto p. 0500 417 147,
ari.aalto@kolumbus.fi

Yhteistyössä

Selkäydinvammatyöryhmä/Invalidiliitto
Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU)



Luontoliikunta

– meidän perheen Juttu

Teksti: Jussi ja Riikka Juntunen

Kuvat: Tuija Pahtaja ja Riikka Juntunen

Juhannuksen vietossa melontaretkellä Kemijoella.

Sormet ja varpaat ovat jäässä, nenänpäävät puottavat, tuuli pölyttää lunta järven jäällä, muutama ahven lojuu pilkkireiän vieressä, koira makaa porontaljan päällä, pikkupoika juoksee sohjokauha kädessä reiältä toiselle – meidän perheemme viikonloppua parhaimmillaan.

Perheeseemme kuuluu isä Jussi, (Jussin vammataso TH 8-9) äiti Riikka ja Joonna, 3-vuotias pikkupoika sekä monirotuinen Zemi-koira. Kotimme on Rovaniemellä, mutta vapaa-aika, joka pyörätuolikoripallosta ja maalipallosta jää, vietetään Suolijärven rannalla Posiolla.

Talvisin kelkkaillaan, pilkitään, hiihdetään ja palellaan

Menopeli on Jussin vammautumisen myötä vaihtunut moottoripyörästä moottorikelkkoihin. Lumen tuloa odotetaan perheessämme kuin joulua! Napapiirin kelkkailureitit ovat hyvässä kunnossa ja niillä ajaminen käy kuntoilusta. Posiolla kelkkaillaan yleensä kaira ja pilkit kyydissä saaliskalan toivossa. Kuluvan talven suurimmasta kalasta on vastannut Joonna, joka sai pilkillä kilon painoisen hauen marraskuussa. Hiihto kuuluu

kevään hankikantokeleille, jolloin jäällä voi samalla paistatella päivää. Riikka hiihtää talvella muutenkin ja usein edellä on koira ja perässä ahkio, jossa Joonna kannustaa ("Hiihdä lujempaa älli!") hikipipossa huhkivaa äitiä.

Talviulkoiluun kuuluu myös se, että sormia ja varpaita palelee. Siihen ei ole parempaa lääkettä kuin istua takatulen edessä ja juoda kuumaa kaakaota. Kaakaokin maistuu silloin paljon paremmalta kuin tavallisesti. Rovaniemen seudulla hankikelit jatkuvat lähes toukokuuhun, joskus vapuna on käyty Kilpisjärvellä hiihtämässä ja Haltilla kelkkailemassa. Toukokuussa lumet ja jäät sulavat ja talvivälineet laitetaan varastoon odottamaan seuraavaa talvea.

Kesäisinkin kypärät päässä

Polkupyöräily on mukavaa arkiliikuntaa. Kotimme ovelta pääsee mukaville lenkeille ja kunto kohoaa lähes huomaamatta. Jussi veivaa käsipolkupyörää, Riikan pyörän perässä on Joonnan pyöräkärri ja koko karavaanin mukana juoksee koira. Emme tietäksemme ole aiheuttaneet vielä yhtään ojaan ajoa, mutta pitkiä katseita olemme saaneet osaksemme. Hikiimmät pyöräretket ovat olleet Ahvenanmaan ympäriaajo Pesosen Pekan

kanssa sekä Jerisjärven ympäriaajo juhannuksena auringon paistaessa ympäri vuorokauden.

2001 kesällä osallistuimme kurssille, jonka aikana teimme kanoottin. Hieno kanootti siitä tulikin ja pysyy jopa pinnalla! Kanootilla on melottu Turun saaristossa, Inarissa, Muonioissa, Auttikönkäällä, Posiolla ja Rovaseudun vesillä. Kanoottiretkistä ikimuistoisin lienee Jerisjärveltä Muonioon kulkevan italialaisen tutkimusmatkailija Giuseppe Acerbin ensimmäistä kertaa vuonna 1799 sauvoman, sittemmin Acerbin keinoksi nimetyn reitin melominen. Retken alussa katselimme ensin sääksien kalastusta, sitten saukko tuli tervehtimään meitä, joutsen hätisteli meitä pois poikastensa luota ja viimeiseksi kotka lähti lentoon aivan edestämme. Jussi on aina ollut kiinnostunut lintujen bongaamisesta, mutta näiden melontaretkien ansiosta Riikkakin on innostunut kiikarien kantamisesta. Olemme siis kiertäneet myös Pohjois-Suomen lintutorneja ja samalla tehneet esteettömyyskartoituksia.

Vesien ja metsien antimista nautitaan yhdessä

Kesäisin vietämme aikaa veden äärelä. Kalaa uistellaan ja ongitaan. Jussi sai viime kesänä muutaman taime-

Onko kookussa vielä matoa, miettivät Jussi, Joonas ja Zemi iltaongella mökkinrannassa.

nen haukien lisäksi, mutta kesän ennätyskala (hauki, 1,05 m, 7,1 kg) jäi Riikan nimiin. Syksyn tullen Riikka ja Joonas katoavat hilla- ja mustikkametsään ja Jussi istuu viikonloput hirvimetsällä omalla passipaikallaan. Pakastin täyttyy metsän antimista. Yhdeksi yhteiseksi harrastukseksi onkin tullut ruuanlaitto.

Harrastusvälineitä joka lähtöön

Luontoliikuntavälineitä olemme hankkineet yhteisen matkamme varrella pikkuhiljaa. Uusia lajeja on ensin kokeiltu ja sen jälkeen on mietitty, minkälaiset välineet meidän kannattaa hankkia itsellemme. Solia-lainaamo on hieno asia, oman luontoliikuntaharrastuksen alkuun pääsee ilman suurta investointia välineisiin. Oma varastomme on täyttynyt pikkuhiljaa ja on tällä hetkellä täynnä erilaisia luontoliikuntavälineitä, mutta sitähan varten varastot ovat! Ne välineet ovat sitten sitä liikkumista varten ●

Joko tärppää? Isä ja poika hauen pyynnissä Jokiselällä.

Jussin kelkan taakse on rakennettu pyörätuolin kuljettamista varten teline. Lappilaiset maisemat ovat kauniit, tässä ollaan Sallan Ruuhitunturin huipulla.



Melontaa liikuntarajoitteisille

Teksti ja kuvat:
Ilona Björklund ja Harri Ahtee

Liikuntarajoitteisilla on mahdollisuus päästä melomaan merelle kauniiseen saaristoon. Sipoon Itäsalmeen Storörenin venesataman viereen valmistui viime kesänä esteetön melontapaikka, jonka omistaja on Sipoon kanoottiklubi.

Pyörätuolista on helppo siirtyä kajakkiin siirtymätelineen kautta. Laiturissa on kiinnikkeet kajakkia varten, joilla kajakki pysyy paikoillaan.

Storörenissä pääsee esteettä kajakkivajaan, pukuhuoneeseen, laiturille ja kajakkiin. Erikoisen keksinnön, kajakkibotin ansiosta, on mahdollista saada kajakkikin itsenäisesti veteen. Melontapaikan läheisyydessä venesataman vieressä on myös viihtyisä Cafe Storören, jossa on inva-wc. Kahvioon on valmistumassa ensi kesänä luiska pyörätuolinkäyttäjää varten.

Sipoon kanoottiklubilla on mm.

