

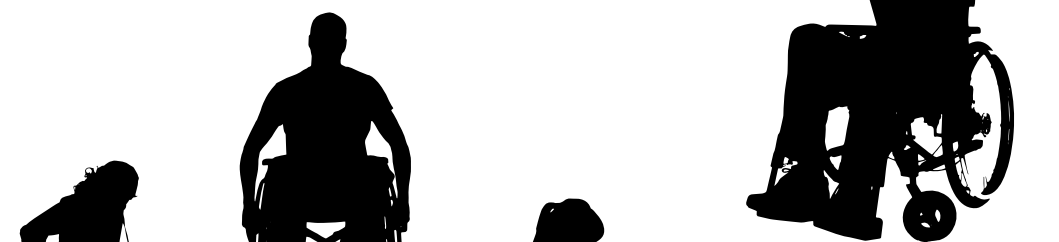
# SELKÄYDINVAMMA

syksy 2015

Z



O



S



K



A





## SoftWheel

### HUIPPUTASON JOUSITUS KAIKKIIN PYÖRÄTUOLEIHIN

Acrobat™ pyörien sisään on rakennettu jousitusmekanismi. Jousitus toimii ainoastaan silloin, kun rasitus ylittää tietyn kynnyksärajan. Kynnys on ennalta asetettu käyttäjän painon mukaan.

**SoftWheel** on pyörä, joka imee useimmat iskut sen sijaan että ne kohdistuisivat käyttäjän kehoon.

**SoftWheel** tasoittaa tietäsi, minne ikinä menetkin.

### **Markkinoiden parhaat SPINERGY - kuljetuspyörät nyt vakiona TiLitessä**

TiLite TR, ZR ja ZRA -pyörätuolien vakiovarustus nyt entistä kattavampi.

Pyörätuolin käyttäjät arvostavat Spinergyn kuljetuspyöriä niiden poikkeuksellisen kestävyys- ja keveyden takia. Myös pintojen ja keskiön useat väri- ja materiaali- 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  
toimisto@aksonry.fi

#### Paino

Kirjapaino Öhring Oy,  
Tampere

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa,  
keväänä ja syksyllä. Seuraava lehti  
ilmestyy toukokuussa 2016.

Kannen kuva: Shutterstock



# Pääkirjoitus

Lauri Louhivirta  
Akson ry puheenjohtaja  
lauri@lohivirta.fi

## Onnea uusille toimijoille

Ensimmäinen vuosi puheenjohtajana alkaa kääntyä pikkuhiljaa lopuilleen. On aika valita uusia toimijoita syyskokouksessa apuväline-messuilla Tampereella. Akson, kuten moni muukin yhdistys, tarvitsee uutta voimaa ja virtaa. Tule juttusille, jos olet kiinnostunut osallistumaan toimintaan. Toivottavasti moni tulee käymään messuilla morjesta-massa aksonilaisia ja kuulemaan viimeisim-mät uutiset järjestö-, vertaistuki-, kuntoutus- ja apuvälinepuolelta. Haluan nostaa yhden mainion tuotteen esille, sillä omasta mielestäni se on parasta, mitä on keksitty sit-ten pyörän. Kyseessä on Tartanin kehittämä modulaarinen selkänöjaratkaisu. Se on yksinkertainen, mutta nerokas keksintö. Tarta toimii hyvin varsinkin meille ikääntyville ja korkean vammataso omaaville selkäydin-vammaisille, joiden heikkenevä lihasvoima ei jaksa enää kannatella ruotoa pystyssä, vaan kaadumme johonkin suuntaan. Omal-la kohdalla tätä kaatumista kutsutaan neu-romuskulaariseksi skolioosiksi. Toivotaan, että saan Tartasta riittävästi tukea, ettei tilani muutu oikeaksi skolioosiksi.

Käynnissä on historiallisen suuri Sote-myllerrys. Toivon siinä tehtävien ratkaisujen vaikuttavan mahdollisimman vähän selkä-ydinvammaisten akuuttivaiheen hoitoon ja siihen liittyvään välittömään kuntoutukseen. Elinikäisen hoidon ja seurannan kohdalta tulee varmaankin joitakin järjestelyjä. Ne voivat olla myös hyvään suuntaan, vaikka pa selkäydinvammarekisterin käyttöönoton muodossa. Tulevassa Sotessa harmonisoi-daan toimintoja isompien harteiden avulla ja pyritään säästämään toimintoja virtaviivais-

tamalla. Selkäydinvammaisten hyvä elinikäi-nen hoito säästää rahaa ja vähentää inhimil-lisiä kärsimyksiä. Toivottavasti hoito-organi-saatiota kehitetään edelleen, jotta jokaisella meistä on mahdollisuus hyvää hoitoon maa-kunnasta/alueesta riippumatta. Tämä kos-kee varsinkin Kuopion ja Turun yliopistosai-raaloiden alueella asuvia. Lainsäädäntö- ja vaikuttamisrintamalla on melko rauhallis-ta, kun jännitetään millaisia esityksiä Sote-työryhmät saavat aikaan. Aiomme tavata päättäjiä ja varmistaa, ettei asetus huono-nisi - talouden tai tietämättömyyden takia.

