

SELKÄYDIN VAMMA

kevät 2015

Z

O

S

K

A

TILITE pyörätuolit nyt täydellisesti varustettuna.

Täysin mittojen mukaan titaanista valmistettu TiLite -pyörätuolimallisto täyttää käyttäjän kaikki toiveet. Titaaniputki materiaalina vaimentaa tärinää eli toimii eräänlaisena jousituksena. Nämä ominaisuudet tekevät tuolista ainutlaatuisen.

TiLiten käyttämä Ti-3-2,5 -huipputitaani on 50% kevyempää kuin teräs ja kaksi kertaa lujempaa kuin alumiini 6061 eli TiLiten runko voi olla puolet alumiinirungon painosta lujudesta tinkimättä. Tämä titaaniseos ei väsy, murre eikä ruostu missään olosuhteissa eli runko on käytännössä ikuinen.



TiLite tarjoaa pinoihin 8 väri vaihtoehtoa. Näin saat pyörätuoliisi yksilöllisen ilmeen.

Kysy meiltä lisää, annamme mielellämme lisätietoja.

TiLite ZR



Markkinoiden parhaat SPINERGY - kuljetuspyörät nyt vakiona TiLitessä

TiLite TR, ZR ja ZRA -pyörätuolien vakiovarustus nyt entistä kattavampi. Pyörätuolin käyttäjät arvostavat Spinergyn kuljetuspyöriä niiden poikkeuksellisen kestävyuden ja keveyden takia. Myös pintojen ja keskiön useat väri vaihtoehdot tekevät tuolista yksilöllisen.

Spinergy-pyörän pinnat ovat valmistettu erikoiskuiduista ja vanne kevyestä alumiinista. Jokainen pinna sisältää yli 30 000 kpl ohutta kuitua jotka ovat värillisen muovikuoren sisällä. Pinna on teräspinnaa kolme kertaa vahvempi ja puolet kevyempi. Pyörän paino ilman rengasta ja kelausvannetta vain 0,68 kg.



SELKÄYDINVAMMA AKSON
ISSN 1236-5092
23.vuosikerta

Päätoimittaja

Lauri Louhivirta
lauri@lohivirta.fi
p. 050 543 6680

Toimitussihteeri

Tiina Siivonen
ilmoitukset@aksonry.fi
p. 050 500 0030

Kustantaja / julkaisija

Selkäydinvammaiset Akson ry

Ulkoasu

Väinö Heinonen, Kynnys konsultit

Ilmoitusmyynti

Rima Oy/ Marjut Rima
marjut@rimaoy.fi
p. 050 374 9306

Selkäydinvammaiset Akson ry
Mannerheimintie 107, 3. krs
00280 HELSINKI

Ilmoituskoot

| Koko | Leveys x korkeus | Hinta |
|--------------|------------------|-------|
| Kokosivu | 210 x 297 mm* | 690 € |
| 1/2 s. vaaka | 210 x 148 mm* | 400 € |
| 1/2 s. pysty | 102 x 297 mm* | 400 € |
| 1/3 s. vaaka | 190 x 90 mm | 330 € |
| 1/3 s. pysty | 60 x 257 mm | 330 € |
| 1/4 s. vaaka | 190 x 64 mm | 250 € |
| 1/4 s. pysty | 92 x 126 mm | 250 € |
| 1/8 s. vaaka | 190 x 30 mm | 150 € |

Toistoalennus -10 %

* = Huomioithan + 3 mm leikkuuvaran

Tilaukset ja osoitemuutokset

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

Paino

Kirjapaino Öhring Oy,
Tampere

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa,
keväällä ja syksyllä. Seuraava lehti
ilmestyy lokakuussa 2015.

Kannen kuva: Shutterstock



Pääkirjoitus

Lauri Louhivirta
Akson ry puheenjohtaja
lauri@louhivirta.fi

Voimia muutokseen

Vuosi on taas vaihtunut ja olen astunut puheenjohtajan nuijan varteen. Viime vuodet ovat olleet erittäin aktiivisia ja tapahtumarikkaita. Iso Kiitos Merja Leppälälle hyvästä työstä. Toivotaan tästä uudesta vuodesta vähintään samanlaista ja vieläkin innostavampaa. Tulossa on klubeja, tapahtumia ja kursseja.

Myös MOVE-projektissa tuli henkilövaihdos, kun Ville Vuosara aloitti projektin vetäjänä. Kiitos Tarjalle hyvin tehdystä työstä ja onnea molemmille uusiin haasteisiin. Akson on hakenut suurempaa RAY:n kohdennettua avustusta jo vuosia, valitettavasti huonolla menestyksellä. Näyttää siltä että nykyisellä tasolla mennään vielä jokunen vuosi. On siis nöyrän anteeksipyyntö paikka. Emme voi tehdä kaikkea mitä haluaisimme. Voimavarat eivät valitettavasti riitä. Tampereen ja Oulun vertaistukikoulutukset on pidetty ja Helsinki on vuorossa syksyllä. Toivottavasti laajeneva vertaistukitoiminta tuo uusia resursseja ja intoa toimintaan. Pidetään toisistamme huolta kykymme mukaan.

Suomen yleistilanne ei ole häävi, kun valtio ja kunnat säästävät kaikessa. Säästöt kos-

kevat valitettavasti myös meidän elinikäisen hoidon ja kuntoutuksen sekä akuuttivaiheen kuntoutusta. Meillä on valitettavan monta esimerkkiä liian nopeasta kotiutuksesta ja säästösyistä tehdystä hoitamatta jättämispäätöksestä sekä pitkittyneistä odotusajoista. Aksonin hallitus linjasi vuoden 2015 tärkeimmäksi tavoitteeksi asetuksen sanamuodon ja hengen turvaamisen. Tämä on erittäin haastava tehtävä, koska Sote tullaan runnomaan uuteen asentoon vaalien jälkeen. Tässä turvaamistyössä myös sinulla Jäsen on tärkeä rooli: Auta meitä löytämään kotiin jääneet kollegat ja vastavammautuneet, jotka eivät vielä ole jäseniä. Hyvällä järjestäytymisasteella saamme äänemme paremmin kuuluviin, ja tiedotuksen avulla voimme toivottavasti estää kiusallisia komplikaatioita. Uusien jäsenten myötä kuulemme myös uusia tarinoita siitä, miksi meidän hoitoa kannattaa kehittää jatkossakin.

Tänä syksynä on taas Apuvälinemessut. Toivottavasti tapaamme viimeistään silloin.



LIITY SELKÄYDINVAMMAISET AKSON RY:n JÄSENEKSI!

JÄSENEÄ liityt maamme ainoaan selkäydinvammaisten järjestöön, pääset mukaan alueellisiin ja valtakunnallisiin tapahtumiimme ja saat Selkäydinvamma- ja Invalidityö -lehtien vuosikerrat. Samalla tuet selkäydinvammaisten oikeuksien ajajaa Suomessa.

Selkäydinvammaiset Akson ry:n varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, joilla on selkäytimen vaurio. Yhdistykseen voivat 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) tai lähetä vapaamuotoinen hakemus joko sähköpostitse: info@aksonry.fi tai postitse: Selkäydinvammaiset Akson ry
Mannerheimintie 107, 3.krs
00280 HELSINKI**

Sisällytä vapaamuotoiseen hakemukseen tietosi (nimi, osoite, postinumero, puhelinnumero ja sähköpostiosoite). Jos haet varsinaista jäsenyyttä, riittää vammasta tieto "minulla on selkäytimen vaurio" hakemukseen.

Akson ry:n varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 20€ vuonna 2015.

Tiedustelut: p. 050 329 7899 / Anni Täckman



Curocell Cirrus 2.0

Vaihtuvapaineinen patja painehaavojen hoitoon ja ehkäisyyn sekä kivunlievitykseen.
Patja kattaa riskiluokat 1-4.

Uutena ominaisuutena kantapääkevennys lievittää kantapäihin kohdistuvaa painetta. Hiljaisessa ja helppokäyttöisessä keskusyksikössä on neljä erilaista säätömahdollisuutta. Monipuolisuutensa ansiosta patja sopii kaikille potilasryhmille.

'Hän pystyi nukkumaan paremmin ja hänen haavansa paranivat vähitellen.'

Laatutuotteet inkontinenssin hoitoon



Anaalitamponi RecaCare

Miellyttävä, yksilöllinen ja käyttövarma uutuus ulosteinkontinenssin hoitoon.

Tukee sisäisen sulkijalihaksen toimintaa ja takaa käyttövarmuuden kaikissa tilanteissa.
Seitsemän koko- ja muotovaihtoehtoa!
Turvallinen käyttöaika on jopa 20 h.

UUTUUS

RecaFem vaginaalitamponi hoitaa huomaamattomasti virtsa-inkontinenssia kaikenikäisillä naisilla. Useita kokovaihtoehtoja.



Erikoiskatetri IQ Cath

Manfred Sauerin IQ Cath on pisarakärkinen erikoiskatetri vaatimaan käyttöön.

IQ on turvallinen käyttää ja sillä voi korvata Tiemannin. Pisarakärki ja joustava kaulaosa takaavat helpon liikkuvuuden arpisessa ja ahtautuneessa virtsaputkessa. Liukuu hyvin myös spastisen sulkijalihaksen läpi.

IQ ei aiheuta verivirtsaisuutta. Saatavana luer lockilla.

TEEMA Ihmissuhteet

| | | |
|--|----|----|
| Pääkirjoitus | 3 | |
| Rakennuttajana asuntomessuilla – unelmaa toteuttamassa | | 6 |
| Liiku terveemmäksi esteettä -tapahtumakiertue 2015 | 10 | |
| Ihmissuhteet – ollako vai eikö olla? | 12 | |
| Parisuhteet ja Minä | 14 | |
| Satu ja Reiska – yhteistä rengasleveyttä vuodesta 1969 | | 15 |
| Kolumni | 17 | |
| Henkilökuvassa Simo Vehmas | 18 | |
| Selkäydinvamma ja kävelee | 20 | |
| Visualisti Katri Oksa | 21 | |
| Infarkti ytimessä | 22 | |
| Kuka saa lähetteen selkäydinammakeskukseen? | | 24 |
| SYV-keskuksien yhteystiedot | 24 | |
| Lakipalsta | 26 | |
| Niksipalsta | 28 | |
| MOVE – Monipuolista Vertaistukea | 29 | |
| Kort på svenska | 30 | |
| Aksonin hallitus | 32 | |
| Tutusta toimijasta uusi puheenjohtaja | 34 | |
| Laskettelua ja fiilistelyä | 34 | |
| Toimintakatsaus kevät - syksy 2015 | 35 | |

Rakennuttajana

– unelmaa toteuttamassa

Jarmo Pinola on vammautunut vuonna 1968. Silloin asuinpaikkakuntana oli Ylivieska. Sitten koulun, rakkauden ja kaiken muun perässä reitti vei Ouluun, Espooseen, Ouluun, Ylivieskaan, Vantaalle, Espooseen, Ylivieskaan ja vuonna 2011 takaisin pääkaupunkiseudulle, joka tuntui kodilta. Jarmo ehti olemaan matkan varrella työelämässä kaikkiaan 24 vuotta ennen kuin terveys pakotti hänet jäämään pois. Nyt on aikaa toteuttaa unelmia.



asuntomessuilla

TEKSTI: Tiina Siivonen

KUVAT: Jarmo Pinola, Talon havainnekuva: Tapani Takkunen

Jarmo asuu tällä hetkellä kimpassa ystävänsä kanssa kerrostaloasunnossa Vantaalla. Kimppa-asuminen todettiin jo jonkin aikaa sitten edulliseksi ja mukavaksi vaihtoehdoksi. Samalla kiinnostus omakotitaloasumista kohtaan heräsi ja eräänlainen metsästys alkoi. Haastetta tuntui olevan pyörätuolinkäyttäjälle; liian ahtaat tilat, useampi asuinkerros eikä hissin rakentaminen olisi ollut mahdollista, liian jyrkkä tontti, ympäristössä isot korkeuserot jne. Sitten jo jossain vaiheessa pohdinnassa oli rakennuttami-

nen. Puolen vuoden etsimisen jälkeen netistä löytyi ilmoitus, jossa Asuntomessuille 2015 Vantaan Kivistöön haettiin omakotitalolle omistajaa ja rakennuttajaa. Tähän tartuttiin, ja koska samaan taloon oli tarjolla muitakin kiinnostuneita, talokaupat syntyivät nopeilla päätöksillä viikonlopun aikana. Heti alkoi piirustusten tutkiminen, koska talo oli kaksikerroksinen ja ilman hissiä homma ei toimisi. Rakentaja sanoi, että hissin rakentaminen olisi mahdollista. "Piirustuksista todettiin, että alakerrassa olevan kolmannen wc-tilan paikalle saisi hyvin hissin. Muuten talon pohjaratkaisut olivat toimivia. Arkkitehtimme suunnitteli esteettömyysmääräysten mukaiset kulkuväylät ja tilat. Esteettömyydestä tingin sen verran, että joitakin väyliä kavennettiin, koska kapeammat riittävät minulle. Mottona on ollutkin koko projektin aikana, että talo toimii minulle, vaikka ei olekaan este-

tön kaikkien kriteerien mukaan", kertoo Jarmo projektin vaiheista.

Ennakkoon Jarmo tiesi alueesta, että se oli tasainen. Jarmo harrastaa käsipyöräilyä, joten oli myös tärkeää katsoa, miten alueella pääsee harrastamaan. "Autoilevana ihmisenä autokatos on hyvä asia. Talli olisi ollut todella hyvä, mutta kaikkea ei voi saada. Tontti on mukavasti pienen puiston laidalla ja rajanaapureita on kaksi", Jarmo toteaa.

Piirustukset nähtyään talon puinen julkisivu ja puun uudenlainen käyttö rakennuksessa viehätti. Massiivipuiset elementit koostuvat ristikkäin liimatuisista puulevykerroksista. Tätä CLT-tekniikkaa käytetään etenkin Keski-Euroopassa ja Kanadassa, mutta se on yleistymässä myös Suomessa. Pienelle tontille (540 neliötä) rakennetun asuinrakennuksen pinta-ala on 153 neliötä, joten käytännössä talosta oli tehtävä kaksikerroksinen. "Hissin kustannukset olivat pienemmät kuin se, että olisimme ostaneet isomman tontin rakentaaksemme saman verran yhteen tasoon. Ylöspäin rakennettaessa tontti voi olla vähän pienempikin. Niin ja lisäksi kimppa-asumisessa on se hyvä puoli, että säästöä tulee, kun ei tarvinnut rakentaa kahta saunaa, keittiötä ja pesutiloja", kertoo talouspuolella uransa tehnyt Jarmo.

Yksi messujen teemoista on elinkaariasuminen ja esteettömyys, joten ainakin meidän talossa nämä asiat on huomioitu. Ajatuksissa on asua tässä lopun elämää", Jarmo kertoo.

"Kun päätös talon rakennuttamisesta oli tehty, niin sen jälkeen ostettiin tontti kaupungilta. Rakentajan kanssa meillä



Yksi messujen teemoista on elinkaari-asuminen ja esteettömyys, joten ainakin meidän talossa nämä asiat on huomioitu.



on avaimet käteen -sopimus, mutta siitä huolimatta pitää olla koko ajan tietoinen missä mennään ja selvillä asioita. Rakentaja tekee sopimukset, jotka hyväksymme ja rakentaja laskuttaa meitä. Se on mukavaa, ettei kaikkea tarvitse hoitaa itse. Nyt olen jo päässyt ensi kertaa taloon sisään. Arkkitehti tuli mukaan suunnittelutyöhön hyvin pian sopimuksen solmimisen jälkeen. Isompi asia, jonka hän huomasi oli talon korkeusasema eli kuinka korkealla ensimmäisen kerroksen lattia on maanpinnasta. Aluksi korkeusero oli noin 0.9 metriä, mutta se pystyttiin laskemaan noin 0,4 metriin, joka tarkoittaa sitä, että esim. luiskista tulee tarpeeksi loivat ja kohtuullisen mittaiset. Ei siis tarvitse kiertää luiskalla koko taloa, jotta se olisi tarpeeksi loiva,” kertoo Jarmo projektin sujuvuudesta.