- inva-parkkipaikka
- levennetyt ja kivituhkalla päällystetyt kulkuväylät parkkipaikalta kajakkivajaan ja vajalta laiturille
- uusi laiturirakennelma, jossa luiskat
- ”siirtymäteline”, josta on helppo siirtyä kajakkiin
- liikuntarajoitteisille soveltuvat kajakit
- kajakkivajaan ja vajassa olevaan pukuhuoneeseen esteetön pääsy; luiska, uusi ovi, levennetyt pukuhuoneen ovi
- kajakkiline robottia varten

- kauko-ohjattava robotti, jolla kajakki kuljetetaan veteen
- kahvion luiska (valmistuu kesällä 2007)

Sipoon kanoottiklubi järjestää melontakursseja, johon pyörätuolin käyttäjäkin voi osallistua. Kurssille osallistuttaessa on kuitenkin hyvä olla itsenäinen, hyväkuntoinen ja omata hyvät yläraajojen voimat. Melominen yhden hengen kajakissa vaatii myös hyvää istumatasapainoa. Kurssin hinnat näet Sipoon kanoottiklubin kotisivuilta, www.sipoonkanoottiklubi.net.

Mikäli haluat itsenäisesti melomaan kurssin jälkeen, tulee sinun liittyä jäseneksi Sipoon kanoottiklubiin (jäsenmaksu aikuisilta 30 €). Jäseneksi liittyttyäsi saat oman avaimen klubille. Kesäaikaan Sipoon kanoottiklubilla on melkein joka ilta melojia, joten yksin ei tarvitse lähteä merelle. Viikoittain on myös ohjattuja melontaretkiä.

Näin melonta onnistuu

Autolla Storöreniin tullessa voit pysäköidä inva-paikalle (1 kpl) lähelle kajakkivajojä ja esteetöntä pukuhuonetta. Matka autolta pukuhuoneeseen on muutama metri kivituhkaa ennen pukuhuoneeseen ja kajakkivajaan vievää luiskaa. Wc:tä pukuhuoneessa ei ole, vaan inva-wc löytyy kahviosta, jonne on matkaa n.100 m (matka kannattaa mennä autolla).

Melontavaatteet päälle vaihdettuasi, puot päällesi aukkopeitteen ja pelastusliivit, otat mukaan melan, vaijerilukon ja robotin kauko-ohjaimen. Kauko-ohjain on vajassa sille tarkoitettussa laatikossa latureineen. (Tarkista että akut ovat ladattu!) Kauko-ohjaimessa on kaularemmi, joten voit kelata se sylissäsi. Sen jälkeen otat kajakkibotin omasta pikkuvajastaan ja ajat sen vieressä olevan kajakin kannatintelineessä roikkuvan kajakin alle. Kajakissa on sokkopeite

aukon päällä, se tulee irrottaa ja laittaa mela kajakin sisään. Seuraavaksi irrotat kajakin kannatintelineestä robotin päälle, kiinnität kajakin kumilenkillä robottiin ja aloitat kajakin ajamisen kohti laituria.

Matka vajoilta laituriin on noin 60 m kivituhkapäällysteistä tietä, jossa on hieman nousua ja laskua. Rantaan tullessa ennen laituria on paikka, johon robotti jätetään. Kajakki laskeaan puista ”ränniä” pitkin veteen. Kun kajakki on mennyt ”rännistä” alas, kytket virran pois robotista ja kauko-ohjaimesta ja jätät robotin kauko-ohjaimen lukolliseen ”posti-laatikoon”.

Laiturilta käydään ohjaamassa kajakki laiturin viereen, siirtymätelineen alle. Tässä vaiheessa kajakki on syytä kiinnittää kumilenkillä laituriin, ettei se pääse karkaamaan. Seuraavaksi siirrytään pt:stä siirtymätelineeseen ja lukitaan pyörätuoli vaijerilukolla kiinni siirtymätelineeseen. Tässä vaiheessa tulisi olla selvillä minkälaiset pehmusteet sinulla tulisi olla kajakin istuimessa ja laittaa ne kajakkiin. Siirtymätelineestä laskeudutaan itse kajakkiin ja tarkistetaan että istumatasapaino ja -asento ovat kohdallaan sekä kiinnitetään aukkopeite kajakkiin. Sitten irrotat kajakin laiturista ja ei kun nauttimaan merellisestä luonnosta! Paluu tapahtuu lähes käänteisessä järjestyksessä.

Kajakkivajaan pääsee kätevästi luiskaa pitkin. Oven takana kajakkivarastossa on pukuhuone, jota liikuntaesteiset voivat käyttää.



Kajakin saa kätevästi säilytystelineeltä kajakkirobotin päälle, jolla se kuljetetaan laituriin kauko-ohjaimen avulla.

Upea Sipoon saaristo

Sipoon kanoottiklubi sijaitsee erinomaisella paikalla. Helsingin keskustasta Storöreniin on matkaa noin 20 km. Sipoon kaunis saaristo antaa mainiot mahdollisuudet tehdä eripituisia melontaretkiä. Saaristo on suojaisa, joten melonta helpottuu kun aallokko ja tuulet eivät häiritse liikaa. Saarista osa on ns. yleisiä ulkoilalueita, mm. Östholmen, Furuholmen ja Kaunissaari, sekä tietyt alueet saarista Söderkullalandet ja Norrkullalandet, joihin voi tehdä retkiä. Pyörätuoleilla saariin mentäessä on oltava avustajia ja pyörätuolit saa haluttaessa mukaan inkkarikanootilla kuljettaen.

Vinkkejä soveltavaan melontaan

Monelle liikuntarajoitteiselle melojalle tuottaa ongelmia löytää hyvä istuma-asento ja -tasapaino. Keinoja näihin löytyy monia. Mitä korkeampi tai vaikeampi vamma, sitä tasapainoisempi kajakki on tarpeen. Kajakki, joka on leveätkö ja tasapohjainen on huomattavasti vakaampi meloa kuin kapearunkoinen u-pohjainen kajakki. Joissakin kajakeissa on myös alaslaskettava nostoävä, joka helpottaa kajakin hallintaa.

Joskus kajakkia on syytä tukea vaikkapa sivuponttoneilla. Monesti melontaa helpottaa avustajan mukana olo, eli kaksikko on silloin hyvä vaihtoehto, jolloin avustaja pystyy tasa-

painottamaan kajakkia sekä auttamaan melomisessa.

Optimaalisen istuma-asennon löytämiseksi voi käyttää mm. muotoiltua kuppimaista istuinta tai korkeampaa selkätukea tai tukea istuma-asentoa airex- tai retkipatja-paloilla. Jaloille on myös hyvä olla tuki, jotta istuma-asento pysyy tukevana. Tyhjiötyyny on myös oiva apu melojan asennon parantamiseen, jossa tyhjiöpumpulla imetään ilma pois tyynystä, jolloin täyte muotoutuu vartalon mukaan ja asento saadaan ihanteelliseksi. Melojaa ei saa koskaan sitoa tai tukea liian tiukasti kajakkiin, sillä kajakin kaatuessa on melojan päästävä nopeasti kajakista pois.

Hyvän otteen saaminen melasta on joskus vaikeaa, mutta sitä voidaan helpottaa paksunnoksilla sekä materiaalivalinnoilla. Hanskoissa ja melassa voi käyttää liukumattomia materiaaleja helpottamaan otteen pitävyyttä.

Melonta on erinomainen terveysliikuntalaji, jossa liikuntarajoitteinenkin henkilö pääsee nauttimaan kauniista luonnosta. Melonta on turvallinen liikuntamuoto kun sen aloittaa asiantuntevassa opastuksessa tai melontakursin kautta. Aina on muistettava käyttää pelastusliivejä sekä ilmoittaa ystäville tai perheelle melontakohde ja paluu-aika. Melontaa onkin mukavinta harrastaa pienessä ryhmässä, jossa apua on helposti saatavilla ●

Minun kalastustarinani..