Nimitysrintamalla on tapahtunut pal-jon. Invalidiliiton toimitusjohtajana aloittaa 1.1.2016 Invalidiliiton nykyinen puheenjoh-taja Opetushallituksen ylijohtaja, filosofian tohtori ja diplomi-insinööri Petri Pohjonen. Hän on selkäydinvammaisen ja erittäin ko-kenut johtaja. Odotan innolla yhteistyötä hä-nen kanssaan. Hän on oikea lobbari, koska on arvostettu osaja ja tuntee kaikki.

Aksonin hallituksen jäsen Janne Koske-la on saanut uuden pestin ja on ensimmäi-nen julkisen puolen vertaistuntouttaja toi-mipaikkanaan Tampereen Yliopistosairaalan (TAYS) selkäydinvammaisten kuntoutusosas-to. Aksonin hallituksessa istuu myös esteet-tömyyden asiantuntija Niina Kilpelä, joka on aloittanut ESKE esteettömyyskeskuksessa arkkitehtina. Onnea ja menestystä kaikille!

Hyvää alkutalvea ja nähdään klubi-illoissa ja tapahtumissa sekä tietenkin rinteessä ja hiihtoladuilla.



## LIITY SELKÄYDINVAMMAISET AKSON RY:n JÄSENEKSI!

**JÄSENEenä** 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](http://www.aksonry.fi)) tai lähetä vapaamuotoinen hakemus joko sähköpostitse: [toimisto@aksonry.fi](mailto:toimisto@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



## 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 harjoitusterapia-saleja, joissa on monipuoliset harjoitusvälineet.

**Tervetuloa kokeneiden  
ammattilaisten hoitoon!**





KUVA Lauri Jaakkola



KUVA Anni Täckman ja Lauri Louhivirta



Pääkirjoitus.....	3
Apuvälinemessut jo 14. kertaa.....	6
Liikuntamaa – tutustu vammaisurheiluun ja -liikuntaan! .....	8
Väitöstutkimus: Tapaturmaisen selkäydinvamman ilmaantuvuus on aiemmin raportoitua suurempi .....	10
Fysioterapiaa ja apuvälineitä .....	11
Terveydenhuollon ammattilainen vastaa .....	12
Tarinan voimalla vammaisurheilua tunnetummaksi .....	14
Mistä tukea aktiiviseen elämään ja harrastamiseen? .....	15
Asuntomessujen kuulumisia.....	16
Niksipalsta .....	19
MOVE – Monipuolista Vertaistukea .....	20
Kävelevä tetra – ei voi olla totta.....	22
Henkilökuvassa: JP Konttinen .....	24
ESCIF kongressin antia .....	28
Mikä on Vates? .....	30
Lakipalsta .....	31
Työelämän pyöryksestä eläkkeelle .....	32
Työllisyyspalvelusta tukea niin työntekijälle kuin työnantajallekin .....	33
Kroppa kestää osa-aikatyön .....	34
Yrittäjän arkea .....	36
NORR 8.9.2015 ja NoSCoS 2015.....	38
Seniorileirin tunnelmissa .....	40
Aksonin hallitus .....	42
Toimintakatsaus .....	43
Kolumni .....	44
Kort på svenska.....	45

# Apuvälinemessut jo 14. kertaa

TEKSTI Tiina Siivonen  
KUVAT Expomarkin arkisto

**A**puvälinemessut on Suomen suurin esteettömyyden tapahtuma. Joka toinen syksy järjestettävä suur tapahtuma kerää yhteen apuväline-, kuntoutus-, hoiva- ja sosiaalialojen ammattilaiset sekä vammaiset läheisineen. Apuvälinemessut ovat Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa 5.-7.11.2015.

Messujen taustalla on Expomark Oy, joka on osa Suomen Messut -konsernia. Expomarkin toimipaikka on Jyväskylässä, mutta järjestää messuja eri puolilla Suomea. Apuvälinemessujen lisäksi he järjestävät Hyvä Ikä-, Kaivos-, Energia- ja muita teollisuusalan messuja.

Expomark perustettiin 1988, jolloin Invalidiliitto oli vaikuttajana messujärjestäjän syntynä. Tähän osasyynä oli mm. apuvälinemessujen idean isä **Kauko Moisio**. Hän oli vahva vaikuttaja liitossa, mutta myös Jyväskylän Seudun Invalideissa ja ensimmäiset apuvälinemessut järjestettiin Jyväskylässä vuosina 1985 ja -87 Jyväskylän messujen toimesta. Sitten Expomarkin järjestäminä ensimmäiset messut olivat vuonna -89. Messuja pidettiin kahden vuoden välein parittomina vuosina joko Tampereella tai Lahdessa. Apuvälinemessujen laajetessa Lahden messukeskuksessa tilat kävivät pieniksi. Vuodesta 2001 alkaen messut on pidetty vain Tampereella.

Expomarkin myyntipäällikkö **Marjut Suoniemi** kertoo omakohtaisesta kokemuksesta: ”Tulin töihin yritykseen vuonna 1994. Pääsin heti kiinni Apuvälinemessuihin, jotka olivat edessä päin syksyllä -95. Silloin ei ollut Googlea, joten näytteilleasettajien tietoja etsittiin mm. puhelinluetteloiden keltaisilta sivuilta, alan lehdistä ja toki vanhat



Marjut Suoniemi.

olemassa olevat tiedot hyödynnettiin. Itselläni ei ollut juurikaan tietoa apuvälineistä ja näiden maailmasta. Edelleen parinkymmenen vuoden jälkeen olen samoissa hommissa ja alalla tapahtuu kehitystä koko ajan.”