Taloon tehtyjä muita ratkaisuja ovat esimerkiksi liukuovet pesutiloissa ja saunassa. Tällöin ovet eivät ole turhaan

tiellä. ”Pidän puusta todella paljon, joten päätin teettää pesutilojen suihkuihkuimet tukevasta puumateriaalista”, Jarmo sanoo ja jatkaa: ”Lisäksi talon erikoisuutena on pihasauna, joka on mukava lisä kaupunkialueella. Messualueella se taitaa olla ainoa laatuaan. Sisätiloissa saunaa ei ole, pesutilat kylläkin molemmissa kerroksissa. Sauna tulee olemaan käytössä useamman kerran viikossa ja sinne tulee nouseva ja laskeva lauderatkaisu. Pihasaunan ja talon väliin tulee lasitettu terassi, jota voi hyödyntää ympäri vuoden eikä talvella tarvitse miettiä lumitöitä saunaan mennessä. Pihamaalle toteutetaan yksilöllisesti mitoitettu istutusallas, jolloin istumakorkeudella olevat kasvit ja yrtit on helppo hoitaa. Pihalle tulee jonkin verran nurmialuetta, mutta myös kiveytystä ja puuta, jolloin pihalla pääsee hyvin liikkumaan. Uutta alueella on myös keskitetty jätteiden putkikeräys-järjestelmä. Se on kerrostaloasujille ehkä tu-

tumpi asia, mutta ei niinkään pientaloalueilla. Lähin jätteenkeräyspiste on n. 100-150 m päässä. Saa nähdä, miten jätehuolto onnistuu talvella. Vaikka taloudessa asuukin kävelevä henkilö, niin haluan silti hoitaa osani.”

”Sisätiloissa on paljon yhtenäistä tilaa. Keittiössä on laskevat ja nousevat yläkaapit. En ollut ennen kuullut ”Slide & Hide” -tasouunista, jossa avattava luukku liukuu näppärästi uunin alle eikä jää tielle. Teleskooppikannattimet helpottavat uunipeltien yms. käsittelyä. Keittiössä on myös paljon laatikoita ja liukuovikaappeja suuren saarekkeen molemmin puolin. Pieniä yksityiskohdista tuli ajateltua, vaikka joku voi ajatella, että onko tuolla väliä. Esimerkiksi kodinhoitohuoneen pesutornissa kondensaatiovesi kertyy yleensä kuivausrummun yläosassa olevaan keräysastiaan, joka on korkealla. Tähän löysin mallin, jossa erillistä keräysastiatia ei ole eli kondenssivesi menee suoraan vie-

Esteettömyys asuntomessuilla

TEKSTI Niina Kilpelä

Asuntomessuja on järjestetty vuodesta 1970. Esteettömyys oli messuteemana jo vuonna 1995 Joensuun Marjalassa. Messualueen esteettömyyskartoituksia on toteutettu vuodesta 2005 ja Asuntomessuilla on omat esteettömyyssivut.

Esteettömyyskartoitukset ovat keskittyneet messutapahtumaan ja niissä on tarkasteltu vain sisäänpääsymahdollisuuksia messukohteisiin. Vuosien varrella on ollut yksittäisiä pientalorakentajia, jotka ovat panostaneet esteettömyyteen myös asumisen näkökulmasta ja kerrostalokohteet ovat olleet lähes esteettömiä. Hyvät esimerkkiratkaisut ovat kuitenkin olleet harvassa.

Yleisimpiä puutteita sisäänpääsyn kannalta ovat olleet liian jyrkät luiskat ja korkeat kynnykset. Myös viimevuosina on mukana ollut kohteita, jonne ei ole laisinkaan esteetöntä sisäänkäyntiä. Messukuntien rakennusvalvonnalla on merkittävä rooli esteettömyyden toteutumisessa. Sen tulkinnoista on kiinni kuinka olemassa olevia rakentamismääräyksiä sovelletaan.

Lue lisää:

Esteetön asunto www.asuntomessut.fi/toimiva-asunto/esteeton-asunto
Esteettömyyselvytys Jyväskylän asuntomessut: www.asuntomessut.fi/jyvaskyla-2014/esteettomyys

märiin. Silityslautaa on simppelempiä kappista vedettävissä ja pois muuten tieltä. Kodinhoituhuone, eteinen ja keittiö ovat linjassa ja lattia materiaaliksi valittu laatan, kurakelejä ajatellen. Lisäksi kodinhoituhuoneeseen tulee pyörätuolille pesupiste, jolloin rospuuttokaleilla voi pestä kurat ennen seuraavaa käyttöä – tässä tilassa on tarkoitus siirtyä myös sisäkäytössä olevaan tuoliin”, kertoo Jarmo yksilöllisistä ratkaisuistaan. Tekijät ja toimittajat näille asioille löytyi melko helposti.

Rahasta on aina ikävä puhua, mutta ilman sitä unelmat eivät toteudu. Budjetti oli laadittu, mutta pitkö se? ”Juu aluksi, mutta sitten sitä ajatteli, että kun kerran rakentaa, niin haluaa esimerkiksi laadukkaat kodinkoneet jne. Alkuperäisestä budjetti hieman nousi omien valintojen vuoksi. Kipuraja oli olemassa, mutta sitä ei tarvinnut ylittää,” kertoo Jarmo hymy huulillaan.

Kaverin kanssa kimppakämpä, joten onko erimielisyyksiltä vältytty? ”On kyllä. Itselleni tuo toimivuus ja esteettömyys ovat olleet tärkeitä ja toisella on parempaa silmää sisustamiselle. Mukavasti on mennyt. Tosin kun puhutaan rahasta, niin paperit ja sopimukset on tehty lakimiehen avustuksella,

jos jotakin käy tai tulee eripuraa. Kun ei koskaan tiedä etukäteen, niin näistä asioista on hyvä pistää mustaa valkoiselle”, Jarmo muistuttaa.

Talon valmistuminen on lähempänä kuin uskoisikaan. ”Odottavan aika on pitkä. 1,5 vuotta sitten aloiteltiin ja nyt ollaan tässä. Huhtikuun loppuun mennessä pitäisi talon olla valmis, messut alkavat 10.7. ja sisään pääsee muutamaan elokuun loppupuolella. Sitten kaikki on periaatteessa valmista eli omat tavarat sisään. Messujen ajan talossa on näytteilleasettajakalustus. Ensimmäisenä ei ainakaan tarvitse ryhtyä pihatöihin, koska myös piha on jo valmis ennen messuja. Odottavaisin mielellin”, Jarmo naurahtaa ja pahoittelee: ”Hissini ei ole käytössä messujen aikana, koska turvallisuusasiat määrittelevät paljon mitä tulisi olla, jos hissi olisi toiminnassa. Monimutkaista. Toivotan silti kaikki tervetulleiksi tutustumaan!”

Asuntomessukohde: 19

PS. Seuraavassa numerossa kuulumiset messuista ja Jarmon mietteistä, kun kaikki on valmista. Muista lukea!

**Asuntomessut Vantaalla
10.7.–9.8.2015**

 **Medtronic**



Toimintakyvytön → Toimintakykyinen

Disability

ITB Therapy® on pitkävaikutteinen hoitomuoto toimintakykyisille potilaille. Se auttaa lisäämään toimintakykyä ja potilaan itsenäisyyttä sekä parantaa elämän laatua.^{1,2}

Innovating for life.

Anna G
hyöty Medtronicin ITB-hoidosta

1. Saud A. Sadiq, Gary C. Wang Long-term intrathecal baclofen therapy in ambulatory patients with spasticity. J Neurol 2006; 253:563–5692.
2. Sampson et al. Functional benefits and cost/benefit analysis of continuous intrathecal baclofen infusion for the management of severe spasticity J. Neurosurg 2002; 96:1052-1057



KUVA Tanja Tuominen

Liiku terveemmäksi esteettä -tapahtumakiertue 2015

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry on vetovastuussa vuoden 2015 kansallisesta Liiku terveemmäksi -kampanjasta. Vuoden teemana on liikunnan esteettömyys ja saavutettavuus.

Vuoden aikana viidellä paikkakunnalla kiertävän Liiku terveemmäksi esteettä -kiertueen tapahtumapäiviin kuuluvat esteettömyysseminaari (klo 12.00–16.00) sekä liikuntakokeiluja tarjoava Sporttitori (klo 16.00–18.00). Seminaareissa esitellään esteettömyyttä laaja-alaisesti eri näkökulmista liikuntatilojen suunnittelusta vammaispalvelujen toimivuuteen. Kiertue huipentuu Tampereella 5.11. Apuvälinemessujen ja Liikuntamaan yhteydessä järjestettävään päätösseminaariin.

Liiku terveemmäksi esteettä -seminaarit 2015 klo 12.00–16.00

- 12.5. Rovaniemi, Lapin AMK (ilmoittautumiset 30.4. mennessä)
- 20.5. Espoo, Laurea AMK, Otaniemi (ilm. 8.5. mennessä)
- 30.9. Vaasa, Vaasan ammattiopisto (ilm. 18.9. mennessä)
- 7.10. Mikkeli, Etelä-Savon ammattiopisto (ilm. 25.9. mennessä)
- 5.11. Tampere, Messukeskus (ilm. 23.10. mennessä)

Seminaari on maksuton. Seminaariin ilmoittautuminen osoitteessa www.invalidiliitto.fi/jarjestokoulutus tai puhelimitse toimistos sihteeri **Tarja Lukjanov**, puh. (09) 613 191. Ilman hyväksyttävää syytä peruuttamatta jättämisestä seuraa 50 euron maksu.

Lisätiedot:

VAU ry, **Jukka Parviainen**, jukka.parviainen@vammaisurheilu.fi, puh. 045 677 0516

Invalidiliitto ry, **Marika Nordlund**, marika.nordlund@invalidiliitto.fi, puh. 050 492 3020

Esteettömyyskiertueen järjestävät Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry ja Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, Näkövammaisten Keskusliitto ry:n, Valtakunnallisen vammaisneuvoston ja paikallisten toimijoiden kanssa.

Liiku turvallisemmin kotona!

KOTIHISSI

helpottaa elämää ja mahdollistaa turvallisen kotona asumisen!

- Porras- ja pystyhissit
- Lyhyet toimitusajat
- Kotitalousvähennys hyödynnettävissä

Ota yhteyttä – kerromme mielellämme lisää!

Puh. 020 743 2010
Hissipörssi Yhtiöt Oy

www.hissiporssi.fi



Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy on vaativan neurologisen ja kipukuntoutuksen sekä tuki- ja liikuntaelinkuntoutuksen erikoistunut asiantuntija.

- akuuttivaiheen jälkeisen SYV- kuntoutuksen osaaja
- vahva, moniammatillinen kokemus pitkäaikaisesta selkäydinvammakuntoutuksesta
- toimiva yhteistyö SYV- keskuksen kanssa
- annamme tietoa, toimimme asiantuntijana
- teknisavusteisen kuntoutuksen edelläkävijä, www.terkku.fi



www.erikoiskuntoutus.fi

erikoiskuntoutus@erikoiskuntoutus.com

Itsenäisyydenkatu 2, 33100 Tampere, p. (03) 3126 0300

CITYTERVEYS

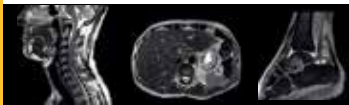
Lääketieteellinen huippudiagnostiikka nyt kaikkien saatavilla!

- Kotimainen
- Ketjuista riippumaton
- Ei toimitusmaksua
- Ei näytteenottomaksua

VERTAA -
ERONA VAIN
HINTA!



MAGNEETTITUTKIMUS



138€

Sisältää magneettikuvauksen ja radiologian erikoislääkärin lausunnon. Hinta edellyttää yksityiserikoislääkärin läheteen. Hinta ennen Kela-korvausta 283-366€.

LABORATORIOTUTKIMUS

alk. 4,95€



Hinta edellyttää yksityislääkärin läheteen.
Hinta ennen Kela-korvausta alk. 6,95€.

Katso lähin yksikkömme: www.cityterveys.fi

VARAA AIKA

☎ 010 326 3260

🌐 www.cityterveys.fi

Tee hyvä lahjoitus, jolla on merkitystä!



Suomalainen **Abilis**-säätiö edistää vammaisten toiminta- ja elinolojen parantamista kehittyvissä maissa. Abilis rahoittaa suoraan paikallisten vammais-yhdistysten ja -ryhmien itse suunnittelemissa ja toteuttamissa hankkeissa.

Pienellä tuella on oikeasti suuri vaikutus. Lue lisää lahjoittamisesta: www.abilis.fi



Tukea kehitysvammaisten vammaisille



IHMISSUHTEET

– ollako vai eikö olla?

Ihmissuhde voi olla ystävyysuhde tai parisuhde. Elämäntilanteiden muuttuessa, esimerkiksi vammautuessa, myös ihmissuhteet ovat murroksessa. Ihmissuhteet voivat syventyä, vakiintua, muuttua, päättyä tai niitä syntyy lisää, kun tapaa kohtalotovereita tai uusia ihmisiä.

TEKSTI Heli Tiainen, Rauno Tuikka, Tiina Siivonen
KUVA Shutterstock

Heli Tiainen ja Rauno Tuikka työskentelevät psykologeina Validia Kuntoutus Helsingissä. Molemmat ovat myös psykoterapeutteja. Heidän työnkuvaansa kuuluu mm. vammautumiseen liittyvän sopeutumisprosessin tukeminen sekä yksilöllisin keskusteluin että ryhmämuotoisesti. Myös kuntoutujien ihmissuhteita käsitellään keskusteluissa paljon. Nykyisin lähes poikkeuksetta kaikki ovat halukkaita psykologin tapaamisiin, joita voi olla tarvittaessa useitakin kertoja viikossa, useimmiten tarve on kuitenkin pienempi.

”On hyvä muistaa, että perheenjäsenen loukkaantuminen ja vammautuminen on voimia vievä kriisi myös läheiselle ja vaatii myös häneltä sopeutumista. Usein vammautuneet henkilöt tuovatkin alkuvaiheessa esille huoltaan puolison jaksamisesta ja pärjäämisestä. Sopeutumisen prosessi ei myöskään aina etene samaa tahtia vammautuneella ja

läheisellä ja se voi tuottaa hankauksia suhteeseenkin. Vammautunut itse saattaa jo olla hyväksynyt muutokset ja olla valmis aloittamaan uudenlaista elämää, kun läheinen vielä kapinoi tätä vastaan tai päinvastoin”, Heli ja Rauno muistuttavat.

”Kokemusten mukaan parisuhteen pituudella ennen vammautumista on merkitystä arvioitaessa suhteen kestämistä. Näyttää siltä, että jos suhde on tuore (etupäässä nuoret ihmiset), riski suhteen epäonnistumiseen/loppumiseen on selvästi suurempi kuin jos suhteella on jo pitkä historia. Tämä on tietysti täysin ymmärrettävääkin. Jos takana on jo paljon yhteisiä kokemuksia ja suhde on toiminut aikaisemminkin, kestää se isojaakin iskuja ilman että se hajoaa. Toisaalta vammautuminen ja suuret muutokset toisen osapuolen toimintakyvyssä voivat muuttaa suuresti myös perheen ja parisuhteen homeostaasia eli tasapainoa. Roolit ja tehtäväjako saatta-

vat muuttua merkittävästi. Vaimo joutuu esim. opettelemaan autolla ajon ja vastaamaan talon remonteista, mies puolestaan joutuu vaimon vaikeasti vammaututtua opettelemaan ruoanlaittoa ja hoitamaan kodin käytännön hommia. Tämä saattaa aiheuttaa stressiä ja ahdistusta kaikissa osapuolissa ja sopeutuminen muutoksiin vie paljon aikaa.