Teksti: ja kuvat:
Jukka Parviainen

Pienenä poikana, kun äiti osti minulle ensimmäisen virvelin, olin sitä myöten valmis jäämään koukkuun kalastukseen.

Mökillä veneeseen menossa kesällä 2006

Muistan, kun käytiin äidin kanssa harjoittelemassa mummolan järvellä avokelalla heittämistä. Monet siima-sotkut ja uistimien puuhun lentämiset eivät haitannut harrastuksen aloittamista. Muutaman vuoden jälkeen ostin ensimmäisillä kesätyörahoillani sen aikaisen Tekniikan Maailman testivoittajakelan, joka on edelleen satunnaisessa käytössä. Ensimmäisestä omilla rahoilla ostamastani kelasta tulikin silloin minulle kultaakin kalliimpi aarre.

Mummolassa kesällä käydessä otin aina virvelini mukaan ja menin rantaan heittelemään. En useinkaan mitään suurempia saaliita saanut, mutta semmoisia puolen kilon molemmin puolin olevia puikkareita (haukia) tuli kyllä useasti.

Teininä, kun ei enää mummolaan lähteminen huvittanut, jäi kalastusharrastuksenikin vähemmälle.

Vammautumiseni vuonna 1997 lopetti harrastukseni moneksi vuodeksi. Vammatastoni on osittainen tetraplegia/C-7

Menikin monta vuotta ennen kuin taas pääsin takaisin nuoruuteni lempiharrastuksen pariin. Alkaessa seurustella nykyisen vaimoni Päivin kanssa tuli mahdollisuus uudelleen kalastusharrastuksen aloittamiseen, koska Päivillä oli kesämökki järven rannalla. Lisäksi naapurissamme Nurmijärvellä asuu myös kalastaja kaverini Antti, jonka kanssa käydään Kotkassa Korkeakoskella lohta kalastamassa ja Antin kalastusseuran veneellä merellä kuhaa ja haukea uistelemassa.

Mökillä kalastukseni on vetouistelua. Kalustonani oli Terhi 440 tasaperäsoutuvene ja siinä 9.9 hp perämoottori ilman rattiohjausta, kunnes viime kesänä ostettiin Terhin 4110

pulpettivene ja siihen 25 hp nelitahainen moottori. Enää ei tarvitse itse nostaa moottoria ylös, eikä repiä moottoria käyntiin kun sähkö hoitaa molemmat hommat napista painamalla ja avaimesta kääntämällä. Kesämenikin sitten varustellessa uutta venettä ja opetellessa käyttämään sitä. Mitään hirmusaalista ei edelleenkään ole tullut, vaikka varusteet alkaa olla kohdillaan. Kesällä yksin vesillä ollessani vedän yleensä neljällä vavalla. Kaksi sivuilla sivuplaaneissa ja kaksi perässä. Ensi kesälle aion hankkia vielä veneeseeni syvätaikilan, johon tulee sitten viides vapaa käyttöön. Joku kysyi, että mitä noin monella vavalla tekee? Mutta kun ohii ajaa kaveri veneellä, jossa vedossa on esim. 15 – 20 vapaa kerralla, niin ei se neljä enää niin monelle tunnu.

Illalla, kun olen kuhaa uistelemassa, niin monesti vähennän vavat kahteen, koska on helpompi tehdä no-

peita kaarroksia, kun on vain kaksi uistinta perässä. Kuha elää kuitenkin parvissa, että kun parven löytää, niin siinä on vähän aikaa aina pyörittävä samoilla paikoilla. Syksyisin ja keväisin kun kuhaa ei tule uistelemalla niin uistelen haukea.

Yleensä mökillä joutuu uistelemaan yksin. Kun yrittää houkutella rouvaa kalaan, niin ei sitä kiinnosta tai on liian kylmää vesillä. Joskus lämpimällä keskikesällä vaimoni lähtee veneeseen ottamaan aurinkoa, mutta silloin saaliin tulo on melko harvinaista. Kuitenkin kuhakin yleensä ottaa uistimeen vasta illalla ja yöllä. Mutta mikäs siellä on vesillä ollessaan yksinäänkin kesäiltana, kun on ihan tyyne keli ja pikkuradiosta soi hiljalleen musiikkia ja aika kuluu tärppiä odotellessa. Uistelussa on pitänyt huomioida veneen penkin pehmeys ja selkänöja. Omassa veneessäni ei ole kummoista selkänöjaa ja siksi olenkin suunnitellut uutta selkänöjaa veneeseeni ensi kesäksi. Kun vesillä

voi viettää montakin tuntia putkeen on istuma-asennon oltava hyvä.

Veneeseen siirryn laiturin kautta, ensiksi istumaan laiturille ja siitä veneeseen.

Nurmijärveltä käymme yleensä naapurin Antin kanssa merellä uistelemassa. Laskemme veneen veteen Kirkkonummen Linlostaa, ihan Teemu Selänteen kesämökin vierestä. Yleensä olemme merellä syksyllä tai keväällä haukiaikaan. Isoimmat saamamme kalat ovat olleet vain n. kolmen kilon luokkaa.

Uutena kalastus muotona on nyt parikertaa kokeiltu Kotkassa Kymijoen Korkeakosken haarassa olevalla heittolaiturilla lohien spinfluga-kalastusta putkipierhoilla. Kolme kertaa olen käynyt kokeilemassa ja joka kerta on lohi ollut kiinni, mutta laiturille asti en niitä ole saanut taisteltua. Epäilen, että syynä on ollut miehen taidot, eikä varusteet, joita helposti syytetään.

Kalastus Korkeakoskella tapahtuu n. 200 metriä pitkältä heittolaiturilta. Korkeakosken haarassa lohien nousu tyssä voimalaan, jonka juurella laituri on. Laiturille pääsy on hankalaa, kun sinne menee muutaman kymmen metrin rappuset, mutta laiturilla keskikohtaa lukuun ottamatta on hyvä liikkua pyörätuolilla. Ainoaksi ongelmaksi olen todennut 10 – 12 tunnin paikallaan istumisen.

Kalastukseni on vain kesäharrastus minulle, koska en lumen ja kylmyyden takia talvella kalaan halua. Talveksi olikin keksittävä muuta kalastukseen liittyvää tekemistä. Niinpä seuraan tiiviisti (vaimoni mielestä liian tiiviisti) muutamia kalastusaiheisia foorumeja netissä ja ostelen sieltä uusia vaappuja ja välillä, kun pakit ovat täynnä täytyy sitten vanhoista luopua. Paljon on tullut vaappuja ja muutakin kalustoa hankittua muutaman vuoden aikana, vaimoni mielestä tietysti ihan liikaa ●

Tärppiä odotellessa Korkkarilla 2005



Kalassa Torniojoella

Teksti: Jouko Vähäkuopus ja Matti Anttalainen

Kuvat: Jouko Vähäkuopus ja Torniojoki DVD

Kun on kalastamisesta kovasti pitää, ei vammautumisenkaan lopeta kalassa käymistä. Se vaan jonkun verran hankaloittaa sitä. Näin on käynyt kuusamolaiselle Jouko Vähäkuopukselle.

Jouko on jo monena vuonna käynyt kalassa veljen tyttären avomiehen kanssa Tornionjoella Pellossa. Kalastus onnistuu normaalista jokiveneessä. Jokaisessa paikallisen yrityksen jokiveneessä on selkänojallinen, muovinen terassituoli istuimena, josta jalat on lyhennetty. Se kuuluu veneen vakiovarusteisiin. Siitä on saatu isojakin saaliita. Kalakaveri auttaa veneen soutamisessa ja perämoottorin käsittelyssä.

Veneeseen päästäkseen Jouko siirtyy ensin 30 cm korkuiselle tyynylle, siitä

laiturille ja laiturilta jokiveneeseen. Ei muuta kuin joelle kalaa narraamaan.