**MARJUT KERTOI**, että alussa messut koostuivat näytteilleasettajista ja pienimuotoisesta seminaaritoiminnasta. Nyt messut ovat paljon muutakin. Apuvälinemessujen tarjonta on laajentunut niin näytteilleasettajien määrässä kuin oheishjelmillakin. On seminaareja, lavaohjelmaa, tietoisuuksia ja jotkut tahot pitävät kokouksiaan messujen aikana. Apuvälinemessujen rinnalla on Liikuntamaa, jossa voi tutustua vammaisurheiluun ja -liikuntaan – kahdet messut samaan aikaan saman katon alla. Marjutin mukaan suurin muutos hänen aikanaan on ollut messujen laajentu-

minen ja oheishjelmien mukaan tulo. Myös kävijämäärä on koko ajan noussut. Vuoden 2013 messuilla kävijämäärä oli yli 12 500.

”Apuvälinemessujen taustalla on johtoryhmä, johon kuuluvat meidän lisäksi Invalidiliitto ry:n, Näkövammaisten Keskusliitto ry:n ja sairaala- ja laboratorioalan tavarantoimittajien yhdistys Sailab ry:n edustajat. Yhdessä johtoryhmän kanssa määritellään teemoja ja messujen muita puitteita”, Marjut kertoo taustoja ja jatkaa, ”Tämän vuoden teema on esteettömyys, joka on aina ajankohtainen. Lisäksi robotiikka on uutta, jota hyödynnetään tällä alalla. Ohjelmatarjonnassa on aina uutta ja luulenpa, että Duudsonien Jarppi saa nuorisoa paikalle, joka on haasteellisin ryhmä messukävijöiden osalta. Nuorisolle on suunnattu myös tämänkertainen kilpailu, jossa tarkoituksena tehdä videoklippit, jossa vammaisuus näkyy. Näkövammaisten keskusliiton pitämä Pimeä Cafe on yksi messujen kysytyin kohde. Paikka, jossa saa todella kokemuksen pimeässä kahvilassa toimimisesta näkövammaisten johdolla.

Monilla näytteilleasettajilla on jotakin uutta esiteltävää. Vuosien aikana on ollut hauska tutustua firmoihin, järjestöihin ja muihin tahoihin, jotka ovat näytteilleasettajina. Välillä näkyy taantumaa ja raha ratkaisee minkälaisilla panoksilla he ovat mukana. Monet ovat olleet vuosia asiakkainani.

Saamme messuista hyvää palautetta ja että asiat ovat sujuneet hyvin. Myös moni kehuu messujen ilmapiiriä, joka on leppoisa ja sosiaalinen. Osa kävijöistä tulee tapaamaan sinne ystäviään, tuttaviaan tai kollegojaan, ja samalla



Apuvälinemessujen tunnelmaa.

voi tutustua messuihin. Messut toimivat myös kohtaamispaikkana.

Uutta on myös se, että järjestämme bussikuljetuksia eri puolelta Suomea messuille. Aikataulut ovat nähtävissä messujen nettisivuilla. Jo perinteiseksi on muodostunut bussikuljetus rautatieasemalta messukeskukseen ja se on saanut hyvää palautetta. Aikataulut löytyvät myös sivuiltamme.”

”Apuvälinemessuilla ei juuri ole kilpailijaa Suomessa. Hyvä Ikä on toisenlainen messutapahtuma ja näyttelyleasettajat jakaantuvat aika selkeästi molemmille messuille. Apuvälinemessujen tarve on olemassa, sillä ihmisiä valitettavasti vammautuu edelleen”, harmittelee Marjut Suoniemi. Hän pohtii tulevaisuutta, ”On mielenkiintoista nähdä mitä tulee. Koko ajan erilaiset paikalliset tapahtumat lisääntyvät. Onko sillä vaikutusta Apuvälinemessuihin? Itse yrittän seurata alaa koko ajan ja miettiä, että ollaanko ajan tasalla messuilla olevan tarjonnan ja tiedon suhteen.

Itselläni on se tilanne, että tämän vuoden messut jäävät viimeisiksi, sillä jään eläkkeelle. On mukava päättää työuransa siihen mistä se aikoinaan alkoi. Messurupeama on aina urakka sinänsä, mutta vaikka päivät ovat pitkiä ja paljon asioita hoidettavana, niin se on myös palkitsevaa.

Toivotankin kaikki tervetulleiksi Apuvälinemessuille 2015”, Marjut toteaa hymyillen uransa loppumetreillä.

Tervetuloa  
Apuväline 2015  
-messuille!

# TEHDÄÄN YHDESSÄ ESTEETÖN SUOMI



**APUVÄLINE  
2015**

**5.-7.11.2015, Tampere**

## *Kokeile, vertaile, kerää tietoa*

- Esillä monipuolisesti esteettömyys, asuminen, apuvälineet, kuntoutus
- Tietoiskulavoilla asiantuntijoiden puheenvuoroja ja vammautuneiden omia kokemuksia
- Mukana myös Liikuntamaa, Pimé Café ja Apuvälinerata

## *Ohjelmaa-areenalla:*

Urheilunäytöksiä, juontajat mukana haasteotteluissa, asiaa kuntoutuksen tulevaisuudesta, paneelikeskusteluja mm. parisuhteista, lue lisää netistä!