Myös seksuaalisessa toimintakyvyssä ja ruumiinkuvassa tapahtuneet muutokset voivat ahdistaa ja masentaa. Vammautuminen mies saattaa esim. kokee olevana ”vähemmän mies”, samoin nainen voi pitää itseään vammautumisen jälkeen vähemmän viehättävänä. Vaikka näistä asioista vähemmän avoimesti puhutaan, todellisuudessa niillä on suuri merkitys parisuhteen kannalta. Vammautunut osapuoli itse voi kokea, ettei ole enää riittävä puolisolleen ja haluaa erota – puolisolle asia ei välttämättä ole ollenkaan niin tärkeä asia”, Heli ja Rauno kertovat.

”Ystävyyssuhteista puhuttaessa nuoret ovat kokemusten mukaan avoimempia ja ennakkoluulottomampia kuin vanhemmat ihmiset. Vammautumista ei koeta hävettävänä tai edes hankalana. Ystävät vetävät vammautuneen kaverinsa mukaan harrastuksiin, esim. musiikitapahtumiin ja muuhun sosiaaliseen toimintaan. Sen sijaan erityisesti keskiikäiset ja vanhemmat miehet valittavat usein sitä, kuinka kaverit ovat hyljänneet. Eivät tule enää käymään, eivät soitele eivätkä muutenkaan halua olla enää kontaktissa, jopa suoranainen karttelu on tavallista. Tämä on aiheuttanut monesti paljon surua ja pahaa mieltä miesten mielessä. Maaseudulla kun ihmisten tapaaminen ja varsinkin uusiin ihmisiin tutustuminen on vaikeaa jo pitkien etäisyyksien takia.

On hyvä muistaa tosiasia, ettei ihmisen ydin eli persoonallisuus ja muut

psykkiset ominaisuudet muutu miksikään fyysisessä vammautumisessa. Ihminen, joka on ollut suurin piirtein tasapainoinen ja sinut itsensä kanssa ennen vammautumista, ajan kanssa pystyy käyttämään kyllä niitä vahvuuksia ja kykyjä, mitä hänellä on ollut aikaisemminkin. Näin on myös ihmissuhteita luotaessa”, tiivistävät psykologit kokemuksiaan ja jatkavat: ”Ihmissuhteet ovat myös herkkää aluetta – suurimmat pettymykset ja katkeruudet elämässä liittyvät usein ihmissuhteisiin, kuten myös parhaimmat onnenhetket. Sananlaskutkin kertovat tästä: ”Ihminen on susi ihmiselle” tai ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo.”

Seuraavassa eri elämäntilanteissa olevat ihmiset kertovat ihmissuhteistaan vammautumisen jälkeen. Kertojat ovat miehiä ja naisia, eri-ikäisiä ja heillä kaikilla on selkäydinvamma.

”Tapsin miehen ja meillä oli ihana suhde. Minulla oli ennestään lapsia ja miehellä ei. Mies alkoi painostaa perheen perustamisella, lasten tekemisellä ja yhteen muuttamisella. Siihen en ollut valmis. En halunnut lisää lapsia. Vammautumisestani oli kulunut ehkä liian vähän aikaa. Päätimme jatkaa kuitenkin yhteydenpitoa erottuamme. Kerran soittaessaan hän kertoi löytäneensä uuden kumppanin. Toivoi onnistumista. Ennen puhelun päättymistä hän sanoi: ”Jos en onnistu suhteessa, niin otan sitten sinut.” Tuntui pahalta. Minulta ei kysytty. Hän ei koskaan saanut minua.”

”Kuntoutuksessa ollessani rakastuin fysioterapeuttiini (työtapaturma). Olin toiselta paikkakunnalta. Mitä ei naisen ja rakkauden eteen tekisi? Muutin hänen luokseen. Vuodet kuluivat ja koti-ikävä omalle kotipaikkakunnalleni vain kas-

On hyvä muistaa tosiasia, ettei persoonallisuus ja muut psyykkiset ominaisuudet muutu miksikään fyysisessä vammautumisessa.

voi. Hän ei halunnut muuttaa. Vaihtoehtoa ei tuntunut löytyvän. Erosimme ja muutin takaisin kotiin.”

”Vammautumisen jälkeen tapsin kundan ja aloimme seurustella. Olin hämentynyt, koska en ollut uskonut kenenkään kiinnostuvan minusta. Kaikki meni mukavasti, mutta huomasin, että harvoin olimme missään niin sanotusti kävellen, että minut noteerattiin hänen seurassaan pyörätuolilla. Myöhemmin kuulin, että hänet oli nähty kävelevän daamin seurassa. Kun asiasta keskusteltiin ja päätimme lähteä eri teille, hän sanoi, että olin ihan kiva, muttei minua äidille olisi voinut näyttää. 18-vuotiaan maailma romahti ja voitte kuvitella mitä mietin loppuelämästäni. Vuodet ovat osoittaneet, että tapaus vahvisti eikä pienistä nykyään lannistu. Olen todennut, että ihmissuhteet ovat haastavin nakki tässä elämässä.”

”Kun ns. kaverini kuulivat, että minusta oli tullut vammaainen, lue pyörätuolinkäyttäjä, niin teho-osaston ovella kävi uteliaimmat katsomassa miltä näytin. Yhteydenotot vähenivät hiljalleen. Tajusin myöhemmin, etten tarvitse heitä. Tosiystävät ovat pysyneet ja lisää on tullut.”

”Vammautumiseni jälkeen suurin osa ystäväistäni (tai luulin heidän olevan

sellaisia) katosivat elämästäni täysin. Vain todelliset jäivät elämään ja tukemaan minua. Jännä oli seurata näiden ns. ystävien hiljaista poismenoa elämästäni. Vammautuminen erotti teeskentelijät elämästäni. En ole heitä jäänyt kovin paljon kaipaamaan, koska suhteet oikeisiin ystäviini ovat paljon tärkeämpiä.”

”Tapasin miehen sosiaalisen median kautta (ja kyllä, se oli todella hämmäntävä kokemus). Mies tiedusteli, miten voisi kutsua minut treffeille. Siinä kohtaa kerroin selkäydinvammastani, jota en yleensä heti ensimmäisenä kerro. Mies ei välittänyt asiasta, piti suurempana kynnyksenä omaa eroaan ja lapsiaan. Treffeistä on yli seitsemän kuukautta ja olemme parisuhteessa eikä vammaani ole ollut ongelma missään kohtaa.”

”Kaverit puhuivat yhden illan suhteista. Ei ollut kokemusta sellaisesta. Tosin ajatuksissa se, että lähtisikö joskus joku meille, jos tilanne johtaisi toiseen? Kerran ravintolasta poistuttuani puoli tuttu mies näki minut ja huusi perääni, että käännä se mopedis tännepäin ja lähde meille. Päätin nanosekunnissa tehdä niin ja katsoa mitä tapahtuu. Nuoruus ja hulluus. Tosin en tiennyt missä mies asui, joten alaovella kysyin, että pääsenkö sisään. Hän vastasi, että totta kai, koska oli hissi ja tilava vessa. En tiedä mikä oli hänen kokemuksensa tai tietolähteensä, mutta loppu hyvin kaikki hyvin.”

”Aloitin joukkuelajin harrastamisen ja yllätyksekseni harjoituksissa oli paljon kaltaisiani. Luulin, että harjoittelu olisi tiukkaa ja siellä ei paljon puhuttaisi. Toisin kävi. Vertaistukea parhaimmillaan. Vaihdettiin harjoitusten lomassa kuulumiset, arjen askareisiin ja siirtymisiin niksit sekä automaailman kuulumiset ja vertailut. Monesti istuttiin vielä tunti harjoitusten jälkeen parkkipaikalla hytisten ja jutustellen. Sieltä on jäänyt vuosia kestäneitä ystävyys-suhteita ja hyviä tuttuja. Harrastaminen kannattaa!”



Parisuhteet ja Minä

TEKSTI Eeva Airikkala

Paras ystäväni alkoi seurustella ensimmäistä kertaa kahdeksanella luokalla. Minä en. Muistan vieläkin sen hämmäntävän ja ristiriitaisen tunteen sekamelskan. Toisaalta olin iloinen ystäväni puolesta, toisaalta taas mietin, entä minä? Milloin on minun vuoroni? Silloin 14-vuotiaana koko ajatus tuntui aivan toivottomalta, en varmasti koskaan löytäisi kumppania itselleni. Syytin siitä vuoron perään liikuntavammaani ja ylipainoani. Näin jälkepäin ajateltuna nuo muistot jopa hieman huvittavat, mutta tuota 14-vuotiaasta itsetuntonsa kanssa painiskelevaa tyttöä ei naurattanut.

Yläaste ja lukio olivat itselleni varsin rankkaa aikaa, kun kaikki ympärilläni näyttivät löytävän itselleen kumppaneita ja itse tuskin uskalsin edes puhua pojille. Taustalla oli toki paljon muitakin asioita painamassa, joista onneksi on vuosien aikana selvitty. Suurimpänä ”peikkona” tuohon aikaan kummiteli kuitenkin oma liikuntavammaani. Oli helppoa syyttää omaa liikuntavammaansa siitä, että jää yksin eikä moni tule juttelemaan. Sen taakse pystyi hyvin piiloutumaan ja olla miettimättä oman käytöksensä vaikutusta ihmissuhteiden luomiseen. Olen melko varma, että keskityin tuolloin itse liikuntavammaani enemmän kuin kukaan muu ympärilläni, näin vammaani ongelmana vaikka muut välttämättä eivät

ollenkaan. Onneksi iän mukana oppii, että omalla panoksellaan ja aktiivisuudella voi löytää ystäviä ja mahdollisia kumppaneita monissakin eri tilanteissa. Ja että sillä vammalla ei oikeasti ole merkitystä. Samalla on kuitenkin tärkeää muistaa olla myös armollinen itselleen. Ei aina tarvitse jaksaa hymyillä ja olla supersosiaalinen kaikissa tilanteissa, joskus on ihan okei piiloutua kuoreensa ja vain olla. Kunhan muistaa, ettei jää sinne kuoreen liian pitkäksi aikaa ja antaa muille mahdollisuuden tutustua.

Olen tapailnut sekä vammattomia että eri tavoin liikuntavammaisia miehiä. Suurin osa entisistä parisuhteistani on ollut vammattomien miesten kanssa, kuten myös nykyinen parisuhteeni. Itselleni ei ole koskaan ollut väliä, onko kumppanillani liikuntavammaa vai ei, pääasia, että hän elää itsenäistä elämää eikä ole muiden ihmisten viettävänä. Mainittakoon tässä vaiheessa, että itsenäisyys ei tarkoita sitä, ettei tarvitsisi tai ottaisi vastaan apua. Itsenäisyys on minulle sitä, että päättää itse kuka, missä ja miten auttaa sekä osaa myös haastaa itsensä mukavuusalueen ulkopuolella. Se, että viehätyn helposti vahvoista miehistä, ei tarkoita, että heidän tulisi olla fyysisesti vahvoja ja pystyä esimerkiksi kantamaan tuoliani rappusista. Henkinen vahvuus ja hyvä itseluottamus ovat asioita, jota merkit-



KUVA Shutterstock



Satu ja Reiska

– yhteistä rengaslevyettä vuodesta 1969

TEKSTI Tiina Siivonen KUVA Laapottien arkisto

sevät eniten ja jotka ovat aina olleet avaimet ainakin minun mielenkiintoni herättämiseen.

Kumppaneihini olen tutustunut pääasiassa internetin välityksellä. Chattaaminen oli helppo tapa tutustua ihmisiin, koska kukaan ei nähnyt heti ensimmäisenä pyörätuoliani. Koin tämän hyvin vapauttavaksi, kun pystyin keskustelemaan yhteisistä mielenkiinnon kohteista sen sijaan, että olisin seliteltyt vammaisuuttani mitenkään. Ajattelin myös, että kun lopulta kertoisin vammastani jollekin potentiaaliselle tyypille, ei asiasta kertominen olisi niin vaikeaa ja siitä voisi keskustella avoimemmin. Enää en aivan näin ajattele, en koe enää samanlaista tarvetta ”hiljalleen totuttaa” vammantonta miestä liikuntavammaani. Jos se on jollekin ylitsepäsemätön ongelma, niin olkoot vain. Kasvanut itseluottamus on vaikuttanut suuresti tapaan suhtautua tähän asiaan, siitä iso kiitos kuuluu läheisilleni, niin entisille kumppaneille kuin nykyisellekin sekä tietysti ihan vain elämälle.

Satu ja Reino ”Reiska” Laapotti ovat rullanneet yhdessä 45 vuotta. Parisuhde on kantanut, ja tahdon sanottiin jo 44 vuotta sitten. Tällä hetkellä pari asustaa Kouvolassa omakotitalossa, joka rakennutettiin parikymmentä vuotta sitten. Taloudessa asustelee myös parivuotias chihuahua, joka on pariskunnan silmäterä.

Mistä rakkaus alkoi... Käpylän vanhasta kuntoutuskeskuksesta! Molemmat ovat vammautuneet liikenteessä seurauksena selkäydinvamma. Satu vammautui vuonna 1967 ja jalkojen toimintakyky meni kokonaan (paraplegia). Reiska vammautui 1968 ja hänellä on nelirajahalvaus (tetraplegia). Molemmat olivat kuntoutuksessa 1969, jolloin pari tapasi toisensa. ”Kuulin, että kuntoutuksessa on tyttö, joka oli tullut sairaalasta ja yksin huoneessaan. Pyysin apuhoitajaa viemään hänelle ylimääräisen television, ettei aika tulisi niin pitkäksi. Siitähän se sitten alkoi. Televisio oli muka aina rikki. Tahtoi minut kämppäänsä. Osasi kuitenkin sen verran televisiota käyttäen, että sai ainakin kanavat sekaisin”, muistelee Reiska. ”Seurustelu alkoi hiljalleen ja silmäyksistä oli”, kertoo Satu.” Niin, jos ei ollut rakkautta ensi silmäyksellä, niin ehkä jo kolmannella tai neljännellä iskulla”, jatkaa Reiska.

Satu oli kotoisin Imatralla ja Reiska Vantaalta. Satu pääsi kotiin kuntoutuk-

sesta ja Reiskalla kuntoutus jatkui edelleen. Silloin ei tiedetty sähköpostista tai netistä mitään. Kirjeenvaihdolla suhdetoimintaa hoidettiin. ”Meillä ei ollut edes puhelinta. Kirjeet olivat aika lyhyitä, kun Reiskalla oli aina kiire johonkin”, muistelee Satu. ”Voitte vain kuvitella, kun sormet ja kädet eivät toimi kunnolla, niin miten kirjoittaa. Käytin matkakirjoituskonetta, joka oli muuten pirun jäykkä. Aina oli kynsi irti, kun kirje oli kirjoitettu. Käytin näppäillessä erityistä apuvälinettä” Reiska kertoo ja jatkaa: ”Tuohon aikaan Käpylässä oli 11 nuorta miestä kuntoutuksessa. Meno oli kovaa. Uusi Käpylän puoli avattiin ja se oli vuonna 1970 tosi hieno. Järjestimme tupaantuliaiset, Satu ei ollut mukana, vaan kotona Imatralla. Sen jälkeen aika pian Satu tuli Käpylään jatkokuntoutukseen. Satu tuli maanantaina niin minä sain kahden kuukauden kotiutuksen saman viikon perjantaina. Oli kuulemma juhlistu liikaa. En muuten ollut ainoa, joka laitettiin silloin kotilomalle”, hymähtää Reiska ja jatkaa: ”Olin lähes joka ilta Käpylässä Satua katsomassa. Olin vasta saanut auton ja Vantaalta Helsinkiin ei ollut pitkä matka. Käyn- tejä ei laitos onneksi kieltänyt.”