Jokiveneessä on neljä vapatelinettä, joissa kussakin on vapa syötteen. Kun kala iskee kiinni, niin muut vavat nostetaan ylös ja kalaa aletaan väsyttämään. Saalis nostetaan veneeseen kalakoukun avulla kalakaverin avustamana. Pääsääntöisesti pyydetään vain lohta, mutta harjasta tulee joskus ja se on hyvä ruokakala.

Joukolla on vamma th-12. nikaman kohdalla, joten hän pystyy myös tarvittaessa itse soutamaan sekä väsyttämään saaliinsa. Jouko käyttää syöteinä pääasiassa vaappuja. Pellolaisen Jorma Ojanperän valmistamat Wäylä-vaaput toimineet heillä hyvin. Paikallisilta kalastajilta saa myös hyviä vinkkejä mitä milloinkin kannattaa käyttää.

Ensimmäisellä kerralla Joukolla oli apuna Juha Happonen, joka on erikoitunut liikuntaesteisten kalastukseen. Kalastusreissut alkoivat kalastuskurssista Pellossa. Soutua ja jokeen tutustumista ohjasi kalastusopas Jorma Ojanperä. Sen jälkeen on Jouko pärjännyt kalakaverinsa kanssa omin avuin.

Kalastusajankohta kesäkuussa vajaan viikon pituinen jakso samaan aikaan vuodesta. Majoitus tapahtuu Pellon Campingillä, jonka muutama mökki soveltuu pyörätuolinkin käyttäjälleen. Toimiva WC ja pesutilat ovat toisessa rakennuksessa. Camping sijaitsee Tornionjoen rannassa, jonka laiturilta pääsee suoraan jokiveneeseen.

Samaan aikaan on myös ollut paikalla muitakin SYV-läisiä kalastajia ja heistä on muodostunut ryhmä, joka käy samaan aikaan joka vuosi. Ryhmä syntyi, kun Juha Happonen haki IT-lehdessä olleen lehti-ilmoitusten perusteella kiinnostuneita vammaisten kalastukseen. Ryhmällä on muutenkin samat harrastukset ja jutun aiheet. Ryhmään voi tulla mukaan, jos on kiinnostunut vertaistensa seurassa kalastamisesta.

Jokiveneet ovat hyvin kysytyjä, joten ne täytyy varata ajoissa. Jouko varaa yleensä jo edellisellä kerralla seuraavaksi vuodeksi. Joukolla on ollut mukana oma perämoottori ja bensat, joten kaikkea ei ole tarvinnut maksaa. Kalastusluvat voi myös hankkia campingiltä ja paikallisen kalastusoppaan saa veneeseensä myös

Tähän vaappuun pitäisi isokin lohen napata kiinni.



korvausta vastaa. Joukon mielestä se kannattaa ensimmäisellä kerralla ennen kuin oppii itse löytämään paikat ja niksit. Kalastuslupa on kala-kohtainen. Lupia on vuorokausi, viikko ja kausi. Normaalit luvat käyvät myös vammaisille. Viikossa on kaksi rauhoituspäivää eli maanantai-illasta keskiviikko-iltaan. Kalastuslupien hinnat löytyy nettisivulta www.torniojoki.fi.

Aina saalista ei ole saanut, mutta mitä useammin on käynyt sitä varmemmin on tullut isoakin saalista, kuten kuvasta näkyy. Kalat syödään itse. Joskus saaliksi saadusta kalasta tehdään osasta kalaa nuotiolla loimuloh-

ta heti samana iltana ja nautiskellaan se sitten porukassa. Suurin osa kalasta viedään kotiin.

Jouko harrastaa myös mökillään lähellä kotikulmiaan myös kalastusta. Hänellä on vene, johon hän pääsee itse. Mökillä kalastetaan verkoilla ja uistelemalla. Talvella Jouko käy myös pilkillä moottorikelkan kanssa. Saaliina mökkimaisemissa on madetta, haukea, muikkua, siikaa, ahventa, taimenta. ●

Yhteystiedot:

Jouko Vähäkuopus
Hepokaarre 3, 93600 Kuusamo
puh. 0400 296 117



Kesän 2004 saalis painoi 9,2 kg



Jouko siirtymässä jokiveneeseen, jonka vakiovaruste on terassituoli, josta on jalat lyhennetty.



Viime kesänä saatu vonkale painoi 12,7 kg



Toisen SYV:läisen kalakaverin Petri Ikolan ja kalastusopas Jorma Ojanperän pettämä komea 11,2 kg lohi.



Osa kuvista on suoraan tältä DVD:tä. Tätä myyvät hyvin varustetut tavaratalojen vapaa-aika osastot.

Uusi luontoliikuntakirja

Teksti: Pekka Hätinen

Kuvat: julkaistavasta teoksesta

Suomen Invalidien Urheiluliitto on vetäjänä ELL eli Esteettä Luontoon Liikkuman hankkeessa. ELL on usean eri tahon ja järjestön verkosto, jonka tarkoituksena on kehittää esteettömän luonnossa liikumisen mahdollisuuksia. Hanke on kolmivuotinen projekti, jonka rahoittajina ovat Opetusministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Helsinki Kaikille -projekti.

Hankkeen ensimmäinen konkreettinen tuote on Esteetön Luontoliikunta -kirja. Se julkaistaan Rakennustietosäätiön toimesta Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisusarjassa. Kirjassa esitellään eri kohteiden rakenteellisia ratkaisuja. Se ensisijaisesti suunnattu suunnittelijoille, päättäjille, rakentajille ja kunnossapito- henkilöstölle. Kirja julkaistaan keväällä 2007. Sitä myy Rakennustietosäätiö.

Hankkeen verkkosivut avataan myös kevään 2007 aikana Invalidiliiton www.esteeton.fi-sivuston yhteyteen. Verkkosivujen tarkoituksena on palvella liikuntapaikkojen suunnittelijoita, rakentajia ja ylläpitäjiä. Sieltä löytyy kirjan materiaalia täydentäviä esteettömään liikuntapaikkarakentamiseen liittyviä kaavakuvia, hyviä toimintamalleja ja toteutettuja kohteita.

Lisäksi sivusto palvelee yksittäistä liikkujaa. Sieltä voi tulevaisuudessa löytää tietoa oman paikkakunnan ja koko maan esteettömistä luontoliikuntakohteista. Kirja ja siihen liittyvät verkkosivut ovat hyvä työkalu, kun haluat vaikuttaa oman paikkakuntasi luontoliikuntakohteiden suunnitteluun ●



Lisätietoja voit kysellä ELL hankkeen koordinaattorilta; Heli Laitinen, heli.laitinen@suomi24.fi



tule testaamaan erätaitosi

LUONTOLEIRI SAIMAALLA

12. – 16.9.2007

Invalidiliiton selkäydinvammatyöryhmä järjestää syyskuisen luontoleirin yhdessä Selkäydinvammasäätiön ja Suomen Invalidien Urheiluliiton kanssa Rantasalmella, Saimaan sydämessä.

Leiri on tarkoitettu Sinulle, luontoharrastamisesta kiinnostunut selkäydinvammainen! Leirin majoitus tapahtuu esteettömissä mökeissä ja leiriin liittyvissä aktiviteeteissa on avustajat mukana.

Luontoleirillä liikutaan vesillä, bongataan norppia ja kalastellaan, loimutetaan lohta, liikutaan maastossa pyörätuoleilla ja mönkijöillä sekä valmistetaan retkiruokaa. Leirin tavoitteena on kerätä mökkeily-, retkeily- ja luontoharrastuksiin liittyviä kikkoja ja niksejä, jotka helpottavat liikuntavammaisten luonto-harrastamista. Leirin aikana hyviä niksejä voi esitellä muille ja laittaa niitä eteenpäin.