Torstai  
Pekka  
Heikkinen



Perjantai  
Laura  
Ruohola



Lauantai  
Jarppi  
Leppälä



**LIIKUNTAMAA**

*Täynnä vammais-  
urheilun lajeja!*

Järjestäjät: Expomark Oy, Invalidiliitto ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry ja Sailab ry  
Liikuntamaan järjestää: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry

## AVOINNA

To 5.11. klo 9-17 (ammattilaisille)

Pe 6.11. klo 9-17 (kaikille)

La 7.11. klo 9-16 (kaikille)

Sisäänpääsy 12/10€. Avustaja veloitusetta.

Lisätiedot ja messubussien aikataulut netissä:

**www.apuväline.info**



# Liikuntamaa – tutustu vammaisurheiluun ja -liikuntaan!

TEKSTI Tiina Siivonen  
KUVA Riikka Juntunen

*Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry järjestää Liikuntamaa -messutapahtuman kahdeksatta kertaa. Liikuntamaa järjestetään Apuvälinemessujen kanssa rinnakkain.*

**T**änä vuonna messut ovat Tampereella 5.–7.11.2015. Tarjolla on Messukeskuksen E-hallin täydeltä vammaisurheilun ja -liikunnan kokeilumahdollisuuksia ja tietoutta. Kolmen messupäivän aikana voi tutustua lajeihin, välineisiin ja harrastusmahdollisuuksiin yli 30 toimintapisteessä. Liikuntamaa on kuin vammaisurheilulajien huvipuisto lapsille ja arvokas tiedonsaanti- ja kohtaamispaikka kaikille alalla toimiville henkilöille. Kyseinen tapahtuma kokoaaakin joka toinen vuosi ammattilaiset ja opiskelijat saman katon alle vaihtamaan kuulumisia ja päivittämään tietojaan.

**Piia Korpi** toimii VAU ry:ssä koulutuskoordinaattorina ja on Liikuntamaan vastuuhenkilö tänä vuonna. Suunnittelutiimissä ovat myös **Teemu Lakkasuo** ja **Timo Pelkonen**. Kaikki edellä mainitut ovat konkareita Liikuntamaan tekijöinä. ”Liikuntamaa on suuri panos VAU:lta. Paikalla ovat tapahtumaa tekemässä niin opiskelijat, vapaaehtoiset kuin työntekijätkin. Lajiliitot, joiden kanssa teemme yhteistyötä, ovat tulleet kerta kerralta paremmin mukaan. Esimerkiksi uutena lajiliittona

on Biljardiliitto. He ovat halukkaita kehittämään mm. pyörätuolia käyttävien henkilöiden pelaamista ja toimintaa. Tällä hetkellä ”vammaisbiljardissa” on ollut roolimallina **Jouni Tähti**, joka on urallaan saavuttanut todella paljon. Nyt kävijöillä on mahdollisuus tutustua biljardin saloihin Liikuntamaassa”, kertoo Piia Korpi.

**TEEMANA** Apuvälinemessuilla on tällä kertaa esteettömyys sloganilla ”Tule rakentamaan esteetöntä Suomea”. Onko VAU teemassa kiinni? ”Kyllä on! Tänä vuonna VAU on yhteistyössä Invalidiliiton kanssa järjestänyt seminaari-kiertueen teemalla Liiku terveemmäksi esteettä. Seminaarissa pureudutaan liikunnan esteettömyyteen laaja-alaisesti. Liikuntatilojen esteettömyys on edellytys yhdenvertaiselle harrastamiselle ja sopii teemaan mitä parhaiten. Päätösseminaari järjestetään messuilla to 5.11.2015 klo 12.00–16.00. Vie lä ehtii ilmoittautua mukaan!” Piia Korpi muistuttaa.

Liikuntamaassa on myös ohjelma-areena, jossa ohjelmaa on puheesta kisailuun ja haasteisiin. ”Messujen

lauantaipäivän vetonaulaksi on tulossa Duudsonien **Jarppi**, joka haastetaan eri lajeissa. Saa nähdä miten Jarpin käy. Tule mukaan katsomaan ja kannustamaan”, kehottaa Korpi messukävijöitä.

Paljon erilaisia välineitä on myös kokeiltavana liikuntamaassa. Välineistä vastaa mm. Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA, joka on osa VAU:n toimintaa. SOLIA on tuonut aikaisemmin mukanaan erilaisia pyöriä Liikuntamaahan ja ne ovat olleet kovassa käytössä. ”Tänäkin vuonna pyörät ovat menossa mukana”, kertoo SOLIA:n koordinaattori **Jukka Parviainen**, ”SOLIA vuokraa liikunnan apuvälineitä ja vuokraaminen on oiva tapa tutustua erilaisiin välineisiin ennen kuin esimerkiksi hankkii sellaisen itselleen”, hän jatkaa. Kuten aikaisempinakin vuosina SOLIA:n osastoa täydentävät MALIKE ja Pajulahden liikuntakeskus, jotka vuokraavat välineitä. Lisänä myös Satakunnan Ammattikorkeakoulu, joka tekee kehitystyötä apuvälineiden kanssa. Tänä vuonna SOLIA levittäytyy laajemmalle ja välineitä löytyy myös muilta Liikuntamaan toimintapisteiltä.