Viikkojen jälkeen Satu palasi kotiin ja Reiska kuntoutukseen. Sitten ajokilometrejä kertyi Vantaan ja Imatran välillä. Reiskan päästessä pois kuntoutuk-

sesta pariskunta asui toistensa luona aina kuukauden ja sitten mentiin toisen kotiin. Pari osallistui selkädinvalmentajien kursseille Kiljavalla 1970. Reiska ajoi Sadun kotiin Imatralle ja sillä matkalla Loviisan kohdalla vaihdettiin kihlasormuksia. Naimisiin pari meni 14.8.1971. ”Melkoinen tapaus. Vihkiminen ja juhlat olivat seuraintalolla Vantaalla. Siinä pullo kiersi ringissä, kun joku näki papin ajavan Angliallaan pihaan. Pappi ehti kuulla supinan ja sanoi, että antaa kiertää vaan, virkakaapu on vielä kassissa. Pappi oli hyvä tyyppi ja sen liekihattu peitti koko ukon.

Sitten pappi alkoi kysellä meiltä kuulustodistusta ja sanoimme, että se luvattiin lähettää Imatralta suoraan papille. Hän sanoi, ettei paperia ollut. Pappi kertoi vihkineensä jonkun ilman todistusta, että paperi hoituu häiden jälkeen, ja melkein sai potkut tapauksen takia. Hän sanoi, ettei tee samaa virhettä toista kertaa. Kysyi vielä, että oliko paikalla muita kuin asianomaiset, jotka kuulivat lupauksesta lähettää todistus? Ei ollut muita. No, sitten soiteltiin kirkkoherranvirastoon ja kas kummaa talonmies vastaa puhelimeen, kun oli viikonloppu. Hän löysi todistuksen ja luki sen papille puhelimesta. Vihkiminen käyntiin ja juhlat jatkuivat”, pari muistelee häitänsä ja lisäävät: ”Meillä oli todellinen kuherruskuukausi. Vihkiminen oli lauantaista, niin Satu joutui maanantaina sairaalan veritulpan vuoksi kolmeksi viikoksi.”

Yhteen muuttaminen tapahtui heti häiden jälkeen. ”Reiska asui kolmiossa äitinsä kanssa. Niinpä laitettiin anoppi pihalle ja miniä sisään. Pysyivät auttamaan Reiskaa ja muuten apua saatiin Reiskan sukulaisilta, jotka asuivat lähellä. Arki sujui eikä ulkopuolista avustajaa ollut. Itse asiassa vasta vuodesta 2000 avustajat ovat olleet apunamme. Tällä hetkellä työllistämme neljä avustajaa, ei kuitenkaan yhtä aikaa. Olemme hyvä työllistäjä. Avustajat ovat pysyneet muutamaa tähdenlentoa lukuun ottamatta. Pisimpään pysynyt avustaja on ollut meillä työsuhteessa

yhdeksän vuotta”, Satu kertoo. ”Asuimme 1971–1990 Vantaalla. Sitten hallettiin omakotitaloon. Vantaalla tontit olivat kalliita ja pieniä. Tätini asui Kouvolassa ja siellä oli muitakin tuttuja, niin sitä mietittiin vaihtoehtona. Tätini tokaisi kerran, että eikö niitä eläkkeitä makseta tännekin päin Suomea? Aika nopeasti löysimme tasaisen tontin, jonne rakennutimme talon. Asuimme palvelutalossa Kuusankoskella puolisen vuotta. Oma asunto Vantaalta saatiin myytyä ja johonkin oli mentävä ennen kuin uusi talo valmistui”, Reiska pohtii vaiheita vuosien varrelta. Molemmat ovat tyytyväisiä ratkaisuun ja mikäs siinä, kun neliöitä talleineen ja varastoineen on 211, joista asutaan 136 neliötä. Jos jotain muutettaisiin, niin yksi huone voisi olla lisää, johon saisi vaatteet mahtumaan. Kaikkea kun on kertynyt nurkkiin. On myös rakennutettu erillinen autotalli, sillä isännän harrastuksena on autojen puunaus ja vaihto. ”Kertoi myyneensä toisen autoista ja kun kysyin kumman, niin vastasi että sinun”, Satu nauraa. Reiska on tunnettu myös pyörätuolianssista, sillä sitä on harrastettu 20 vuotta kilpaillen, harrastaen ja opettaen. ”Nyt ei kilpailla, koska sopiva pari uupuu. Opettamisenkin olen jättänyt jo suurimmaksi osaksi nuoremmille”, Reiska sanoo. Satu on opiskellut harrastuksena kansalaisopistolla kieliä ja toinen on kodinhoito, jossa hoituu jumppaaminen ja kaikki samalla kertaa.

Pariskunnan tarina on mainio. Paljon on mahtunut näihin vuosiin. Asenteissa on varmasti tapahtunut muutosta ja siitä pari kertoo seuraavaa: ”Meille sanottiin suoraan, ettei siitä mitään tule jos kaksi vammaista menee yhteen. Sukulaisillamme ei ollut asian kanssa mitään ongelmaa. Osa tutuista ja kavereista oli myös negatiivisia tulevaisuutemme suhteen, joten niistä tuli entisiä tuttuja ja kavereita. Avioliitto kuulutuksia hakiessamme se tati oli varmasti niin järkyttynyt kahdesta tuolinkäyttäjästä, että kirjoitti vain lapun ja sillä hyvä. Ei kyseenalaistanut.

Ammattilaisten asenne on ollut negatiivista, kun puhuttiin esimerkiksi jälkikasvun hankkimisesta. Pohdimme, että jo nyt tarvitsemme apua, joten miten kasvatamme lapsen, ettei sitä tee muut puolestamme”, pari kertoo. Reiska jatkaa: ”Kerrankin taisi järki voittaa halun. En olisi esimerkiksi voinut nostaa lasta. Meillä on ollut koiria ja nekin on opetettu menemään koriin, jolla saan ne nostettua syliin. Käytännössä olisi voinut tulla monenlaisista haastetta.” Ympäristöstä tuli siis painetta ja neuvoja, joista pari ei välittänyt. Elämä tuntui toisen kanssa hyvältä ja se oli pääasia. He eivät tunteneet siihen aikaan muita pareja, jotka molemmat olivat pyörätuolin käyttäjiä. Nykyään se ei ole enää uutta. He muistelevat yhteistä taivaltaan ja kertomuksia ihmissuhteista, joissa nainen vammautuu ja mies lähtee lätkimään. Jos mies vammautuu, niin harvemmin nainen lähtee. Heidän mielestään on hyvä oivaltaa suhteessa, että onko se parisuhde vai hoitosuhde ja mikä kenelläkin toimii. Heillä ollaan oltu parisuhteessa alusta lähtien ja tullaan olemaan.

Avioliitossa luvataan tukea toista ylä- ja alamäessä – kumpaa Laapoteilla on ollut enemmän. ”Riippuu kumpaan suuntaan on kumpikin, mutta myönnän antavani helpommin periksi”, Satu nauraa. ”Elinkautiseen on lupauduttu, niin tässä ollaan. Ei olla kertaakaan mietitty erilleen lähtemistä. Oli vaihe, jossa molempien terveys reistaili, mutta se kuuluu kai ikääntymiseen”, Reiska pohtii.

”Meillä ei mitään parisuhteen salaisuutta kertoa teille. Hyvin on mennyt ja päivä kerrallaan mennään. Meillä ei paljon riidellä. Pitää tuntua hyvältä ja mukavalta toisen kanssa. On eletty omaa elämää sanopa muut mitä tahtoivat”, pari tiivistää yhteiselon kulmakiviä. Pari viettää tulevana tulevana kesänä 45. hääpäivää eli safiirihäitä. Onnea!



Kolumni

Nuutti Hiltunenn

Maailmojen syli

Kun on istunut työpäivän jälkeen kissa sylissä jaksamatta ryhtyä mihinkään, niin ei ole ihme jos miettii millaista olisi olla kissa. Kissalla on kaksi henkeä. Niitä voi olla yhdeksän, jos istuu riittävän monta iltaa se sylissä, mutta ehdottomasti vain kaksi tässä katsannossa.

Tämä kissa on hellä, sellaista kaipaava, kuin tämän hetkisen väsymyksen aistiva ja armollisella tavallaan syvästi ystävällinen. Mutta sen sisällä roihuu tuli. Raukeat, leuanalusrapсутuksen puoliksi sulkemat sisäkissan silmät, ja toinen, tinkimättömän nimetön maailma samoissa karvan ja korvien peittämässä kehyksissä. Eläin vaihtaa asentoa sylissäni, mutta katsoo minua kun puhuttelen sitä.

Voi olla, että näkisin samaa, vaikka sylissäni olisi majava, että on korkea aika panna maate, mutta jatkan matkaa sen mustien pupillien läpi. Siellä ei olekaan toinen, vaan alkuperäinen maailma.

Kissa on ihmisen vaikutukselle vielä kesken. Siitä minä pidän, ja sen kesyttömyydestä. Samalla se pelottaa. Järjettömän luonnon kappale muistuttaa minua vähäisyydestäni, hauraudestani, ajan katkeamattomuudesta, mittakaavojen valinnan vaikeudesta - ja jakaa lämpöään minulle.

Maailmoja syleilevä oivallukseni on lyhyt: elämän ja tietoisuuden itsestäänselvyys on hyvä kyseenalaistaa silloin tällöin. Pidä tuo, sanoo kissa kapealla kesyllä puolellaan. Tai sitten kuvittelen vain.



TULE RAKENTAMAAN ESTEETÖNTÄ SUOMEA

Apuväline-messut, Suomen suurin esteettömyyden tapahtuma, järjestetään jälleen marraskuussa 2015 Tampereella.

Samaan aikaan Liikuntamaa, jossa on hallin täydeltä tietoa vammaisliikunnasta ja kokeilumahdollisuuksia!

**AINUTLAATUINEN TILAISUUS SAADA
APUA OMAAN TYÖHÖN JA KOTIIN.**

Esillä apuvälineitä, palveluja ja ratkaisuja sekä vammautuneille että hoiva- ja kuntoutusalan ammattilaisille.



**APUVÄLINE
2015**



LIIKUNTAMAA

5.-7.11.2015 TAMPERE

Järjestäjät:

Expomark Oy, Invalidiliitto ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry ja Sailab ry

Liikuntamaan järjestää:

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

www.apuvaline.info



HENKILÖKUVASSA:

Simo Vehmas

Vammaisprofessori oli toiveiden täyttymys

TEKSTI Tiina Siivonen
KUVA Lauri Jaakkola

Simo Vehmas, kasvatustieteiden tohtori, on unelmatyössään. Hän toimii yhteiskuntatieteellisen vammaistutkimuksen professorina Helsingin yliopistolla. ”Tittelini on suomennos englanninkielisestä termistä Disability studies/research. Toimin aikaisemmin Jyväskylän yliopistossa erityispedagogiikan professorina, mutta siinä en ollut omimmillani. Vammaisprofessori on mukavuusaluetani parhaimmillaan. Tämän kautta vammaistutkimus saa uutta potkua”, kertoo Vehmas.

Vammaisprofessorista puhuttiin ministeri Risikon aloitteesta jo vuonna 2010. Mukana oli yli 20 tahoa, jotka lahjoittivat professuuriin tarvittavat rahat yliopisto mukaan lukien. Lahjoittajien joukossa oli paljon mm. vammaisjärjestöjä ja Selkäydinvammaiset Akson ry oli yksi niistä. Lahjoitus tehtiin yliopistolle vuonna 2011. Professori perustettiin vammaisjärjestöjen tuella 2013.

”Vammaistutkimuksen tavoitteena on tuottaa objektiivista tietoa, monet tutkijat ovat tavalla tai toisella sitoutuneita vammaisten aseman parantamiseen. Tämä on ymmärrettävää, sillä Suomesta ei helposti löydy toista niin poliittisesti päähän potkittua ihmisryhmää kuin vammaiset. Vammaistutkimus on painottunut koulutukseen, kuntoutukseen ja asumiseen, mutta meiltä puuttuu edelleen ymmärrys esimerkiksi siitä, miksi vammaiset

ovat heikosti koulutettuja. Tälle ja monelle muulle vammaistutkimuksen sektorille kaivataan asioiden nykyistä laajempaa tarkastelua. Vammaistutkimuksen kentässä lääkärin asema on ongelmallinen. He tuntevat hyvin vammaisten hoidolliset tarpeet, mutta heidän asiantuntemuksensa ei ulotu työllisyyteen, ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan”, kertoo Vehmas haastattelussaan Tesso-lehdelle (Tesso.fi, 24.8.2014).

Vehmoksen kiinnostusta vammaistutkimukseen kysytään aina ja hän vastaa: ”Lukion jälkeen menin töihin päiväkotiin, jossa sain vastuulleni kehitysvammaisia lapsia. Se oli kiinnostavaa. Muistan lapsuudesta kotiseudun ”kylähullut”, joita piti vain erilaisina. Ihmisiä on aina jollakin tavalla kiinnostanut marginaaliryhmät ja poikkeavuudet. Tosin yhteiskunnassamme on hyväksyttävää ja jopa hyve olla hissukseen ja kuten muutkin. Ehkä nuorena miehenä tätäkin vastaan piti kapinoida ja kiinnostus erilaisuuteen heräsi.”

Mitä sitten tekee vammaistutkimuksen professori? Stereotypia voisi olla ummehtunut työhuone, jossa tutkija on nenä kiinni kirjoissa ja kirjoittaa. ”No kirjoittaminen on totta ja siihen liittyy myös tutkimuksen tekeminen, johon on rajallisesti aikaa. Lisäksi työhön kuuluvat erilaiset tutkimuspro-

jektit, opettaminen, opetuksen hallinnoiminen ja valvominen. Vammaistutkimuksesta ja eri aiheista luennot mm. eri järjestöissä on osa työtäni. Haen myös rahoitusta eri tutkimusprojekteihin”, kertoo Vehmas. Vaikka tutkimuksen ala on Suomessa, silti kansainvälisten verkostojen ylläpitäminen ja kokouksiin osallistuminen kuuluu työhön ja tietää matkustamista. ”Osallistuminen kansainvälisiin seminaareihin on tärkeää. On hyvä seurata ja osallistua alan ajankohtaisiin, kansainvälisiin keskusteluihin. Seuraavaksi olen menossa puhumaan Norjaan, Yhdysvaltoihin ja Britanniaan,” valottaa Vehmas tulevia työtehtäviään.

”Alan tärkeimmät pohjoismaiset kollegat löytyvät Norjasta, Islannista ja Ruotsista. Vammaistutkimuksen suurmaat ovat Yhdysvallat sekä Englanti. Nämä maat ovat myös edelläkävijöitä, koska tutkimusta on tehty kauan ja näissä maissa on ’tutkijamasaa’. Muualta maailmasta löytyy yksittäisiä hyviä tutkijoita”, on Vehmoksen vastaus kysymykseen, missä ovat maailman parhaat vammaistutkijat. Hän kertoo myös, että monissa yliopistoissa vammaistutkimus on joko kirjallisuuden tai kulttuurin alla. Tässä suhteessa Suomessa mennään eri tietä eli ollaan yhteiskuntatieteiden alaisuudessa.

”Mielenkiintoisin huomio tässä päivässä vammaistutkimukseen liittyen on se, miten Pentti Kurikan Nimipäivien Euroviisuedustus on saanut huomiota. Se, että huomio on ollut myönteistä. Myös muuten eri vammaryhmien näkyvyys on lisääntynyt mediasa. Jotain on siis tapahtunut. Onkohan vihdoin ymmärretty yhteiskunnan tasolla, että vammaisuus on ihmisoikeuskysymys? On myös hienoa, että Pentti Kurikan Nimipäivien myötä erilaiset vammaiskysymyksetkin ovat pysytelleet esillä, kuten YK:n ihmisoikeussopimuksen ratifiointi”, pohtii Vehmas ajankohtaisia ilmiöitä.