Luontoleirin hinta on 90 euroa

(hintaan sis. majoitus, ohjelmat ja ruoka).

Hakuaika päättyy 15.6.2007.

Hakulomakkeita ja lisätietoja:



SIU, Tiina Siivonen
p. 040 – 833 4869
sp. tiina.siivonen@siu.fi



Pyörätuolirugby ei sovi nynnyille

Mitä rupisemmat pyörät sen kovempi joukkue

Teksti:

Toni Piispanen, LitM

Projektipäällikkö

Liikuntatieteellinen Seura, LTS
etunimi.sukunimi@lts.fi

Pyörätuolirugbyn Euroopan mestaruus ratkotaan kesäkuussa Espoossa Suomessa. Suomen joukkue on valmistautunut kotikisoihinsa hake-malla kokemusta kansainvälisiltä areenoilta.

Tutkimus on valmennuksen tukena. Pelianalyysit ja pelaajien fyysinen kunto selvitetään yhteistyössä Kilpa- ja huippu-uheilun tutkimuskeskuk-sen kanssa. Kolhuiset pyörätuolit ker-tovat pelaajien tinkimättömästä asen-teesta.

Pyörätuolirugbyn maajoukkueelle on asetettu kovat tavoitteet seuraavalle kolmelle vuodelle. Päättävöitteenä on menestyä vuoden 2007 EM-kilpai-luissa, jotta kisapaikka Pekingissä vuonna 2008 pidettäviin paralympia-laisiin olisi mahdollinen. Lontoon vuoden 2012 paralympialaisissa on tarkoitus tuoda kotiin jo mitali. Par-haillaan keskitytään kansainvälisen kilpailukokemuksen saamiseen. Suo-men nuori ja lupaava pyörätuolirug-bymaajoukkue on nyt maailman ran-kinglistalla sijalla 14.

Vauhdikas taktiikkapeli tempaisi mukaansa

Liikuntatieteiden maisteri Tommi Ojanen aloitti pyörätuolirugby-maajoukkueen päävalmentajana vuoden 2006 maaliskuussa. Laji-tuntemusta ei sitä ennen liiemmälti ollut kertynyt. Haasteellinen teh-tävä kiinnosti ja Ojanen halusi tuo-da lajiin uutta oman osaamisensa pohjalta. Myös joukkueen halu menestyä innosti.

- Pelaajat ja muut lajin parissa toi-mivat ottivat minut vastaan avoi-mesti ja ystävällisesti. Olen tunte-nut kuuluvani joukkoon heti en-simmäisestä päivästä lähtien, tote-aa Tommi Ojanen.
- Into viedä suomalaista pyörätuoli-rugbyä eteenpäin on kova! Pyörä-tuolirugby on kiehtova, taktinen kontaktilaji. Lisäksi nykyisessä maa-joukkueessa on sopivasti sekä ko-kemusta että nuoruutta, lisää Oja-nen.

Maajoukkueryhmässä on 12 pelaajaa, 2 valmentajaa ja 2 – 4 avustajaa ja huoltajaa. Maajoukkueen ydinryh-män muodostavat kokeneet pelaajat,

mutta mukana on myös tulevaisuu-den lupauksia. Apuvalmentaja Mar-ko Aaltosella on pitkä kokemus pyö-rätuolirugbysta. Aaltosen rooli koros-tuu etenkin pelaajien viikoittaisessa valmennuksessa.

Valmennusosaamista haetaan maailman huipuilta

Murderball-elokuvasta tunnettu pyö-rätuolirugbypersoonana, 90 -luvun maailman parhaaksi pelaajaksikin ti-tuleerattu, Joe Soares, kävi pitämäs-sä Suomen maajoukkueelle harjoitus-leirin Kisakeskuksen urheiluopistol-la lokakuussa 2006. Soares on ural-laan voittanut kolme maailmanmes-taruutta - 2 pelaajana ja yhden val-mentajana

- Sen viikon aikana saimme valtavan määrän tietoa. Sen hyödyntämiseen ja soveltamiseen meillä on nyt tal-vi ja kevät aikaa. Uusi pelitaktiikka ajetaan sisään ennen kesäkuun EM-kisoja. Leiriviikko tulee näkymään muutoksina maajoukkueen harjoit-telussa ja peleissä. Tulokset näky-vät viimeistään omissa EM-kisois-sa, toteaa Ojanen.

KIHU-projekti valmentautumisen apuna

Pyörätuolimaajoukkue on tehnyt tiivistä yhteistyötä myös Kilpa- ja huippu – urheilun kehittämiskeskuksen kanssa kuluvana vuonna. Maajoukkueelle on rakennettu fyysisen kunnan testausjärjestelmä ja pelien analyysimenetelmiä on kehitetty. Vuonna 2006 Uudessa Seelannissa käydyissä MM-kisoissa kuvatuista otteluista analysoidaan eri joukkueiden peliä, taktiikkaa ja pelaajia EM-kisoja varten.

Yhteistyö KIHU:n kanssa jatkuu ensi vuonna myös reaaliaikaisen pelianalyysin kehittämisellä. Ojanen uskoo, että tämä yhteistyö tulee antamaan Suomen joukkueelle etulyöntiaseman peleihin valmistautumisessa.

Tähtäimessä MM-kisat 2010

Pyörätuolirugbyn MM-kisat järjestettiin tänä vuonna Uudessa-Seelannissa, Christchurchissa. Kisoihin olivat paikkansa lunastaneet maailmanlistan 12 parasta maata. Suomi ei tällä kertaa joukkoon kuulunut. Päävalmentaja matkasi kisoihin ottamaan oppia muista maista ja luomaan kontakteja tulevia harjoitusotteluita varten. USA vei maailmanmestaruuden ja Uusi-Seelanti hopean.

- Suomen kannalta oli rohkaisevaa nähdä, että maat kuten Ruotsi ja Tanska, joiden kanssa Suomella on

ollut kuluvan kauden aikana tasaisia otteluita, pystyivät haastamaan monet huippumaat, toteaa Ojanen.

- Seuraavalla kerralla eli vuonna 2010 olemme MM-kisoissa mukana ja haastamassa maailman muut joukkueet!

- Pystymme jo nyt voittamaan joukkueita, jotka olivat kisoissa mukana. Työtä on kuitenkin tehtävä paljon, jotta tasomme nousisi ja pystyisimme pelaamaan korkealla tasolla läpi turnauksen. MM-kisat selkeyttivät sitä mitä meidän pitää tehdä päästäksemme sinne, kertoo Ojanen.

Kotikisoista kansainväliselle huipulle

Suomen Invalidien Urheiluliitto järjestää pyörätuolirugbyn EM-kisat 2007. Kisat tullaan pitämään Espoossa, Esport Centerissä. Kotikisat ovat samalla sekä suuri haaste, että myös suuri mahdollisuus suomalaiselle pyörätuolirugbylle. Suomessa uskotaan, että joukkueella on realistiset mahdollisuuden mitalipeleihin. Ojanen tehtävänä on varmistaa, että maajoukkue on huippukunnossa ja pystyy pelaamaan taktisesti kypsiä rugbya.

Kevään 2007 harjoittelun runko muodostuu kotimaassa järjestettävistä leireistä ja kansainvälisiin turnauksiin osallistumisesta. Kovia kansainvälisiä pelejä tarvitaan, jotta pelien suoritus-

taso nousisi ja uusi pelitaktiikka saadaan ajettua sisään. Siksi maajoukkue osallistuu Saksassa pyörätuolirugbyn Champions Liigaan, jossa pelaa kolme joukkuetta Saksasta sekä Suomen, Ruotsin, Belgian, Sveitsin ja Puolan maajoukkueet.