SOLIA ylläpitää myös sivustoa [www.valineet.fi](http://www.valineet.fi). Sieltä löytyvät eri tahot, jotka vuokraavat välineitä Suomessa. ”SOLIA on kiinnostanut monia maita, koska samanlaista toimintaa ei ole muualla. Hollantilaiset ovat olleet yhteydessä ja haluavat samanlaisen toimintamallin omaan maahansa”, kertoo Parviainen ja kannustaa kaikkia tulemaan Liikuntamaahan kokeilemaan välineitä.



Liikuntamaan infoa löydät  
[www.liikuntamaa.fi](http://www.liikuntamaa.fi) ja  
[www.apuvaline.info](http://www.apuvaline.info) – sivustoilta.



**Piia Korpi.**



# APUVÄLINE 2015 -MESSUT

TAMPEREELLA 5.-7.11.2015

## AKSON OSASTOLLA 927!

Apuvälinemessut järjestetään Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa (Ilmailunkatu 20, 33900 Tampere) 5.-7.11.2015. Akson ja MOVE on mukana messuilla omalla osastollaan nro 927! Tule tapaamaan aksonilaisia, vaihtamaan kuulumisia, ja kurkkaamaan mitä jännittävää olemme jäsenillemme järjestäneet. Voit myös vastata jäsenkyselyyn messuilla, mikäli et siihen ole syksyn aikana vastannut.

### Muista myös SYYSKOKOUS messujen yhteydessä Tampereella pe 6.11.2015!

Syyskokous järjestetään messujen yhteydessä pe 6.11.2015 klo 16.00–18.00.

Tilana toimii messukeskuksen toisessa kerroksessa (2.krs) sijaitseva Jupiter-Saturnus.

Kaikille jäsenille toimitetaan kutsut messuille postitse syyskokouskutsun yhteydessä, joten muista pitää yhteystietosi ajan tasalla. Seuraa myös Aksonin nettisivuja ja Facebookia!

### Nähdään messuilla!

[www.aksonry.fi/tapahtumat](http://www.aksonry.fi/tapahtumat)  
[www.expomark.fi](http://www.expomark.fi)



ITB Therapy® on pitkävaikutteinen hoitomuoto toimintakykyisille potilaille. Se auttaa lisäämään toimintakykyä ja potilaan itsenäisyyttä sekä parantaa elämän laatua.<sup>1,2</sup>



### Tervetuloa tapaamaan meitä Apuvälinemessuille osastollemme nro. 206

- Esittelyssä uusitut JT-Speed pyörätuolit sekä JT-Ready mallisto
- Uutuutena Tarta selkäosat, joita pääsee kokeilemaan osastollamme nro. 505
- Alois Praschberger käsipyörät

# TALART

## 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

# Väitöstutkimus: Tapaturmaisen selkäydinvamman ilmaantuvuus on aiemmin raportoitua suurempi

TEKSTI Eerika Koskinen  
KUVA Janne Koskinen

**V**äitöstutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tapaturmaisen selkäydinvamman ilmaantuvuus ja ominaispiirteet Suomessa. Lisäksi tavoitteena oli tutkia diffuusionensorikuvantamisen (DTI) avulla onko selkäydinvammalla vaikutusta selkäytimen ja aivojen hermoratoihin varsinaisen vaurioalueen ulkopuolella ja arvioida onko mahdollisilla hermorojen rakennemuutoksilla yhteyttä selkäydinvaurion laajuuden ja sen aiheuttaman toimintakyvyn heikkouden kanssa.

Selkäydinvamman akuuttihoito, välitön kuntoutus ja elinikäinen seuranta keskitettiin Suomessa 1.5.2011 valtioneuvoston asetuksella Helsingin, Oulun ja Tampereen yliopistollisiin sairaaloihin. Ensimmäisen vuoden aikana asetuksen voimaantulon jälkeen selkäydinvamman ilmaantuvuus Pirkanmaan ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin alueella oli 38,1 miljoonaa henkilöä kohden ollen jopa 2–3 kertainen aiemmin raportoituun nähden. Suurin erillinen potilasryhmä koostui yli 60 vuotiaista potilaista, jotka olivat saaneet osittaisen kaulaytimen alueen selkäydinvaurion

kaaduttuaan joko samalla tasolla tai portaissa. Alle 60 vuotiaat olivat vammautuneet yleisemmin liikenneonnettomuuksissa tai putoamisen seurauksena ja suurin osa (58,6%) tämän nuoremman ikäryhmän vammoista oli tapahtunut alkoholin käytön alaisena.

Diffuusionensorikuvantaminen (DTI) on suhteellisen uusi magneettikuvantamisen muoto, jolla saadaan tietoa vesimolekyylien lämpöliikkeeseen, eli diffuusion, määrästä ja suunnasta kudoksessa. Koska hermokudoksessa diffuusiota tapahtuu enemmän hermorojen suuntaisesti kuin niitä vastaan mahdollistaa DTI mm. keskushermoston rakenteen aiempaa tarkemman kuvantamisen.