Saavutuksena Vehmas pitää sitä, että vammaistutkimus on saatu opetusohjelmaan. Kiinnostuneita opiskelijoita on ollut riittävästi ja kurssit ovat toteutuneet. Tämä tietää jatkuvuutta tutkimukselle. Lisäksi on saatu ulkopuolista rahoitusta projekteihin. Tavoitteena olisi pitää vammaistutkimus osana Helsingin yliopiston toimintaa myös viisivuotisen professoruurin jälkeen. Yliopisto olisi veturi tässä

aiheessa, vaikka tutkimusta tehtäisiin myös esimerkiksi vammaisjärjestöissä.

Selkäydinvammaiset henkilöt Vehmas tunnistaa esimerkiksi vammaisliikkeen synnyn vahvoina vaikuttajina. Englannissa vammaisliikettä kutsuttiin jossain vaiheessa keskiluokkaisten selkäydinvammaisten miesten macho-ryhmäksi, joka toimii omia etuja tavoitellakseen. ”Eri vammaryhmien kesken tuntuu olevan nokkimisjärjestys eli joku on parempi vammaisen kuin toinen”, Vehmas sanoo ja jatkaa: ”Ystäväpiiristäni löytyy myös henkilöitä, joilla on vamma ja heidän kautaan tulee peilattua vammaisuuteen liittyviä kysymyksiä”.

Eri vamma- tai diagnoosiryhmällä on lähes jokaisella oma järjestönsä. Tämä on Suomen malli, jota myös yhteiskunta tukee. Tähän Vehmas pohtii: ”Kymmenittäin järjestöjä, jotka tuntuvat olevan riittäviä keskenään. Toki ihmiset hakeutuvat vertaistensa seuraan ja toimintaan. Jokaisella ryhmällä omat intressinsä, mutta yhteistyöllä saataisiin enemmän massaa ja näkyvyyttä. Järjestökentälle enemmän rajat ylittävää yhteistyötä”.

Tällä hetkellä vaalibuumi on meneillään ja lupauksia liitetään myös vammaisiin ihmisiin. Minkä vinkin professori antaisi näiden lupauksen antajille? Vehmas vastasi: ”Olen vähän Pertti Kurikan Nimipäivien linjoilla eli Päättjä on pettjä. Luvataan paljon ja ollaan solidaarisia vammaisia ja vammaisuutta kohtaan. Lupauksen takana eivät edes alkeellisimmat asiat ole selvillä. Esimerkkinä, että vaalitulaisuudet järjestetään esteellisissä paikoissa, joihin apuvälineen käyttäjät eivät pääse”.

Työaikaa tai tunteja ei professorilla lasketa. Vehmas kertoo työn seuraavan kaikkialle: ”Vapaa-ajalla tulee nykyään katseltua esteettömyyttä toisin silmin kuin aikaisemmin. Seuraan myös vammattomien reaktiota vammaisiin ihmisiin. Sosiaalisessa mediassa viestejä tulee ja menee ja sitä seuraan niin työ- kuin vapaa-ajallakin. Kun rentoudun, niin menen landelle eli maalle. Laitan tietokoneen pois päältä, vietän aikaa perheen kanssa ja lisäksi kulinaristiset nautinnot siivittävät työasiat pois mielestä”.

Onkohan vihdoin ymmärretty yhteiskunnan tasolla, että vammaisuus on ihmisoikeuskysymys?



Selkäydinvamma ja kävelee

Streotypia selkäydinvammaisesta henkilöstä on usein se, että henkilö käyttää pyörätuolia. Jalat eivät toimi ja mahdollisesti käsissäkin on toimintakyvyn rajoitteita. Selkäydinvammaisten toimintakyvyn kirjo on laaja. Toimintakyvyn määrittää kaksi olennaista seikkaa: missä kohdin selkäydintä vaurio on ja onko ydin vaurioitunut tietyltä kohdalta kokonaan vai vain osittain. Vamma voi siis olla täydellinen tai osittainen.

TEKSTI: Katri Oksa ja Merja Leppälä

Täydellinen vamma tarkoittaa, että ytimessä on jollakin kohdalla täydellinen katkos. Yhteydet aivoista vaurion alapuoliseen elimistöön ovat siis kokonaan poikki. Esimerkki: käyttää pyörätuolia, ei pysty kävelemään, ei tuntoa vammatasen alapuolella, rakon, suolen ja sukupuolielinten häiriöt.

Osittainen selkäydinvamma voi olla hyvin lievä. Esimerkki: kävely sujuu moitteettomasti. Lihakset ovat hieinan kankeat, suolen ja rakon ongelmat saattavat vaivata, mutta kukapa sinne housuihin tai hameen alle näkee päältä päin.

Aksonin tavoitteena on saada kävelevät selkäydinvammaiset mukaan toimintaan. Tähän ryhmään kuuluvat eivät aina edes tiedä, että heillä on selkäydinvamma. Diagnoosin puuttessa tai sitä tietämättä henkilöt saattavat jäädä paitsi vammaan liittyvästä tiedosta ja hoidoista, kuntoutuksesta ja muistakin etuuksista. Vertaistuesta puhumattakaan.

Seuraavana pari tositarinaa, miten asiat ovat menneet.



KUVA: Katri Oksa

Visualisti Katri Oksa, 50 v, Kuopio

Olen naimisissa ja minulla on kolme aikuista lasta. Harrastan sähköurkujen soittoa ja olen erityisen kiinnostunut sisustamisesta.

Hakeuduin Forssan terveyskeskukseen vuoden 2008 alussa selkäkipujeni vuoksi. Oireitani hoidettiin puoli vuotta kipulääkkeillä. Kun lihasvoima heikkeni oikeasta jalastani, pyysin sijaislääkäriltä päästä magneettikuvaukseen. Hän vastasi minulle näin: "Sitten kun sinun nilkkasi roikkuu, sitten vasta pääset magneettikuvaukseen." Onneksi silloinen omalääkäri tuli pian lomalta ja pääsin tärkeään magneettikuvaukseen. Forssan sairaalan neurologin ansiosta minut kiidätettiin ambulanssilla Tampereen Yliopistolliseen sairaalaan (TAYS) jo kuvauspäivän iltana. Magneettikuva paljasti hyvälaatuisen kasvaimen selkäydinkanavassani. Kasvain leikattiin 2008 marraskuussa, jonka jälkeen halvaannuin alaraajoistani. Liikuin alkuun rollaattorilla ja sitten kyynärsauvoilla. Kuntouduin kuitenkin käveleväksi reilun puolen vuoden jälkeen. Kontrollikuvauksessa paljastui jäännöskasvain. Minut leikattiin 2009 elokuussa uudelleen TAYS:ssa, jonka jälkeen sattui ikä-

vä komplikaatio, tuli sisäinen verenvuoto ja tunto lähti molemmista jaloista. Tehtiin uusi kiireellinen leikkaus. Taas minä halvaannuin, kävelykyky meni täysin, joten käytin pyörätuolia. Viiden viikon sairaalareissun jälkeen opettelinkin kävelemään kyynärsauvoilla.

Riihimäen sairaalassa alkanut kuntoutus jatkui kotiutumisen jälkeen Forssan Kutomon fysioterapiassa vielä 1,5 vuotta. Sen ansiosta kävelen tänä päivänä ilman apuvälineitä. Perheeni ja läheiseni ovat olleet suurin tukeni. Sairaalassa ei kukaan kertonut minulle suoraan selkäydinvammasta, vaan se selkiytyi minulle vasta potilaskertomuksia lukiessani. Jotta ymmärsin täysin diagnoosini, minun piti googlettaa kaikki latinankieliset käsitteet. Tällä hetkellä en käy kuntoutuksessa. Olen kuitenkin jonossa Tampereen Selkäydinvammapoliklinikalle, josta sain tietoa Selkäydinvamma-lehdestä. Akson ry tuli minulle tutuksi netin kautta samalla kun etsin selkäydinvammas-ta lisätietoa.

Omalla kohdallani hankalinta selkäydinvammassani on paksusuolen halvaantuminen. Minulla on suolen-

toiminnan häiriöitä, joten suoli toimii ainoastaan lääkkeillä. Se on jokapäiväinen ongelma. Lisäksi on jalkojen jäykistymistä ja selkäkipuja, jos istun tai seison kauemmin. Pitempiä kävelymatkoja rajoittaa jalkapohjien tuntopuutokset, tuntuu kuin terävien jäätten päällä kävelisi. Kovemmilla pakkasilla on huolehdittava, etteivät varpaat palellu heikentyneen verenkierron takia.

Olisi mielenkiintoista lukea Selkäydinvamma-lehdestä muidenkin kävelevien selkäydinvammaisten elämäntarinoita. Hauskaa olisi myös Aksonin järjestämä tapaaminen. Se olisi omalta osaltaan vertaistukea. Akson ry:n kautta minä olen löytänyt ihanan vertaistukihenkilön, Merja Leppälän. Hänen kanssaan olemme tavanneet jo muutaman keran vuoden alusta lähtien. Olen kokenut vertaistuen todella tärkeänä, keskustelut ovat aina olleet kehityskelpoisia. Suosittelen lämpimästi muillekin. Silloin et ole yksin!



Infarkti ytimessä

TEKSTI: Nuutti Hiltunen

Nimeni on **Tuula Mikkola** ja ammatiltani vakuutuspalvelujohtaja. Harrastuksiani ovat muun muassa monenlainen kuntourheilu, lukeminen ja elokuvat.

Minulle tuli äkillinen, kova kipu rintaan kesken työpäivän ja kokouksen. Tapahtumaa ei edeltänyt mitään erityistä, ellei sellaiseksi lueta samana aamuna tehtyä tavallista raskaampaa saliharjoittelua. Saman tyyppisiä kipuja oli ollut muutama vuosi sitten. Silloin tutkittiin sydämen toiminta ja tehtiin vatsalaukun tähistys ilman että mitään syytä oireisiin löytyi. Pyysin työtoveritani tilaamaan ambulanssin. Minut vietiin Meilahteen, jossa diagnoosin saaminen tapahtui lopulta melko nopeasti. Selvisi, että minulla oli selkädininfarkti. Minua ei leikattu.

Meilahdesta minut siirrettiin pyörätuolissa kymmenen päivän kuluttua Hyvinkään sairaalaan, jossa olin vajaat kaksi kuukautta. Sieltä siirryin Kiljavan sairaalaan noin kuukaudeksi. Kiljalta siirryin keppien kanssa kotiin. Sitä seurasi välivaihe, jolloin odotin mitä tuleman pitää. Ostin itselleni fysioterapiaa ja Personal Trainerin kunnes sain fysioterapiaa Järvenpään kaupungilta. Olin itse vastuussa näiden kolmen tahon keskinäisestä yhteistyöstä. Kykenen tällä hetkellä kävelemään. Tunto on toispuolisesti alentunut rinnan korkeudelta vasemmalta puolelta. Tällä hetkellä ei käytössä ole minkäänlaisia apuvälineitä. Siirryn ja siirtelen tavaroita täysin itsenäisesti. Työpaikalla käytössäni on tosin sähköisesti korkeussäädettävä työpöytä.

Hankalinta on se, etten kykene liikkumaan siinä määrin kuin haluaisin, esi-

merkiksi juoksemaan. En pysty pitempää matkaa kävelemään, koska tulee huterata olo ja joudun etsimään tukea. Samoin portaissa ja yleisillä paikoilla joudun etsimään kaiteita ja seinää, josta pidän kiinni. Liikun hitaasti ja tavalta, joka saa myös ylävartaloni kipeytymään. Kuitenkin ainoa, mikä kipuun auttaa on liikunta. Oikean nilkan hitaus vaikeuttaa liikkumista.

En saa tällä hetkellä annettuna mitään kuntoutusta. Kukaan ei ole koskaan tarjonnut mitään sosiaalitoimen etuuksia. Olen aina maksanut kaiken tarvitseman itse. Paitsi, että noin puolen vuoden kuluttua vammautumises-tani sain Hyvinkäältä kertaluontoisen isohkon maksusitoumuksen fysioterapi-aa varten. Missään vaiheessa minulle ei ole tehty kuntoutussuunnitelmaa enkä ole saanut Kelan tarjoamia palveluja.

Kuulin Akson ry:stä Nuutti Hiltu-selta. Olen nyt tutustunut Akson ry:n nettisivuihin ja aion liittyä jäseneksi. Toivon käveleville informaatiota eri asioista sekä vertaistukea. Alussa tämä koko sairaus oli minulle hyvin mystinen ja siitä en vaan löytänyt tarpeeksi

tietoa. Törmäsin aina pyörätuolia käyttäviin selkäydinvammaisiin ja ajattelin, että minua ei tämä koske kun kävelin jotenkuten. Aksonin järjestösihteeri kertoi hoidon keskittämisen, ja olen saanut työpaikkalääkäriltäni nyt lähetteen Selkäydinvammakeskukseen. Sain tiedon, että lähete on vastaanotettu ja syksyllä minut kutsutaan sinne.

Minulla on erittäin hyviä ystäviä ja tiiviit yhteydet ”perheklaniin”. Olen saanut heiltä tukea. Työpaikalleni lähetettiin tiedote sairastumisestani, että täältä tullaan vielä takaisin. Se oli tavallaan heidän rauhoittamiseksi, kun olivat nähneet ambulanssin hakevan minut.

En ole saanut vertaistukea. Olen yrittänyt etsiä samalla tavalla vammautuneita, mutta en ole löytänyt. Yksi entinen pomoni tunsu yhden ”tapauksen”, mutta sitten tämä henkilö kuulemma kuoli...

Oma mottoni ja vinkki muille on, että ikinä ei saa antaa periksi vaan pala palalta on tehtävä asioita itsensä puolesta. Älä anna periksi ettet jää sängyn pohjalle. Katse eteenpäin.

Kävele mukaan!

Käveleville selkäydinvammaisille järjestetään tapahtuma 2.9.2015 Tampereella. Tapahtumassa tapaavat muita ja kuulet Akson ry:stä, vertaistuesta ja muusta selkäydinvammaan liittyvästä. Paikka ja aikataulu varmentuvat lähiaikoina, joten seuraa tiedotteita ja Akson ry:n nettisivuja www.aksonry.fi.

Tapahtumaan voit ilmoittautua Selkäydinvammaiset Akson ry, toimisto@aksonry.fi, p. 050 329 7899.



Pääkaupunkiseudun luotettavin ja mukavin invataksi:

Kela-kuljetukset, laskutusajot, tilausajot, tavarakuljetukset, pyörätuolikuljetukset

TILAUSNUMERO

050 2622

www.mavo.fi



Qufora[®]

Korkealuokkaisia gastroenterologisia ja urologisia tuotteita vaivattomampaan elämään.

Tanskalaisen MBH International -yrityksen valmistamaan Qufora[®]-tuoteperheeseen luottavat sekä potilaat että terveydenhoidon ammattilaiset maailmanlaajuisesti.

Gastroenterologinen tuotevalikoima sisältää neljä suolihuuhtelujärjestelmää, jotka on suunniteltu eri tarpeisiin lähtien terveydenhoidollista apua tarvitsevista potilaista itsenäistä elämää eläville käyttäjille. Riippumatta siitä minkä järjestelmän valitset, voit luottaa Qufora[®]-tuotemerkin tarkoittavan luotettavuutta, huomaamattomuutta ja helppokäyttöisyyttä.