Liiga pelataan turnausmuotoisena viiden viikonlopun aikana. Champions Liigan lisäksi maajoukkue osallistuu keväällä 2007 kansainväliseen Bernd Best -turnaukseen Kölnissä, Saksassa sekä Astra Tech -turnaukseen Koblenzissa, Saksassa. Päävalmentaja Ojanen laskeekin, että tämä antaa maajoukkueelle yli 20 kovaa kansainvälistä peliä ennen omia EM-kisoja.

Asetetut tavoitteet vaativat paljon määrätietoista ja suunnitelmallista työtä. Pelaajien viikoittainen harjoitusmäärä vaihtelee 4 – 8 viikkoharjoituksen välillä.

- Hyvänä päivänä Suomi pystyy voittamaan Euroopassa kenet tahansa, mutta hyvän ja huonon päivän ero on vielä liian suuri. Tätä eroa kurotaan nyt kiinni. Myös ”huonona päivänä” on pystyttävä voittamaan, muistuttaa Ojanen.

Artikkeli on julkaistu alkuperäisessä muodossaan Motion-Sport in Finland lehdessä 2/2006. Artikkelin on luetavissa Liikuntatieteellisen Seuran sivuilla www.lts.fi ●



Kokemuksia auton tuonnista



Teksti: Lasse Parviainen

Kirjoittelin pari vuotta sitten tuontiautosta, Tanskasta tuotu VW Caravelli varustettuna minulle sapivalla invavarustuksella, inva-hissi siirtyvä kuljettajan penkki.

Silloin tulli määritteli auton veroksi 6786 € +alv. Olin tähän tyytymätön ja tein perustellun oikaisupyynnön, johon sain päätöksen noin 2 vuoden odottelun jälkeen.

Tosin päätös oli, että auton arvo on oikein arvioitu eikä anna aihetta muutokseen, koska markkina-arvo työryhmä on sen verrannut muihin samanlaisiin autoihin, tosin 2,5 l bensakoneella 3 henkilölle rekisteröityä autoa ei ole, mutta sehän ei ilmeisesti ole asiaan vaikuttava tekijä.

Nyt valitus on Hallinto-oikeudessa ja toiveita on että ratkaisu tulee vielä tällä vuosikymmenellä.

Auton on ollut käytössäni 2,5 vuotta ja on jo yli kuusi vuotta vanha joten siinä on jo käyttövikoja kuten pako-putki ja takajarrut.

























Lassen auto kuvattuna noin 2 vuotta sitten.

Myös invalaitteet ovat kokeneet samaa. Invahissin moottori ja taka-oven aukaisumekanismi murtui, kun ovi oli jäässä. Laitteet vievät sähköä niin paljon, että talvella käynnistän auton ennen hissillä sisään menoa, onneksi olen sen verran sekundavammainen että pystyn sen tekemään. Ajattelin tässä kevään aikana tehdä sillä matkan Saksaan joka on sitten uuden jutun aihe ●



Jos,

sinullakin on kokemuksia auton tuonnista ulkoimailta. Niin kerro siitä lehdessämme. Lähetä juttusi valokuvin Matti Anttalaiselle. Osoite: Oravakuja 13 C, 01450 VANTAA tai matti.anttalainen@kolumbus.fi

									IN-SATSI		IKI-NUORI	HEDEL-MÄ	LUO-VU-TUS
								TAR-PEET-TOMAN					
													
	TORT-TUTAI-KINAT	RA-KAS	↓	OSTOS-LAPUSSA	KAL-LIO	ISO HER-RA		-SADE SILOT-TAA					
											↙		USEIN AMPU-MALLA
				RUOT-SIN MAMMA					HOL-GERS-SON				
													
VESI-LINTU									VAKA-VA KRIISI				
				SYÖ-VY-TYK-SET					THOMAS-SON			PEHR ? SVIN-HUFVUD	
				HUOL-TAMO									
HER-RAS-MEHIÄ?									LAS-KETTE-LUKES-KUS				
NYT-KIN						KOKKI PAPPI USAN KAUP							
RAVITSEVIA AAMUPALA-RUOKIA		↓									↓		IM-PLANT-TI
							HAPEN YH-DISTE						
				LUUT-NANTTI PE-RALLA						ISO-ISÄ			
													
SYYTÄ PESTÄ													
FRAA-SEJA							LAA-JOJA ALOJA						
				NUO-RA					OMIN AVUIN				

Laatinut Ahti Syrjälä

Palauta 1.9.2007 mennessä osoitteella: Selkäydinvamma-lehti/Matti Anttalainen, Oravakuja 13 C, 01450 VANTAA.

Oikein vastanneiden kesken arvomme kahdelle joko patakintaan tai kännykkätelineen.

Nimi: _____

Osoite: _____

Ratkaisu ristikkoon 2/2006

				O	L	U	E	T			U	R	P	O
				S	I	L	M	Ä	P	U	O	L	I	
				A	R	K	I	T		S	I	A	T	
				→	T	U	O	L	I	H	I	S	S	I
					O	F				M	I	E	S	
				→	T	O	I	M	I	V	A	↓	B	
					U	U	L	A		A	A	T	O	T
		S	O	K	E	U	D	E	T		A		A	H
		A	L	O	N	S	O		T		A	P	P	A
		V	E	N	E		S	P	O	N	T	A	A	N
		U	N	I	S	A	T	U		Ä		R	↓	N
			N		T		I	L	M	E		A	J	O
			T	O	K	A			S	I	S	U	S	O
			A	T	O	M	I	A	S	E		D		P
			I	L			V	I	L	K	U	I	L	L
			T	R	A	P	P	I		U	U	T	T	E
			A	I	R	O		T	R	I	P		A	K
			V	A	I	K	K	U		S	A	B	R	I
			A	L	T	A		S	E	A	T		A	N

Neljä ratkaisi tällä kertaa ristikon oikein.

Onni suosi Iiris Heinoa Helsingistä ja Marjo Virtasta Vanhalinnasta. Heille lähtee postin kautta patakinnas ja avainkalanauha.

Myös Merja Kaappola Kankaanpäältä ja Tuula Raitala Helsingistä ratkaisivat ristikon oikein.

Henkilökohtainen avustaja – apua ongelmiin.

Oletko henkilökohtaisen avustajan työnantaja tai sosiaalialan työntekijä? Alla kaksi yhteystahoa, joilta voit saada apua ongelmiin.

Vammaisille henkilöille eli työntekijille antaa neuvontapalvelua assistentti.infon lakimies Terhi Toikkanen, puhelimitse keskiviikkoisin klo 13.00 – 16.00, puh. (09) 68501150, sähköpostitse: neuvonta@assistentti.info

Voit kysyä neuvoa, jos sinulla on ongelmia toimiesasi työnantajana tai jos vasta suunnittelet henkilökohtaisen avustajan palveluja omalle kohdallesi.

Sosiaalialan ammattilaisille tarjoaa neuvoja Sosiaaliportti.fi konsultointipalvelu. Palvelu on kehitetty tukimuodoksi erityisesti niille, jotka työskentelevät yksin tai työyhteisössä, jossa ei ole mahdollista saada konsultointia muilta alan ammattilaisilta. Esimerkiksi henkilökohtainen avustaja-järjestelmään liittyviin kysymyksiin vastaa Assistentti.infon konsultti-ryhmä. Yhteensä eri aihealueisiin vastaavia konsultti-ryhmiä on 11 kappaletta. Kaikki Sosiaaliporttiin rekisteröityneet sosiaalialan ammattilaiset voivat käyttää konsultointipalvelua maksutta.