Tässä väitöstyössä DTI:llä tutkittiin sekä terveiden verrokkien, että yli vuosi sitten selkäydinvamman saaneiden henkilöiden kaulaytimen ja aivojen alueita. Selkäydinvammapotilaiden kaulaytimen ja aivojen alueella todettiin itse vamma-alueen ulkopuolella terveisiin verrokkihenkilöihin verrattuna muutoksia, jotka liittyivät todennäköisimmin akuutin vaurion käynnistämään krooniseen hermorojen rappeutumiseen.

Näiden löydösten laajuus korreloi vamma aiheuttamien lihastoiminnan, tuntoaistin ja toimintakyvyn muutoksien kanssa. Ytimen alueella käytetty mittausmenetelmä osoittautui kliinisesti käytökelpoiseksi ja mittausten toistettavuus vaihteli hyvän ja erinomaisen välillä.

Tapaturmaisen selkäydinvamman ilmaantuvuus Suomessa osoittautui siis aiemmin raportoitua selvästi suuremmaksi. Potilasjoukossa korostui voimakkaasti kaatumisen aiheuttamat kaulaytimen alueen vammat iäkkäämpien henkilöiden keskuudessa sekä alkoholin käyttö vammautumisen riskitekijänä. DTI-tutkimuksella voidaan saada määrällistä tietoa potilaan hermorojen tilanteesta selkäydinvamman jälkeen. Tarvitaan kuitenkin lisäselvityksiä, erityisesti seurantatutkimuksia akuutin vammauksen jälkeen, jotta voidaan selvittää voidaanko DTI-tutkimusta hyödyntää käytännön työssä potilaiden ennusteen arvioimisessa vammautumisen jälkeen ja tutkimuskäytössä uusien hoitomuotojen tehon seurannassa.



Väitös 22.5.2015 Tampereen Yliopisto,

**LL Eerika Koskinen**

Tiivistelmä väitöstutkimuksesta "Tapaturmaisen selkäydinvamman epidemiologia Suomessa ja kaulaytimen arviointi diffuusionensorikuvantamisella"

(Traumatic spinal cord injury – current epidemiology in Finland and evaluation of cervical injury by Diffusion Tensor Imaging)

Kustos: Professori **Juha Öhman**, Tampereen Yliopisto

Vastaväittäjä: Dosentti **Antti Malmivaara**, Oulun Yliopisto

# Fysioterapiaa ja apuvälineitä

TEKSTI ja KUVA Pia Yli-Kankahila, ft YAMK

**T**ämä on kertomus erään fysioterapeutin kokemuksista selkäydinvammaisten henkilöiden kanssa työskentelystä. Tarina alkaa vuodesta 1995, jolloin olin peruskurssilla opiskelemaan fysioterapeutiksi. Neurologian opintojen yhteydessä kurssilleni piti luentoja mies, joka oli vammautunut nuorena ja tämän seurauksena hänelle oli muodostunut selkäydinvamma. Hänen asenteensa elämään selkäydinvammaisena ja liikkumiseen pyörätuolista käsin saivat minut vakuuttumaan, että neurologia, selkäydinvammat ja apuvälineet tulisivat olemaan minun juttuni fysioterapeuttina. Sillä tiellä olen edelleen 20 vuoden jälkeen.

Toimin lähes kymmenen vuotta yksityisellä sektorilla selkäydinvammaisten henkilöiden jatkokuntoutusta tarjoavalla klinikalla. Kutsun kuntoutujia asiakkaiksi. Asiakkaani olivat vammautuneet hyvin erilaisilla tavoilla, heillä oli hyvin erilaiset vammat, vammatasot, tuntotatot ja heidän taustansa olivat hyvin erilaisia, myös heidän toimintakykynsä vaihtelivat paljon. Osa asiakkaistani oli vammautunut sairauden johdosta, osa oli vammautunut trauman johdosta ja osan vammautumisen syyt olivat epäselviä.

Oleelliseksi asiaksi fysioterapian suunnittelussa nousi jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet, asiakkaan omat tavoitteet ja hänen kokemansa haasteet omassa arkielämässään. Minun tehtäväni oli suunnitella fysioterapia yhdessä asiakkaan kanssa



juuri sellaiseksi, että se parhaiten palvelisi kutakin asiakasta. Toki toin oman asiantuntemukseni jokaiseen fysioterapia-tilanteeseen, mutta kuitenkin aina kuunnellen asiakkaan sen päivän ja hetken tilannetta. Ja vaikka olisinkin suunnitellut tekevänä asiakkaan kanssa jotain tiettyä fysioterapeuttista hoitoa ja kuntoutusta, niin suunnitelmat muuttuivat usein johtuen asiakkaan sen päivän voinnista, toimintakyvystä, kivuista ja monista muista asioista. Jatkokuntoutuksessa fysioterapia koostui tarkoin suunnitellusta ja ohjatus- ta voimaharjoittelusta, jonka tarkoituksena oli tukea asiakkaan päivittäisiä toimintoja, kuten siirtymisiä ja kelaamista. Nivelten liikeratojen ja lihasten venyvyyden ylläpitäminen ja parantaminen oli myös yksi keskeisimmistä fysioterapian tavoitteista. Myös liikkuminen erilaisissa maastoissa ja ympäristöissä, siirtymiset eri tasoille esim. pyörätuolista auton penkille ja takaisin olivat asioita, joita harjoiteltiin hyvin säännöllisesti.