Valittavana seuraavat suolihuuhtelujärjestelmän vaihtoehdot

- Qufora-järjestelmä rektaalipallokateetrilla



- Qufora Mini -järjestelmä



- Qufora-järjestelmä kartiolla



- Qufora-järjestelmä vuodepotilaille



Lisätietoa urologisista tuotteista OneMedin asiakaspalvelusta: asiakaspalvelu@onemed.com, puh. 020 786 6810

OneMed Oy • PL 10 (Metsäläntie 20), 00321 Helsinki • www.onemed.fi • puh. 020 786 6810 • asiakaspalvelu@onemed.com



Tarvikehankinnan kokonaispaketti

Kysy lisää – Teemu Känkänen
p. 050 408 5036
teemu.kankanen@onemed.com

ONEMED

KUKA SAA LÄHETTEEN SELKÄYDINVAMMAKESKUKSEEN?

TEKSTI: Tiina Siivonen

Mäntsäläläinen Maija Kantola oli kuulut keskittämistä ja päätti puskaradion sekä lukemansa perusteella hakea lähetteen, jotta pääsee selkäydinvammakeskukseen ja tulevaisuudessa tarkastuksiin. Maija varasi ajan paikalliseen terveyskeskukseen. Suomenkielentaitoinen naislääkäri otti hänet vastaan ja ystävällisessä hengessä nyökytteli ja kuunteli, kun Maija kertoi haluavansa lähetteen selkäydinvammakeskukseen. Lähtiessään Maija oli tyytyväinen lopputulokseen ja päätti odottaa lähetteen saapumista. Toisin kävi. Lääkäri soitti muutaman päivän kuluttua ja kertoi keskustelleensa ylilääkärin kanssa asiasta. Hän kertoi, että lähetteen voi saada vain akuuttivaiheessa oleva henkilö. Maija yritti perustella, että keskittäminen kuuluu myös aiemmin vammautuneille. Terve-

yskeskuslääkäri vakuutteli, että heillä oli kyllä tietoa ja ehdotti samaan hengen vetoon kuntoutusta Kiljavan sairaalassa. Maija otti tarjouksen vastaan, sillä koska on työkyvyttömyyseläkkeellä, Kelan huolenpito kuntotusasioissa on niin ja näin. Nyt oli luvassa kolmen viikon kuntoutus ja terveyskeskuksen puolesta viikoittain myös allasterapiaa. Tähän voi olla jo tyytyväinen.

”Kuntoutukseen menin odottavien mielin”, Maija kertoo. Totuus paljastui kuitenkin pian. ”Olin nuorin ja kuntoutujat tulivat sairaalasta leikkauksen jälkeen kuntoutumaan ennen kotiin menoa. Mummoja syötettiin ja osalla oli päivärytmi kateissa, kuten kämppäkaverillani, joka heräsi, kun muut menivät nukkumaan”, muistelee Maija. Fysioterapiassa sai venyttelyohjeita, allasterapiaa oli arkipäivittäin ja kuntosalia sai käyttää ohjatusti. Allasta tai kuntosalia

ei saanut käyttää itsenäisesti. Ruokapuolella olisi ollut parantamisen varaa. ”Olin väärässä paikassa. Viikonloppuisin ajoin kotiin”, Maija hymähtää ja jatkaa: ”Tulihan käytyä!” Hyvä puoli oli se, että kuntoutuksessa Maija sai lähetteen lääkäriltä. Myös erinomaisen neuvon painonpudotukseen – syö vähemmän!

Tällä hetkellä HUS:in selkäydinvammakeskuksesta / poliilta on tullut viesti, että lähete on saapunut ja aika on mahdollisesti syksyllä. Maija hymyilee ja kertoo: ”On mielenkiintoista, kun jää työkyvyttömyyseläkkeelle. Työssä olo oli selkeää peruste anomuksiin ja muihin, mutta tässä tilassa putoaa kaikesta ja sanotaan, että ei voi hakea, kun olet eläkkeellä tai tämä ei kuulu. Tähänkö loppui hoiva? Olenhan kuitenkin edelleen veronmaksaja...”

Selkäydinvammaisten hoito keskitettiin kolmeen yliopistoli-

seen sairaalaan Valtioneuvoston päätöksellä 6.4.2011. Ajatukseen oli se, että tulevaisuudessa selkäydinvammaiset saavat moniammatillisen hoidon ”yhden luukun periaatteella” ja tietämys vamman hoidoista kertyy keskuksiin. Myös elinikäisen hoidon seurantakäynnit hoituisivat keskustusten kautta. Tarkoitetaan sitä, että keskustusten hoidon piirissä olevat kutsuttaisiin 3-5 vuoden välein kontrolliin. Vastavammautuneet rekisteröidään keskuksiin, mutta ne, jotka ovat vammautuneet jo ennen hoidon keskittämistä tulee hakeutua lähetteellä keskustusten hoitoon. Sen voi tehdä, vaikka ei tällä hetkellä terveydellisiä ongelmia olisikaan.

Asetus löytyy www.kaypahoito.fi -sivustolta sekä Aksonin nettisivuilta www.aksonry.fi.

SYV-keskusten yhteystiedot

HUS
Selkäydinvammapoliklinikka (SYV) – Polikliniken för ryggmargsskador (RMS)

Käyntiosoite:
Fysiatrian klinikka, Selkäydinvammapoliklinikka,
Synapsia -talo
Nordenskiöldinkatu 18 B
00250 Helsinki

Postiosoite:
HUS Selkäydinvammapoliklinikka
PL 349
00029 HUS

Yhteydenotot:
Kuntoutusohjaaja
Heidi Latvala
p. 050 3424 161
Soittoajat:
ma klo 13.00–14.00,
pe klo 10.00–11.00

Sairaanhoidtaja, uroterapeutti,
kliininen seksologi Pirjo Nurmi
p. 050 5131 862
Soittoajat: ma klo 13.00–14.00

Osastonsihtööri Henna Markkanen-Sutinen
p. 050 4392 690
Soittoajat: ma klo 13.00–14.00
sekä ti-pe klo 8.00–9.00 ja
13.00–14.00

OYS
Selkäydinvammapoliklinikka

Käyntiosoite:
Oulun yliopistollinen sairaala (OYS)
Kajaanintie 50, 90220 Oulu
Syv-pkl sijaitsee Kuntoutustutkimuspoliklinikalla;
sisäänkäynti A4 tai B3-ovesta ja suoraan eteenpäin hissi-aulaan, josta 3 kerrokseen.

Postiosoite:
Oulun yliopistollinen sairaala (OYS)
Kuntoutustutkimus ja erityispoli / Selkäydinvammapoliklinikka
PL 21
90029 OYS

Yhteydenotot:
Sihtööri puh. 08 315 4595
Soittoajat: ma-pe klo 7.30–8.30 ja 12.00–13.30

Sairaanhoidtaja
puh. 08 315 8169
Soittoajat: maanantai,
keskiviikko ja torstai klo
12.00–15.00

Kuntoutusohjaaja
puh. 0400 202 378 ja
08 315 2395

Soittoajat: ma-to klo 8.00–16.00 ja pe klo 8.00–14.00

TAYS
Selkäydinvammapoliklinikka

Käyntiosoite:
Teiskontie 35, Z2-rakennus
Selkäydinvammapoliklinikka,
3. kerros

Postiosoite:
TAYS
Selkäydinvammapoliklinikka
Z2-talo 3. krs
PL 2000
33521 TAMPERE

Yhteydenotot:
Kuntoutusohjaajat
Eija Väärälä 03 3116 9919,
eija.vaarala@pshp.fi

Kirsi Mattila 03 3116 5644,
kirsi.m.mattila@pshp.fi

Apunasi arjessa FysioSporttis

Kaikki toimipaikkamme ovat Kelan sopimuspaikkoja vaikeavammaisten kuntoutuksessa:

- fysioterapia
- lymfaterapia
- toimintaterapia (Viherlaakso, Wilhelmiina)
- allasterapia (oma allas Wilhelmiinassa)

Tilamme ovat helppopääsyiset ja avarat. Pyörätuolilla liikkuminen onnistuu kaikissa toimipisteissä. Käytössäsi on neurologiselle asiakkaalle soveltuvia harjoitusterapiasaleja, joissa on monipuoliset harjoitusvälineet.

Tervetuloa kokeneiden ammattilaisten hoitoon!

Helsinki: Wilhelmiina | Espoo: Viherlaakso, Leppävaara, Tapiola
Kauniainen: Kauppakeskus Grani | Vantaa: Tikkurila
www.fysiosporttis.fi | puh. 09 540 4340

TALART

Huippulaadukkaat aktiivisen liikkujan apuvälineet!

- Pyörätuolit: Sarjatuotantomalleista aina yksilölliseen saakka
- Huollot kaikkiin manuaali pyörätuoleihin sekä laaja tarvikevalikoima
- Autoilun apuvälineet
- Asiantuntijapalvelut

Talart Oy, Hampuntie 16A, 36220 Kangasala

www.talart.fi

03-3771 688



Suomen Pienapuväline ja Harraste SPH

www.apujaturva.fi Puh. 0400-737428

GSM-TURVAPUHELIN EI KUUKAUSIMAKSUJA



Ominaisuuksia

- Iso SOS -näppäin tai erillinen SOS -painike avun pyyntöjä varten.
- Soittaa viiteen ennalta määriteltyyn numeroon ja lähettää tekstiviestin kolmeen numeroon.
- Avaa automaattisesti puheyhteyden.

Mahdollisuus liittää neljä valvottua aluetta ja seurata liikkuko henkilö.
Mahdollisuus liittää kolme erillistä hälytyslaitetta. Esim. savuhälytyn, liesivahti jne.
Asetettavissa neljä erillistä hälytystä, esim. lääkemuistutuksille.
Kolme erillistä pikanäppäintä ja voit soittaa ennalta ohjelmoituihin numeroihin.

3.5 tuuman langaton ovisilmäkamera puheyhteydellä ja ovikello



Turvaa kotisi näkö- ja puheyhteydellä, sekä kuvanotolla!

Enää et koe turvattomuutta avatessasi ovea, vaan näet etukäteen kuka takana on. Tällä langattomalla video-ovipuhelimella näkee heikkonäköinenkin. Käytät sitä kuin kännykkää kädessäsi, tai voit pitää sitä kätevässä latauskotelossa!

— TURVAVÄLINEET AVUKSI VANHUSTEN JA VAMMAISTEN ASUMISEN TURVAAMISEKSI! —

Lakipalsta

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

"Olen lähdössä matkalle ja avustaja tulee mukaan, kuka korvaa kulut ja mitä muuta pitää huomioida?"

Lakimies vastaa:

Vammaispalvelulain 8 d § 2 momentin mukaan (ns. henkilökohtaisen avun työnantajamalli) vaikeavammaiselle henkilölle korvataan henkilökohtaisen avustajan palkkaamisesta aiheutuvat kustannukset työnantajan maksettavaksi kuuluvine lakisääteisine maksuineen ja korvauksineen sekä muut kohtuulliset avustajasta aiheutuvat kulut. Lain esitöiden (hallituksen esitys 166/2008 vp.) mukaan välttämättömiksi kuluiksi voidaan katsoa myös avustajan matkakulut tilanteissa, joissa avustaminen edellyttää matkustamista työnantajan mukana esimerkiksi vaikeavammaisen henkilön työn tai harrastusten yhteydessä. Käytännössä matkat tulevat korvattavaksi myös muissa henkilökohtaisen avun järjestämistavoissa eli palvelusetelissä tai ostopalvelussa.

Myös korkein hallinto-oikeus on ottanut asiaan kantaan jo vuosikaudet. Esimerkiksi tapauksessa KHO 4.2.2015 T 276 korvattiin Espanjan matkalle avustajan matkakustannukset ja tapauksessa KHO 4.2.2015 T 278 vastaavasti Thaimaan matkalle.

Kun matkalle ottaa mukaan henkilökohtaisen avustajan, kannattaa myös kiinnittää huomiota tuntimäärään. Usein matkan aikana henkilökohtaisen avun tarve on suurempi kuin koti-



oloissa. Jos apua tarvitsee käytännössä koko päivän, tulee avustajalle maksaa palkkaa koko päivän ajalta, eli ei esimerkiksi vain ajalta 8–16. Liian usein vastaan tulee tilanne, kun avustaja matkan jälkeen vaatii palkkaa koko päivän ajalta. Tällöin ollaan usein myöhässä. Tee hyvissä ajoin matkaa koskeva hakemus kunnalle, jossa on päivittäinen työvuorosuunnitelma ja tee sen mukaisesti lisätuntihakemus matkan ajalle. Tämän lisäksi hakemuksessa tulee olla avustajan matkakustannukset.

Heta- Liiton jäsenenä matkustaminen avustajan kanssa on helpompaa. Työ-

ehtosopimus antaa työajoissa joustoa ja lisäksi tulevat maksettavaksi ateriakorvaukset. Näistä lisätietoa saat HetaHelp – palvelusta www.heta-liitto.fi.

Jotkut kunnat ovat alkaneet toimintasuunnitelmassaan rajoittamaan sitä, kuinka monelle matkalle avustaja voi tulla mukaan. Kannattaa silti laittaa hakemus ja sen jälkeen hakea oikaisua, jos päätös on kielteinen.

Jukka Kumpuvuori OTM, luvan saanut oikeudenkäyntiavustaja

Porrashissit Palokunnantie 128360 Pori

Täyden palvelun esteettömyyspalvelut:
porrashissit, luiskat, rampit, kulkuväylät ym.

Kysy lisää tai tilaa asiantuntijamme
veloituksetta käynnille puh: 045 311 5553

Nauti
elämästä
esteittä!

Tutustu porrashisseihimme:
www.porrashissit.fi

Elämä yllättää
– Validia kuntouttaa

KUNTOUDU VALIDIASSA!

Validia Kuntoutus (Invalidiliiton Kuntoutus Oy) on kotimainen kuntoutuksen huippuasiantuntija. Validian kuntoutuspalvelut pohjaavat vahvaan yhdistelmään vuosikymmenien tuomaa kuntoutuskokemusta, uusimman tutkimustiedon hyödyntämistä ja jatkuvaa osaamisen kehittämistä.

Olemme edelläkävijöitä vaikeavammaisten kuntoutuksessa, sopeutumisvalmennuksessa sekä neurologisessa kuntoutuksessa. Validiassa pääset kuntoutumaan esteettömässä, huippulaadukkaassa ja viihtyisässä ympäristössä ammattitaitoisen ja innostuneen henkilökunnan johdolla. Esteettömät toimitilamme sijaitsevat keskeisillä paikoilla ja niihin on hyvät kulkuyhteydet.

Monipuolisia kuntoutuspalveluja ympäri Suomen

Vaativan neurologisen kuntoutuksen ja hoidon edelläkävijä Validia Kuntoutus Helsinki ja sopeutumisvalmennuksen ja monipuolisten kuntoutuspalveluiden tuottajana tunnettu Validia Kuntoutus Lahti ovat saaneet rinnalleen uusia avoterapiapalveluita tarjoavat toimipaikat Kuopiossa, Oulussa, Porissa ja Turussa. Lisäksi avoterapiapalveluita tarjoavat Validia Kuntoutus Helsingin, Järvenpään, Lahden ja Tampereen toimipaikat.

Yksilöllistä kuntoutusta, kuntoutuskursseja sekä avopalveluita eri tarpeisiin

Validia Kuntoutuksen palvelut tukevat vammaan tai sairauteen liittyvissä jokapäiväisissä haasteissa. Tavoitteenamme on edistää ja ylläpitää asiakkaidemme toiminta- ja työkykyä sekä osallisuutta yhteistyössä kuntoutujien ja heidän läheistensä kanssa

Tervetuloa kuntoutumaan!

Ota yhteyttä ja kysy lisää palveluistamme!

Riina Mäkelä
p. 09 7770 7260, riina.makela@validia.fi
www.validia.fi/kuntoutus

VALIDIA
KUNTOUTUS



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.