Lisätietoja ja rekisteröityminen osoitteessa:
www.sosiaaliportti.fi/konsultointi.

Perustietoa selkäydinvammasta ja keskustelufoorumi

www.selkaydinvamma.fi

Käy katsomassa sivuja, kommentoi niitä
ja esitä toiveitasi sisällöstä vieraskirjaan.

Keskustelufoorumissa voi vaihtaa mielipiteitä, kysyä neuvoja
tai vain muuten purkaa paineita.

Foorumin ylläpitäjä Selkäydinvasäätiö

Lehden tilauslomake

Täyttämällä ja sulkemalla kirjekuoreen sekä
postittamalla tämän lomakkeen tarvittavin
postimerkein varustettuna voit tilata

SELKÄYDINVAMMA-lehden.

Vuositilauksen hinta on 6 €.

Sillä saat kaksi lehteä vuodessa täynnä ajankohtaista
tietoa selkäydinvammasta.

Postitusosoite:

SYV-lehti/Paula Mustalahti
Kuriirinkatu 6, 15700 LAHTI

Lehden voi tilata myös:
sähköpostitse: paula.mustalahti@sci.fi
tai puhelimitse: 040-723 3990

nimi

osoite

postinumero ja -toimipaikka

(merkitse rasti sopivaan ruutuun)

- olen itse selkäydinvammainen
- hoitoalan ammattilainen tai laitos
- olen muu tilaaja

Selkäydinvamma -työryhmän

internetsivut

ja

SELKÄYDINVAMMA-lehden

nettiversio

löytyvät

osoitteesta:

www.invalidiliitto.fi/selkaydinvamma

Vertaistukitoiminta vuonna 2007

Teksti:

Rea Konttinen

Vertaistukihenkilö-rekisteri on taas päivitetty ja tällä hetkellä meillä on lähes 30 vertaistukihenkilöä ympäri Suomea!

Viime vuoden peruskurssilta saatiin 9 uutta vertaistukihenkilöä ja mielestäni meillä on tällä hetkellä hyvin kattava ryhmä vertaistukihenkilöitä sekä ikä-, vamma- että paikkakuntanäkökulmasta katsottuna. Vertaistukihenkilöitä löytyy ympäri Suomea, ikähaarukka on 17 – 65, tetraplegikoita on 9 ja paraplegikoita 20, naisia 11 ja miehiä 18.

Toimintasuunnitelma 2007

Vertaistukihenkilöitä välitetään tukea haluaville ja rekisteriä ylläpidetään. Toimiva rekisteri on vertaistukihenkilötoiminnan perusta. Tukityöstä koituneita puhelini- ja matkakuluja korvataan vertaistukihenkilöille myös vuonna 2007.

Tämän vuoden yhtenä suurena tavoitteena on uuden kirjallisen materiaalin tuottaminen. Invalidiliitolla on ollut järjestelmällistä vertaistukihenkilötoimintaa jo 80-luvulta lähtien ja vuosien aikana kertyneet kokemukset ovat kullan arvoisia. Tänä vuonna on siis tarkoituksena teettää eräänlainen historiikki Invalidiliiton vertaistukihenkilötoiminnasta ja sen kehittymisestä vuosien varrella. Lisäksi uusimme koulutusmateriaalin. Koulutusmateriaali työstetään ja tuotetaan vuonna 2007 ja 2008. Sähköiseen muotoon koulutusmateriaali saadaan vuonna 2007.

Vuonna 2007 järjestetään vain jatkokoulutusta/tukiohjausta tällä hetkellä rekisterissä oleville vertaistukihenkilöille, koska uusia vertaistukihenkilöitä ei juuri tällä hetkellä tarvita lisää.

Jatkossa peruskoulutuksia järjestetään joka toinen vuosi tai silloin, kun tarve vaatii. Vertaistukijoita täytyy olla sopiva määrä eri vamma-ryhmät ja maantieteellinen jakautuminen huomioon ottaen. Jos tukijoita on liikaa, ei tukityötä riitä kaikille. Vuonna 2007 jatketaan myös keskussairaalakäyntejä, joissa jaetaan tietoa selkädin- vammaisten vertaistukihenkilötoiminnasta ●

Jatkokoulutus/tukiohjaus rekisterissä oleville vertaistukihenkilöille 24. – 25.5.2007.

Invalidiliitto tarjoaa vertaistukihenkilöille mahdollisuuden osallistua selkädin vammaisäätien seminaariin 24.5. ja päivittää selkädin vammaan liittyvää tietouttaan.

Seminaarin yhteyteen järjestetään vertaistukihenkilöille tukiohjausta perjantaina 25.5.2007.

Merkitsethän kalenteriisi!! Vertaistukihenkilöt kutsutaan tilaisuuteen vielä henkilökohtaisesti.

Lisätietoja selkädin vammaisten vertaistukihenkilötoiminnasta:

Rea Konttinen	Jukka Parviainen
Sosiaalis sihteeri	Vertaiskuntouttaja
Invalidiliitto ry	Invalidiliitto ry
rea.konttinen@invalidiliitto.fi	jukka.parviainen@invalidiliitto.fi
puh. (09) 6131 9201	puh. (09) 7770 7287

Selkäydinvammaan liittyvä vertaistuki

Tukihenkilötoiminta tarjoaa vammaisille ja heidän läheisilleen elämän eri tilanteissa mahdollisuuden keskustella saman kokeneiden kanssa mieltä painavista asioista. Sama vamma yhdistää sekä auttaa ymmärtämään miltä tuntuu. Ollaan ”samassa veneessä”. Tukihenkilöihin voit ottaa yhteyttä luottamuksellisesti joko suoraan (alla yhteystiedot), tai Invalidiliittoon sosiaalisihteerin Rea Konttiseen puh. (09) 6131 9201 s-posti: rea.konttinen@invalidiliitto.fi tai vertaistukentouttaja Jukka Parviaiseen Käpylän kuntoutuskeskukseen puh. (09) 777 07287 s-posti: jukka.parviainen@invalidiliitto.fi. Lista päivitetty 15.1.2007