Jo pian urani alussa huomasin, että selkäydinvammaisilla henkilöillä on paljon tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia, etenkin olkanivelten ylikuormittumista ja jänneongelmia, selkärangan erilaisia virheasentoja ja nikamien liikkuvuuden muutoksia. Ylävartalon lihasten jatkuva rasitus aiheutti asiakkaileni toistuvia kipuja ja toimintakyvyn vajausta vaikeuttaen heidän päivittäisiä toimintoja. Näihin asiakkaideni haasteisiin ja ongelmiin hain ratkaisua lisäkouluttautumalla tuki- ja liikuntaelimistön ongelmatiikkaan. Mielestäni selkäydinvammaisten asiakkaiden kanssa työskentelevien fysioterapeuttien tuleekin kehittää ammattitaitoaan jatkuvasta niin, että he pystyvät vastaamaan asiakkaidensa moninasiin muuttuviin haasteisiin.

Fysioterapiaan kuului suurena osana myös asiakkaiden pyörätuolien toimivuuden ja sopivuuden seuraaminen sekä istumasennon tarkkaileminen ja sen työstäminen yhdessä asiakkaan kanssa. Apuvälineet, niin manu-

aalipyörätuolit, sähköpyörätuolit, istuintyynyt kuin myös erilaiset ortoosit olivat aktiivisen seurannan kohteina ja niihin suunniteltiin yhdessä asiakkaan kanssa tarvittavia muutoksia ja parannuksia. Istuintyynyjen sovitukset ja juuri oikean istuintyynyn löytäminen kullekin asiakkaalle oli ajoittain hyvinkin vaikeaa. Selkäydinvammaisten henkilöiden pyörätuoliratkaisut tulee tehdä aina yksilöllisen perusteella, jokaisen asiakkaan henkilökohtaisista tarpeista lähtien. On erittäin tärkeää jakaa vertaistukea apuvälineistä muiden selkäydinvammaisten henkilöiden kanssa, mutta aina tulee kuitenkin muistaa, että jokainen ihminen on yksilö omine kehon ominaisuuksineen ja toimintakykyineen eikä samanlainen apuväline samoilla ominaisuuksissa sovellu kaikille. Apuvälineen valintaan, esim. pyörätuolin valintaan, vaikuttaa aina jokaisen henkilön oma toimintakyky suhteessa ajateltuun apuvälineeseen, ajatellut käyttöympäristöt ja -tarkoitukset.

Tätä nykyä työskentelen apuvälinepalveluita tuottavassa julkisen sektorin organisaatiossa fysioterapeuttina, apuväline- ja kuntoutuksen asiantuntijana. Toiveenani on, että selkäydinvammaisten henkilöiden apuvälineasiat nivoutuvat tulevaisuudessa entistä tiiviimmin henkilöiden kokonaiskuntoutukseen ja fysioterapiaan. Uskon, että tiiviillä ja monialaisella kuntoutuksen yhteistyöllä pystytään saamaan hyviä tuloksia selkäydinvammaisen henkilön toimintakykyyn ja hänen jokapäiväiseen elämään.



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

---

### "Mikä on Baclofen -pumppu, jota käytetään spastisuuden hoidossa?"

Intratekaalista Baclofen -pumpua käytetään potilaille, joiden spastisuus eli lihasjänteys on lisääntynyt ja lihaksen jäykkyys aiheuttaa merkittävää haittaa. Tavallisempia lihaksen jäykkyysoireen aiheuttajia ovat selkäydinvammat, MS-tauti, kasvaimet, CP-vamma, dystonia, aivoinfarkti, aivovammat. Spastisuus aiheuttaa passiivisten ja aktiivisten liikkeiden rajoitusta, raajojen jäykkyyttä, kiihtyneitä heijasteita ja raajojen nykimistä sekä klonusta eli ei-tahdonalaista rytmistä lihassupistelua. Näistä pahimmillaan aiheutuu kipua, toimintakyvyn rajoittumista ja elämänlaadun heikentymistä.

Aina spastisuutta ei tarvitse hoitaa, vaan se saattaa tukea esim. MS-potilaan lihasvoimaltaan heikentynyttä raajaa ja siten mahdollistaa liikkumisen. Jos spastisuus uhkaa liikuntakykyä tai haittaa toimintakykyä ja potilaan hoitoa, on lääkehoito aiheellinen. Kaikki eivät saa hyötyä suun kautta otettavista lääkkeistä tai he saavat lääkkeitä johtuvia haittavaikutuksia. Heille kannattaa kokeilla intratekaalisesti annosteltua Baclofeenia eli pumppuhoitoa.

Useimmiten pumppuhoitoa kokeillaan potilaalle, jonka liikuntakyky on heikentynyt niin paljon, että hän on pyörätuolissa, mutta mahtuu mukaan käveleviäkin. Pumppuhoidosta hyötyvät kaikki ne potilaat, jotka testauksessa saavat selkeän vasteen eli spastisuus lievittyy, eikä tule merkittäviä haittaoireita. Pumpun asennuksen jälkeen on yhteistyössä potilaan kanssa löydettävä sopiva annos, jolla spastisuus saadaan lievennettyä sopivalle tasolle menettämättä toimintakykyä.