Apupöytä

Tehdessäni erilaisia toimia ja asioita kotonani huomasin, että laskutilaa on aina liian vähän. Tasoja ei voinut rakentaa enempää. Oivalsin, että pyörillä kulkeva apupöytä, laatikosto tai tarjoiluvaunu toi lisää laskutilaa. Sitä on helppo siirtää ja sen säilyttäminen tason alla toimii. Tarjoiluvaunu toimii myös kätevästi olohuoneen pikkupöytänä. Sillä voi kätevästi myös liikuttaa tavaroita paikasta toiseen.

ML

Rullaavat tytöt TV:ssä

Sattumalta katsoin päivällä tv:tä ja huomasin otsikon Rullaavat tytöt. Katsoin ohjelmaa, sillä olin jo ajatellut, ettei se ainakaan tarkoita pyörätuolia käyttävää naisihmistä. Toisin kävi. Ohjelma on tositeeveetä ja kertoi 4 jenkkinaisesta, joista kolmella on alaraajojen halvaus ja yhdellä oli nelirajahalvaus. Tarinat kaikilla ovat erilaisia. Ensimmäistä kertaa asioista puhuttiin avoimesti ja naisnäkökulmasta. Tosin amerikkalaisuus on tunnistettavissa. Sarja päättyi maaliskuun loppuun, mutta www.ruutu.fi nettisivustolla saattaa jotakin olla nähtävissä. Jos haluat tietää lisää, niin www.sundance.tv löytyy lisää tietoa. Tyttöporukan englanninkielinen nimi on Push Girls.

Katsoja

Selkäydinvammaisten vanhemmuudesta tietoa

Ruotsissa on projekti nimeltä Mamma pappa lam, jonka kohderyhmänä selkäydinvammaiset vanhemmat sekä vanhemmuus. Projektin verkkosivuille on kerätty paljon tietoa. Nyt sivusto on käännetty myös englanniksi.

Ruotsinkielinen sivusto <http://mammappalam.se>
Englanninkielinen sivusto <http://sciparenting.com>

Akson ry

Matkailijalle

Tälle sivustolle matkatoimisto on koonnut hotelleja, jotka toimivat liikuntaesteisille www.aurinkomatkat.fi/liikuntaesteiset.

Sanna Kalmari kirjoittaa oma-kohtaisista matkailukokemuksista sähköpyörätuolin käyttäjän näkökulmasta. Lue ihmeessä www.palmuasema.fi.

surffari



Vinkki matkalaukkuelämää viettävälle

Kuinka saadaan kulkemaan kaksi matkalaukkua pyörätuolin mukana? Lisäämällä tuolin taakse vetokoukku ja eteen kantoaisat.

Vetokoukun tein putkikiinnikkeestä, kierretangosta, kolmesta lukkomutterista, parista rikasta ja kutistesukasta. Kiristin tapin sopivaan kulmaan taka-akselin etupuolelle, jolloin laukun kahva makaa akselin päällä eikä tuolin painopiste muutu. Lauku kulkee yllättävän kevyesti

pienten kynnystenkin yli. Jyrkkiä mutkia perässä tulevan laukun kanssa ei voi tehdä, mutta esimerkiksi lentokentällä siirtymät sujuvat hyvin.

Kantoaisat eteen löytyivät tuesta pyörätuoleja kauppaavasta yrityksestä. Aisat nostetaan pystyyn etuputkia vasten, kun niille ei ole käyttöä.

J.kossu

MOVE – Monipuolista Vertaistukea

Aksenin vertaistukihanke MOVE aloitti melko tarkkaan tasan vuosi sitten. Silloinen vertaistukikoordinaattori aloitti selvitystyön selkädinvasaattien vertaistuksesta – sen laajuudesta, järjestämistavoista, tukihenkilöiden määrästä, alueellisesta kattavuudesta ja tietysti kehitystoiveista. Sain itsekkin olla mukana kuultavana aloitusvaiheen haastattelussa kertomassa omia mielipiteitäni ja kokemuksiani vertaistuksesta. Vaikka silloin lupauduin vielä koulutajaksikin Tampereella järjestettävään ensimmäiseen MOVE-projektin vertaistukikoulutukseen, en osannut aavistaa kirjoittavani joskus tästä aiheesta Aksonin lehteen osana työnkuvaani. No, niin kuin elämässä yleensä, tulevaa ei voi ennustaa ja muutamien suostuttelupuhelujen jälkeen päätin ryhtyä tämän vuoden alusta MOVE:n uudeksi vertaistukikoordinaattoriksi edeltäjäni siirtäyttyä uusiin tehtäviin.

Tässä vaiheessa on varmaankin syytä esittäytyä. Nimeni on Ville Vuosara, ikää on 44 vuotta ja pyörätuolivuotia on takana 39. Oman vertaistukihenkilökoulutukseni olen saanut 2000-luvun alussa ja siitä saakka olen tukenut vertaisiani Tampereella Yliopistollisen sairaalan TAYS:in kanssa yhteistyössä sekä aikoinani toimiessani päivätoiminnan vertaisohjaajana. Aksonin toiminnassa olen ollut mukana alusta asti.

Selkädinvasaattien akuuttihoiton ja jatkoseurannan keskittämis-



asetuksen tultua voimaan oli samalla ehdottoman oikea hetki vertaistukitoiminnan elvyttämiselle ja vähäisten resurssien tehokäytön pohdinnalle. Kolmi-voottisen MOVE-projektin perusideana on alkuvaiheessa kouluttaa kaikkien kolmen selkädinvasaattikeskuksen (Tampere, Oulu ja Helsinki) ympärille erilailla selkädinvasaattien vertaistukihenkilöitä (paroja, tetroja, miehiä, naisia, nuoria, vanhoja, käveleviä, rullailleviä). Totta kai myöhemmässä vaiheessa on tarkoitus kattaa koko maa mahdollisimman tiuhalla vertaistukiverkolla, sillä eiväthän kaikki vertaistukea haluavat asu noiden kolmen keskustan läheisyydessä. Suomessa on vertaistuen kannalta se huono puoli, että välimatkat ovat pitkät ja selkädinvasaattien on liian vähän. Oikeasti tuo selkädinvasaattien vähäisyys on tietysti hyvä

asia, mutta on joskus haastavaa yrittää löytää vertaistukihenkilöistä tietyn vammaustason, iän ja sukupuolen yhdistelmää. Tavoitteena on että vertaistukea on saatavissa heti kun sitä tuntee tarvitsevänsä eli vammautumisen jälkeen sairaalassa, kuntoutusvaiheessa tai vasta myöhemmässä elämässä. Ja mikä parasta, vertaistuki on tarjolla yhdestä puhelinnumerosta ja sähköpostiosoitteesta koko maassa eli enää ei julkaista tukihenkilölistoja.

Alueelliset vertaistukihenkilökoulutukset aloitettiin viime vuonna Tampereelta ja sieltä saimme joukkoomme 15 pätevää vertaistukihenkilöä. Nyt koulutus on menossa Oulussa ja loppusyksyllä pidetään vielä Helsingin koulutus. ”Vanhat” jo vuosia toimineet selkädinvasaattien vertaistukihenkilöt pyritään myös saamaan liittymään MOVEen. Viimeisenä projektivuonna 2016 järjestetään vielä ruotsinkielinen vertaistukihenkilökoulutus yhteistyössä Finlands Svenska Handikappförbundet rf:n kanssa. MOVE:n muita virallisia yhteistyötahoja ovat kolme selkädinvasaattikeskusta (Tampere TAYS, Oulu OYS ja Helsinki HUS/HYKS) ja Invalidiliitto ry.

Ville Vuosara
vertaistukikoordinaattori
MOVE-projekti
p. 050 371 5400
move@aksonry.fi



Kaipaako vertaistukea?

Vertaistukihenkilötoiminta tarjoaa vammaisille ja heidän läheisilleen mahdollisuuden keskustella saman kokeneiden kanssa mieltä painavista asioista elämän eri tilanteissa. Sama vamma yhdistää sekä auttaa ymmärtämään miltä tuntuu, kun ollaan ”samassa veneessä”. Vertaistukihenkilön vammaus, ikä ja sukupuoli pyritään täsmäämään vertaistukea tarvitsevan henkilön kanssa. Tällöin todellinen vertaistuki toteutuu.

Selkädinvasaattien vertaistukihenkilötoimintaa koordinoi MOVE-projekti, joka vastaa myös vertaistukihenkilöiden kouluttamisesta. Jos olet kiinnostunut toimimaan vertaistukihenkilönä, niin ota yhteyttä.

MOVE – monipuolista vertaistukea
Ville Vuosara, p. 050 371 5400,
move@aksonry.fi

Kort på svenska

Det är ett nytt år och Lauri Louhivirta har tagit över Aksons ordförandepost efter **Merja Leppälä**. Även i MOVE-projektet har det skett personalförändringar då **Ville Vuosara** tagit över ansvaret efter **Tarja**. Gratulationer till de nya ansvarspersonerna och lycka och välgång till Merja och Tarja i deras nya utmaningar!

I MOVE-projektet har de första stödpersonutbildningarna hållits i Uleåborg och Tammerfors, och på hösten står Helsingfors på tur. Tanken är att i framtiden utvidga stödpersonverksamheten att omfatta hela landet, men ännu finns det tyvärr inte resurser till det då Akson trots fleråriga försök inte har fått höjt bidrag från RAY.

Finlands ekonomiska situation är för tillfället inte häv, och det syns tyvärr även i våra ryggmärgsskadades liv genom nedskärningar i rehabiliteringstjänster, akutskedets rehabilitering och livstidsuppföljningen. För att ha bättre möjligheter att påverka beslutsfattarna är det viktigt att vi ryggmärgsskadade i Finland är välorganiserade, och här spelar även du en viktig roll: om du vet någon som "blivit inom fyra väggar" eller just har invalidiserats och inte ännu är medlem, dra med honom eller henne! Ju fler medlemmar vi har, desto större vikt har vårt ord, och varje livshistoria ger ny information om varför det är viktigt att centralisera uppföljningen och satsa på vårt välmående.

**Medlem kan du bli via Aksons internetsidor (www.aksonry.fi) eller genom att skicka en fritt formulerad ansökan antingen per e-post: info@aksonry.fi eller brevpost: Selkäydin-
vammaiset Akson ry
Mannerheimvägen 107, 3.vån
00280 HELSINGFORS**

I den fritt formulerade ansökan skall finnas personuppgifter (namn, adress, postnummer, telefonnummer och e-postadress). Om du ansöker om egentligt medlemskap (inte understödsmedlemskap), skriv "jag har ryggmärgsskada" i ansökningen.

Akson rf:s medlemsavgift för egentliga medlemmar är 20 € år 2015.

Mer information: 050 329 7899/**Anni Täckman**

Som byggare på bostadsmässan

Jarno Pinola bor för tillfället med några vänner i en kollektivbostad i Vanda. Kollektivboende konstaterade han redan en tid sedan vara en förmånlig och trevlig boendeform. I samma tider började han även intressera sig för egenahemsboende, och började söka ett lämpligt hus. För en rullstolsanvändare var det dock många om och men: trånga utrymmen, flera våningar utan möjlighet att installera hiss, svårframkomlig terräng och mycket annat. Efter ett tag började nybygge kännas som ett bra alternativ, och passandes hittade Jarno en annons där de sökte byggare till bostadsmässan 2015 i Vanda.

Byggbeslutet och tomtaffären skedde i snabb takt, och sedan påbörjades planeringen tillsammans med en arkitekt. En del förändringar gjordes på den ursprungliga ritningen, till exempel lades en hiss till och utrymmena anpassades till rådande bestämmelser gällande lättillgänglighet. En del lösningar lämnades av praktiska skäl som icke formellt lättillgängliga, men sådana att Jarno kan använda dem. Mottot för projektet har hela tiden varit att lösningarna skall vara fungerande för just honom. I den enda kan till exempel köksskåpena

sänkas med en elmotor, och skåp och bastu har skjutdörrar istället för traditionella dörrar med gångjärn.

Ett tema på årets mässa är lättillgänglighet och byggande med tanke på livscykeln. Mässan ordnas i Vanda den 10.7.-9.8.2015, och där kan du bekanta dig närmare med Jarnos hus.

Människorelationer och parförhållanden

I detta nummer finns en intervju med Validia rehabiliteringstjänsters psykologer **Heli Tiainen** och **Rauno Tuikka** som behandlar invalidiseringens inverkan på människorelationer, och i synnerhet på parförhållanden. Invalidisering medför förändringar i människans funktionsförmåga, och detta inverkar ofta även på balansen i parförhållandet. Den andra parten kan hamna att lära sig, eller åtminstone vänja sig, att utföra uppgifter som partnern tidigare haft hand om. Detta kan förorsaka stress för båda parter, och att vänja sig vid den nya situationen kan kräva en lång tid. Ett långvarigt förhållande håller vanligtvis bättre för denna stress än ett relativt nytt förhållande. Även sexualiteten förändras i samband med invalidiseringen, även om detta är något som ofta inte talas om. Kvinnor kan uppleva att de inte är längre lika åtråvärda, och männen å sin sida att de inte är lika maskulina som tidigare. Detta är dock något som det inte finns några belägg för. I de personliga berättelserna om sällskapande som finns i samband med psykologernas intervju berättar både män och kvinnor – och tillika både paraplegiker och tetraplegiker – om sina erfarenheter som rullande och sällskapande. Det viktigaste när det kommer till att finna kärleken är den egna livsinställningen!

Handikapprofessor vid HU

Vid statsvetenskapliga fakulteten vid Helsingfors Universitet har instiftats en professur i forskning om funktionshinder. Tjänsten innehåller av pedagogie doktor **Simo Vehmas**. Vehmas hoppas på att forskning och undervisning om funktionshinder tas upp som ett stadigvarande ämne vid universitetet efter utloppet av den till en början femåriga professuren. Intresset bland studenterna har åtminstone varit gott och tillräckligt med kursdeltagare har funnits, så även vi på Akson hoppas Vehmas önskan uppfylls!

Ryggmärgspoliklinikerna

Du vet väl att du som ryggmärgsskada har rätt att anlita en av de tre specialiserade ryggmärgspoliklinikerna i Finland? Om du inte ännu är i kretsen för den livslånga uppföljningen i Uleåborg, Tammerfors eller Helsingfors, kan du be om remiss av läkaren vid din hälsocentral. Vid de tre poliklinikerna ackumuleras specialkunskap om ryggmärgsskador och deras inverkan på såväl fysisk och psykisk hälsa som på socialt och samhälleligt deltagande. Kontaktuppgifterna till poliklinikerna finns i slutet av denna tidning i samband med artikeln "Kuka Saa Lähetteen Selkäydinvammakeskukseen?"



Yksilöllistä kuntoutusta sinulle!

Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä sinua palvelevat kokeneet ja motivoituneet kuntoutusammattilaiset. Hae meille yksilökuntoutukseen Kelan hakemuksella KU104 tai KU132. Liitä mukaan kuntoutussuunnitelma tai lääkärin B-lausunto.

- Antoisat yksilökuntoutusjaksot
- Hyvä ilmapiiri ja mukavaa toimintaa
- Mainiot esteettömät liikunta- ja majoitustilat!

Kattava valikoima myös Kelan kuntoutuskursseja!

Kysy lisää kuntoutuksesta:
Tarja Lammi, p. 050 394 7524



Kelankaari 4
Kankaanpää
(02) 57 333
www.kuntke.fi

APUVÄLINEMESSUT

Akson on mukana Apuväline 2015 -messuilla Tampereella. Messut järjestetään 5.-7.11. Tampereen Messu- ja kongressikeskuksessa.

Pääsyliput lähetetään jäsenille syksyllä, jotta kaikki halukkaat voivat osallistua. Tule Aksonin osastolle tutustumaan toimintaan, tapaamaan tuttuja, vaihtamaan kuulumiset ja katsomaan missä nyt mennään. Esittelyssä myös MOVE -projekti.