NIMI	VAMMA	PAIKKAKUNTA ...	PUHELIN	SÄHKÖPOSTI
HAAPOJA ANSSI	paraplegia	SEINÄJOKI	0400 667 554	anssi.haapoja@netikka.fi
HARJU TUULI	tetraplegia	TAMPERE	050 337 2211	tuuliharju@gmail.com
HUKKANEN LEENA	paraplegia	KUOPIO	044 323 9237	leena.hukkanen@elisanet.fi
HUOVINEN HANNU	tetraplegia	KAJAANI	0400 158 687	hannu.huovinen@pp4.inet.fi
HÄKKINEN MIIA	parapareesi	OULU	0400 686 482	mia.hakkinen@hotmail.com
HÄLVÄ PETRI	paraplegia	HELSINKI	050 540 3012	perti.halva@kolumbus.fi
JOKI-ANTTILA ESKO	tetraplegia	VESIVEHMAA	0400 396 228	
KORVA ELLI	paraplegia	ROVANIEMI	040 578 0130	elli.korva@pp.inet.fi
LAURILA JONNE	paraplegia	PAIMIO	0400 655 159	jonne.laurila@utu.fi
LOUKIAINEN JYRY	paraplegia	LAPPEENRANTA ..	0400 886 963	j.loukainen@luukku.com
MERILÄINEN TAPANI ..	paraplegia	MARJOVAARA	0500 175 114	tapani.merilainen@pp1.inet.fi
MUHONEN REINO	tetraplegia	LAPPEENRANTA ..	0400 876 858	reino.muhoen@suomi24.fi
MÄKI EERO	tetraplegia	EURA	044 292 3999	
OLSBO ARI	paraplegia	JÄÄLI	0400 685 191	ari.olsbo@pp.inet.fi
POLVI TEPPU	tetraplegia	NIVALA	050 529 1453	t.polvi@jippii.fi
PULLINEN KALEVI	paraplegia	RIIHIMÄKI	040 771 1333	kalevi.pullinen@kolumbus.fi
RIIKKILÄ AINO	paraplegia	PIEKSÄMÄKI	040 508 3289	ainorii@gmail.com
ROUSKU MARI	paraplegia	HELSINKI	040 581 1015	mari.rousku@luukku.com
SAARELA TAPANI	paraplegia	HERTTUALA	044 716 0633	tapani_elmerinpoika@netti.fi
SIMONS EEVA	paraplegia	VAASA	040 511 461	eeva.simons@netikka.fi
SYRJÄLAHTI VIRPI	paraplegia	HEINOLA	0400 156 823	virpi.syrjalahti@phnet.fi
TIMONEN MIKA	tetraplegia	OUTOKUMPU	050 330 4633	mika.timonen@mbnet.fi
TOLVANEN JUSSI	paraplegia	SIUNTIO	050 321 4544	jussi64@gmail.com
TOLVANEN OSMO	paraplegia	JYSKÄ	0400 641 496	osmo.tolvanen@luukku.com
VALLE RAIJA	paraplegia	LAPPEENRANTA ..	040 531 6927	raija.valle@pp.inet.fi
VILPONEN OLAVI	paraplegia	JALASJÄRVI	050 594 9181	
VUOSARA VILLE	paraplegia	KANGASALA	040 7730 0157	ville.vuosara@pp.inet.fi
YLIMÄKI MIIA	tetraplegia	TAMPERE	040 536 2858	mia.ylimaki@tuubi.net

Invalidiliiton selkäydinvammatyöryhmä

Työryhmän toimikausi alkoi maaliskuussa 2006 ja päättyy vuoden 2007 lopussa.



Puheenjohtaja
Pauli Ritola
Harjutie 1
06750 TOLKKINEN
gsm. 0400 453 920
pauli.ritola@pp1.inet.fi

Asiantuntijajäsen, lääketiede
Antti Dahlberg
antti.dahlberg@selkaydinvamma.fi



Varapuheenjohtaja
Tiina Siivonen
Jarrumiehenkatu 9 – 13 E 64
11100 RIIHIMÄKI
gsm. 040 708 0215

Asiantuntijajäsen, sosiaalityön alue
Matti Koikkalainen
Laivalahdenkaari 26 A 1
00810 HELSINKI
puh. (09) 7273 5340
gsm. 0400 647 158
matti.koikkalainen@pp2.inet.fi



Sihteeri
Paula Mustalahti
Kuriirinkatu 6
15700 LAHTI
gsm. 040 723 3990
paula.mustalahti@sci.fi

Asiantuntijajäsen, vertaistuki
Rea Konttinen
Invalidiliitto ry
Kumpulantie 1 A
00520 HELSINKI
puh. (09) 6131 9201
rea.konttinen@invalidiliitto.fi



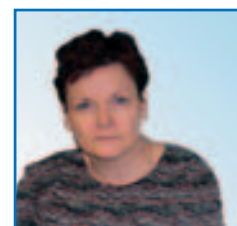
Ari Aalto
Suitsitie 7
04220 KERAVA
0500 417 147
ari.aalto@kolumbus.fi

Asiantuntijajäsen, vertaiskuntoutus
Jukka Parviainen
Einolantie 2 as. 5
01900 NURMIJÄRVI
puh. 045 630 2065
jukka.parviainen@invalidiliitto.fi



Annukka Koskela
Mesenaatinkuja 2 A 9
00350 HELSINKI
gsm. 0400 498 074
annukka@icon.fi

Asiantuntijajäsen, Invalidiliitto ry
Marja Pihkala
Kumpulantie 1 A
00520 HELSINKI
puh. (09) 6131 9217
fax (09) 146 1443
marja.pihkala@invalidiliitto.fi



Mari Koskelainen
Tuohikuja 15
21120 RAISIO
puh. (02) 439 7945
gsm. 0400 822 945
mari.koskelainen@terveystalo.com

SELKÄYDINVAMMA-lehti
Päätöimittaja
Pekka Hättinen
Hietapellontie 32 B
00730 HELSINKI
puh. 040 502 6308
hatinen.leppanen@pp.inet.fi



Raimo Toratti
Jokivarrentie 787 as 1
95500 VOJAKKALA, TORNIO
puh. (016) 448 532
gsm. 040 546 8725
raimo.toratti@pp.inet.fi

SELKÄYDINVAMMA-lehti
Ulkoasu ja taitto
Matti Anttalainen
0400 216 218
matti.anttalainen@kolumbus.fi





PERHEKUNTOUTUSTA LAHDESSA v.2007 - HYVÄ KUNTOUTUS - PAREMPI ARKI



Parikuntokurssi 3 06.05.-17.05.(12 pv)

Kela 9§ ja 10§(18162), terveydenhuolto, vakuutusyhtiöt

Parikuntokurssi 4 27.08.- 07.09.(12 pv)

Kela 9§ ja 10§(18163), terveydenhuolto, vakuutusyhtiöt

Kurssit on tarkoitettu pariskunnille, joista toinen tai molemmat ovat vammaisia ja he tarvitsevat kokonaisvaltaista toimintakyvyn kuntoutusta.

Sopeutumisvalmennuskurssi selkäydin- vammaisille ja heidän perheilleen

Invalidiliitto(RAY) 29.10 - 03.11.(7 pv)

Sopeutumisvalmennuskurssi on tarkoitettu selkäydin-
vammaiselle henkilölle yhdessä puolison tai koko
perheen kanssa.

Perhekurssi vammaisille aikuisille 1

20.05.-26.05. (7 pv)

Kela 9§ ja 10§(18207), sosiaali- ja terveystieteiden
vakuutusyhtiöt

Asiakkaina ovat perheet, joissa toinen tai molemmat
vanhemmista ovat vammaisia ja perheessä on alle
16-vuotiaita lapsia. Kurssille osallistuu koko perhe.

Sopeutumisvalmennuskurssi koostuu perhetoiminnasta,
vanhempien ohjelmasta sekä lasten- ja nuorten ikätason
mukaisesta ohjelmasta

Lisätietoja kursseista saa kuntoutusihteeriltä:

satu.saksinen@invalidiliitto.fi,

p.(03) 812 8207.

INVALIDILIITON LAHDEN KUNTOUTUSKESKUS

Launeenkatu 10, 15100 LAHTI

p. (03) 812 811, fax (03) 783 0250

lahden.kuntoutuskeskus@invalidiliitto.fi

www.invalidiliitto.fi/laku

Tässäkö tila yrityksesi mainokselle?

Soittele minulle ilmoitusmyyntiin, niin varataan!

terveisin

Anne Lukander

Puh. (09) 759 96213

GSM 050 352 9269

anne.lukander@omnipress.net

ALThERA

Uusi osoitteemme 1.4.2007 alkaen:

Althera Oy puh. 0207 558610

Kaarelantie 12 fax 0207 558611

00430 Helsinki www.althera.fi

Liike avoinna ma - pe 9 - 16
tai sopimuksen mukaan

NYT VARILITET MEILTÄ!!!



VARILITE™

Istuintyynyt ja selkäosat pyörätuoliin
Tervetuloa tutustumaan

Lofric®



Ilman dokumentaatiota tämäkin olisi turvallista.

ASTRA
ASTRATECH



A company in the
AstraZeneca Group