Nähdään messuilla!!!!

Lisätiedot messuista www.expomark.fi





Aksonin hallitus



Lauri Louhivirta,
puheenjohtaja

Olen nelikymppinen diplomi-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 alppihiihto, jossa olen toiminut kaikissa mahdollisissa tehtävissä kilpaurani jälkeen.



Merja Leppälä,

Olen vuonna 1958 syntynyt kuopiolainen kansalaistoimija. Perheeseeni kuuluvat yrittäjä-aviomies, teini-ikäinen tytär ja espanjanvesikoira Redi. Teen epä-säännöllisesti toimisto- ja koulutustöitä miehieni yrityksessä. Harrastuksiani ovat lenkkeily nokkapyörällä, kirjoittaminen, lukeminen, elokuvat ja seurakuntatyö. Toimin myös vertaistukihenkilönä. Kirpputoreilta teen löytöjä, samoin elämästä. Vammauduin 1993 nokkakolarissa, jonka seurauksena minulla on paraplegia.



Tiina Siivonen

Ikää on ainakin 40 vuoden edestä. Maailmankatsomus pyörätuolista on 90-luvulta lähtien, jolloin vammauduin liikenteessä. Olen riihimäkeläinen ja työtäni teen liikunnan parissa. Järjestöissä olen temmeltänyt koko ikäni. Nautintoja aiheuttavat monimuotoinen kulttuuri ruokineen ja juomineen matkailulla höystettynä. Vahvuuteni on luova laiskuus. Asioihin vaikuttamista pidän tärkeänä!



Nuutti Hiltunen,
varapuheenjohtaja

Olen vuonna 1959 syntynyt järvenpäälainen fysioterapeutti. Pikaluistelu kasvatti minulle isot jalat ja perseen. Vammautumiseni vuonna 1999 pienensi ne ja lopetti purjelentourani. Tämä, miten nyt liikun, alkoi omia aikojaan selkäytimeni laskimoverisuonen puhkeamisella. Tällä hetkellä olen suunnittelijana HUS:n alueellisessa apuvälinekeskuksessa ja Invalidiliiton liittohallituksen jäsen. Minulla on vaimona toimintaterapeutti ja aikuisina opiskelijoina kolme poikaa.



Niina Kilpelä

Olen helsinkiläinen arkkitehti. Matkamittariin on kertynyt nelisenkymmentä vuotta, joista viimeisimmät pääosin pyörätuolilla. Rakennetun ympäristön esteettömyyden koen tärkeäksi osaksi arkkitehtuuria. Se on myös merkittävä osa työtäni esteettömyysasiantuntijana. Työhöni – ja esteettömyyteen – suhtaudun lähestulkoon intohimoisesti. Vapaa-ajan suhteen olen joustavampi.



Janne Koskinen
rahastonhoitaja

Olen 60 -luvun lopun lapsia, joten ikää on kertynyt jo hyvän matkaa yli 40. Tällä hetkellä vaikutan Kangasalla. Vammauduin noin 1,5 vuotta sitten. Liityin Aksoniin pian vammautumisen jälkeen, jo ihan senkin vuoksi, että haluan olla mukana vaikuttamassa. Olen koulutukseltani rakennusinsinööri ja työkseni olen mukana erilaisissa julkisen tilan suunnitteluhankkeissa. Erityisesti olen kiinnostunut kaupunkitilan suunnittelusta, liikenneturvallisuudesta ja esteettömyydestä. Perheeseeni kuuluu kolme lasta, joiden kanssa touhuaminen vie ison osan vapaa-ajasta. Lisäksi opiskelen tietojenkäsittelyä Tampereen ammattikorkeakoulussa.



Antti Dahlberg

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



Jukka Tala

Olen 55-vuotias apuvälinealan yrittäjä Kangasalta. Ajoin hirven päälle moottoripyörällä ilman kaatolupaa 1980. Sen seurauksena korkea selkäydinvamma, th2. Perheeseeni kuuluu vaimo ja kolme poikaa. Olen ollut perustamassa Tampereen pyörätuolikoripalloilijat ry:tä, Vammaisurheilun tuki ry:tä ja Kangasalan Invalidit ry:tä. Yli puolet elämästäni olen ollut jotenkin tekemisissä vammaisuuden kanssa. Tällä hetkellä haasteena on olla Aksonin hallituksessa ja vertaistukijana TAYS:ssa. Harrastuksiani on autojen rakentelu ja poikieni moottoripyöräharrastus.



Jorma Järvinen

Olen 1946 syntynyt entinen rekkakuski Pieksämäeltä, alun perin Keski-Suomesta. Loukkaannuin 1982 entisessä Neuvostoliitossa rekkakolarissa. Perheeseeni kuuluu vaimo ja aikuiset lapset. Liikun lyhyet matkan kepin kanssa ja pidemmät matkat pyörätuolilla. Järjestötoiminnassa olen toiminut vuosia mm. Pieksämäen Invalidit ry:n hallituksessa.

Hallituksen varajäsenet



Minna Muukkonen

Olen vuonna 1968 syntynyt paljasjalkainen rovaniemeläinen. Vammauduin putoamistapaturmassa vuonna 1986, eli aikaa on kulunut jo tovi jos toinenkin. Järjestötoiminnassa olen ollut mukana pitkään, muun muassa Kynnyksessä ja Invalidiliitossa sekä paikallisessa vammaisneuvostossa. Ammatiltani olen julkishallinnon merkonomi ja työskentelen palkkahallinnon parissa. Perheeseeni kuuluu aviomies Mika ja hänen kaksi tytärtään sekä ragdoll-kissa Mea. Vapaa-aika kuluu elokuvien ja lukemisen parissa.



Jukka Kumpuvuori

Olen vuonna 1977 syntynyt aksonilainen Turusta. Selkäytimesäni havaittiin kasvain ollessani 10-vuotias, reilusti yli puolet elämästä on tullut siis kärräilyä 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 koiraa.



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.

Työntekijät



Anni Täckman, järjestösihteeri

Helsinkiläistynyt porilainen ja osittainen para. Tuolilla on menty vuodesta -99 asti.

Kuntosali, kirjat ja musiikki (metallilla mennään!) kuluttavat vapaa-ajan mitä työn jälkeen jää jäljelle. Talvisin laskettelua ja kesäisin surffausta, kesää, karpäsiä ja festarikautta odotellen!



Tiina Siivonen, Selkäydinvamma- lehden toimitussihteeri

Olen myös Aksonin hallituksen jäsen ja lupauduin tähän

pestiin täksi vuodeksi. Olen aina pitänyt kirjoittamisesta, vaikka en varsinaisen "pilkkuiita" olekaan. Pidän tärkeänä tämän lehden olemassaoloa ja toivoisin, että lukijat aktivoituisivat kirjoituspyyntöihimme sekä kertomaan juttuideoita.



Ville Vuosara, MOVE- projektin koordinaattori

Olen 44-vuotias nuorimies Kangasalta. Elän tavallista perhelämää kahden poi-

kani ja vaimoni kanssa. Vapaa-aikani kulutan mielelläni hyvän ruuan ja juoman kanssa parissa. Kokemusta pyörätuolilla liikkumisesta olen kartuttanut 70-luvun puolivälistä asti. Työelämässäni on muutosten aikaa, sillä aloitin Akson ry:n vertaistukikoordinaattorina MOVE- projektissa tämän vuoden alussa.



Hyvää alkavaa kesää
toivottaa fiksonin hallitus

Tutusta toimijasta uusi puheenjohtaja

TEKSTI: Lauri Louhivirta, Tiina Siivonen

Aksonin historiassa on nyt kolmas puheenjohtaja. Puheenjohtajan kausi on vuoden kerrallaan ja tällä hetkellä on hyväksyttävänä sääntömuutos, jolloin puheenjohtajan kausi kestäisi kaksi vuotta kerrallaan.

Perustamisvuonna 2009 aloitti puheenjohtajana Jukka Kumpuvuori. Hän toimi puheenjohtajana kolme kautta. Sen jälkeen puheenjohtajaksi valittiin Merja Leppälä, joka vei asioita eteenpäin seuraavat kaksi kautta. Vuoden 2015 alusta puheenjohtajan tehtäviin tarttui Lauri Louhivirta. Seuraavassa on puheenjohtajan mietteitä ja terveisiä.

”Kirjoitan tätä yhdellä kädellä kiitos viimeisimmän olkaleikkauksen. No, työtömällä on aikaa hitaampaan kirjoitustahtiin sekä pitkittyneiden nirhaumien hoitoon. Diplomi-insinööriksi valmistumisesta lähtien työskentelin 15 vuotta Nokian modeemiyksikössä, joka erilaisten selkkausten kautta kohtasi loppunsa huhtikuun 2015 lopulla. Siinä meni työpaikka niin minulta kuin yli kahdeksaltasadalta osaajalta. Onneksi iso osa on löytänyt uutta työtä. Omalla kohdalla potkut tulivat voimaan vasta huhtikuussa, koska olin luottamusmiehenä sammuttamassa valoja. Elän siis uudessa tilanteessa ja mielenkiintoista aikaa, kun pitää keksiä uusi ura ja suunta elämälle. On ollut aikaa miettiä ja toteuttaa keskeneräisiä projekteja, kuten saunan lauteiden tuunausta. Parempaa aktiivatiotasoa ylläpitämään aloin Aksonin puheenjohtajaksi vuoden vaihteessa. Sinänsä looginen steppi, kun Aksonin toiminnassa olen ollut mukana alusta alkaen ja töissä on ollut loppoaikaa.

Aksonissa uutta on MOVE-projekti – monipuolista vertaistukea. Minulla oli kunnia osallistua Oulun vertaistukikoulutukseen. Oli mielenkiintoista ja osin uuttakin asiaa, vaikka olen vertaistuki-keikkoja tehnyt satunnaisesti jo vuosia.

On hienoa, että MOVE- projektin myötä saadaan uusia toimijoita mukaan – vanhoja unohtamatta!

Kulunut kevät on ollut uskomattoman kaunis ja pyrinkin olemaan rinteessä laskettelemassa aina kun mahdollista. Seniorikolleegojen kanssa olemme miettineet mistä löytyisi uusi laji, joka kokoaisi joukot yhteen pitämään hauskaa, liikkumaan ja pitämään toisista huolta. Lajiporukat tarjoavat jäsenilleen ainutlaatuisen kaveruuden piirin ja vertaistuen verkoston. Se on todella ainutlaatuista, joten on sääli, että harrastus hiipuu. Itse olen kokenut edellä mainitun pyörätuolikoripallon kautta. Olisiko laskettelu tai pyörätuolcurling uusi kokoaja? Voisi ollakin ja talviurheilu on vain pukeutumiskysymys. Oli laji tai väline mikä tahansa, pääasia on, että en tai emme jymähdä sisälle, vaan ylös ulos ja touhuamaan.”

Laskettelua ja fiilistelyä

TEKSTI: Tiina Siivonen KUVA: Janne Ruotsalainen;

Akson ry oli yhteistyössä mukana kahdessa eri laskettelutapahtumassa kevään 2015 aikana. Soveltavan alppihiihdon camp järjestettiin 23.–25. 1. Jämsän Länsi-Himoksellä. Leirillä oli mukana eri vammaryhmiä. Leirin tavoitteena oli löytää jokaiselle soveltuva laskettelutapa ja oppia itsenäiset taidot jatkaa harrastusta leirin jälkeen. Lajia jo harrastaneille leiri tarjosi mahdollisuuden tulla parantamaan omaa laskutekniikkaa ja kokeilemaan ratalaskua. Opetuksessa hyödynnettiin soveltavan alppihiihdon välineitä. Opettamisesta vastasivat soveltavan alppihiihdon opettajat vapaaehtoisten avustajien kanssa.

Toinen tapahtuma oli Koko Perheen Soveltavan Liikunnan Talvipäivä Oulun Ruskotunturilla 15.3. Talvipäivän aikana tutustuttiin ja nautittiin erilaisista talvilajeista: laskettelusta (pysty- ja kelkkalaskijat), pulkkamäestä, lumikenkäilystä, hiihdosta, luiselusta ja kelkkajääkiekosta. Lisäksi päivän aikana kokeiltiin lumiveistosten tekemistä sekä erilaisia pelejä ja leikkejä.



Aksonin pj Lauri Louhivirta harrastaa sekä opettaa laskettelua.

Toimintakatsaus

kevät - syksy 2014

Klubit:

| | |
|-----------------|----------|
| Tampere | ti 31.3. |
| Varkaus/Mikkeli | ke 16.9. |
| Lahti | la 18.4. |
| Helsinki | ti 22.9. |
| Lappeenranta | ke 22.4. |
| Vaasa | to 24.9. |
| Helsinki | ti 28.4. |
| Oulu/Kemi | ti 29.9. |

Kokoukset:

Kevätkokous la 18.4. Lahti
Syyskokous pe 6.11. Tampere

Tapahtumat:

Soveltavan alppihiihdon Camp 23.-25.1. Himos
On the Wheels 25.3. Helsinki
Seniори-leiri 7.-9.5. Marjola, Lappeenranta
Kävelevät selkädinvammaiset 2.9. paikka avoin
Apuväline 2015 -messut, 5.-7.11., Tampere

Kansainvälisyys:

ESCIF 20.-22.5. Tsekki
NORR 7.-8.9. Norja
NoSCos 9.-11.9. Norja



SEURAA AKSONIN
KOTISIVUJA
www.aksonry.fi

Aksonin kotisivuilta löydät tiedot ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Myös meitä selkädinvammaisia koskevista aiheista tiedotetaan. Yhteistoimintaa Selkädinvammaasäätiön kotisivujen (www.selkaydinvam-ma.fi) kanssa pyritään edelleen tehostamaan.

Aksonin sivuilla on linkki Selkädinvammaasäätiön keskustelufoorumiin. Foorumia kannattaa käyttää hyväkseen, keskustelu on välillä jopa vilkasta. Tavoitteena on myös saada yhteinen haku molemmille sivustoille ja päivittää tietopankkia.

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



www.facebook.com/aksonry
www.facebook.com/moveprojekti

Tykkäämällä Aksonin ja MOVE-projektin sivuista, pysyt ajan tasalla yhdistyksen toiminnasta. Siellä voit kysyä, kommentoida, keskustella ja tehdä ehdotuksia toiminnan suhteen. Tiedotteet tulevista tapahtumista löydät ensimmäisenä nettisivuilta, josta ne laitetaan myös facebookkiin. Aksonilla on myös ryhmä, jonka löydät hakusanalla "Akson ry".

Inva- ja ryhmäkuljetuksia

Taksiarena Oy

Turun alueella.

0400 222 222

Myös 16 paikkainen pikkubussi!

Tämä ei ole ripsiväri...



...se on toistaiseksi tyylikkään ja huomaamattomin katetrimme

SpeediCath® Compact Eve

SpeediCath Compact Eve on uusi naisille suunniteltu katetri, joka on täydellinen muotoilun ja toimivuuden yhdistelmä. Sen kolmiomainen muoto varmistaa, että sitä on helppo käsitellä ja että siitä saa paremman otteen. Se ei myöskään pyöri tasaisella alustalla.

Käyttöä helpottaa lisäksi se, että SpeediCath Compact Eve voidaan helposti avata kiertämällä yhden kerran ja sulkea tiukasti. Mielestämme se sopii yhtä mukavasti elämäsi kuin käsilaukkuusi. Annamme kuitenkin sinun ratkaista sen.

Tilaa ilmaisia tuotenäytteitä puhelimitse
(09) 8946 750 tai sähköpostitse
asiakaspalvelu@coloplast.com
Lisätietoa osoitteessa www.coloplast.fi/SCCE

Ilmainen
tuotenäyte



SpeediCath® Compact
Eve