Lääketeistiin pääsevät potilaat, joiden spastisuus on haittaavaa ja lääkäri arvioi hänen hyötävän intratekaalisesta

Baclofen hoidosta. Tässä testissä potilaalle tehdään lumbaalipunktio eli lannepisto, jossa lääkäri vie ohuen neulan lanneselästä selkäydinnestetilään ja ruiskuttaa sinne tietyn annoksen Baclofen-liuosta. Potilaan spastisuuden muutosta hoitohenkilökunta vertaa potilaan kanssa aikaisempaan tilaan. Testi voidaan uusina kolmena peräkkäisenä päivänä nousevin annoksin. Jos spastisuus lievittyy selkeästi, on testin tulos positiivinen eli potilas tulee hyötymään pumppuhoidosta. Testauksen aikana potilas on osastolla seurannassa. Joillekin potilaille testi tehdään osastolla lääkkeen infuusiona käyttämällä väliaikaista katetria sekä kehon ulkopuolista, kannettavaa lääkepumpua. Tällöin testauksen aikana nähdään lääkkeen tarkka vaikutus potilaan toimintakykyyn.

Pumpun saaminen edellyttää potilaalta myös sitoutumista hoitoon eli pumppu täytyy täyttää tietyin määrärajoin (annoksesta riippuva ja siten yksilöllinen). Hoitoa ei saa keskeyttää vieroitusoireiden vuoksi. Myös parhaan vasteen saaminen edellyttää potilaan/potilasta hoitavien aktiivisuutta voinnin ja spastisuuden arvioinnissa. Hoidossa on tyypillistä, että ensimmäisten kolmen kuukauden aikana annosta joudutaan nostamaan viikon parin välein. Sen jälkeen annosmuutosten väli harvenee. Vuoden parin sisällä sopiva annos löytyy ja sen jälkeen tarve muutokseen on harvinaisempaa.

Hyödyt: potilaat kokevat selviytymisen päivittäisissä toimissa, unen ja ihon kunnon paranevan, kun pienestäkkin ärsykkeestä jäykistyvät lihakset ja spasmit rauhoittuvat. Joillakin kipu lievittyy. Spastisuuden lievittyminen mahdollistaa potilaan aktiivisuuden lisääntymisen ja täysin vuodepotilailla se mahdollistaa miellyttävämmät ja ehkä kivuttomammat hoitotoimenpiteet.

Haitat liittyvät pääasiassa sopivan annoksen löytymiseen. Alkuun potilas on ajoittain jopa tuskastunut, kun testijakson tuntemusta ei saada aikaan. Jos potilas on kotona/omassa hoitoyksikössään ja käy pumpun täytöissä ja annoksen muutoksissa poliklinikalla, on turvallisuuden takaamiseksi annoksen nostot rajattu pienemmiksi kuin osastolla tapahtuvat lääkeannoksen nostot. Sopivan annoksen löytyminen tarkoittaa, että spastisuus on siedettävää ja sitä on sen verran jäljellä, ettei potilaan toimintakyky heikenny. Haittana ovat siis lihasten liiallinen velttous ja toimintakyvyn lasku (käden/jalan käyttö, istumatasapaino, siirtymiset), velton rakon aiheuttama virtsaretentio, ummetus, pahoinvointi, huimaus tai uneliaisuus. Näihin haittoihin voidaan vaikuttaa pienentämällä annosta.

Pumppuhoito koostuu pumpusta ja katetrista, jotka lääkäri asettaa potilaan ihon alle nukutuksessa. Leikkaukseen ja nukutukseen liittyvät haitat ja riskit on myös huomioitava, kuten infektoriski. Lisäksi on laitteistoon, yleensä katetriin, liittyvät ongelmat, joiden korjaamiseksi saatetaan joutua tekemään uusi leikkaus. Nämä ovat kuitenkin melko harvinaisia.

Käytännössä hyödyt ovat haittoja suurempia ja esimerkiksi on harvinaista, että pumppuhoidosta luovutaan, jos se kerran on aloitettu.

**Lisätietoja:** Outi Kairtamo, terapispesialisti, Medtronic, 0503827974, [outi.kairtamo@medtronic.com](mailto:outi.kairtamo@medtronic.com)



## "Kannattaako influenssarokotus ottaa? Onko jotakin haittaa?"

Vaikea kausi-influenssa on raju tauti, joka vie nopeasti huonoon kuntoon ja saattaa vaatia sairaalahoitoa. Influenssarokotus on paras keino ehkäistä Influenssaan sairastumista, rokotteen teho on osoitettu myös selkäydinvaimmalla. Influenssavirukset myös vaurioittavat limakalvoja siten, että bakteerit pääsevät aiheuttamaan jälkitauteja mm. korvatulehdusta, keuhkoputkentulehdusta ja poskionteloiden tulehdusta. Influenssa voi myös ilmetä keuhkokuumeena, mutta vielä yleisempää on, että influenssaan sairastumisen jälkeen kehittyvä bakteerin aiheuttama keuhkokuume. Selkäydinvaimmaiset ovat suuressa riskissä sairastua keuhkokuumeeseen, koska useimmilla vamma vaikuttaa jollain tavoin hengityselinten toimintaan. Selkäydinvaimmaiset kuuluvatkin siten influenssan riskiryhmään ja ovat oikeutettuja maksuttomaan kausi-influenssarokotukseen.

Influenssarokotteella torjutaan nimensä mukaisesti influenssaa. Rokote antaa suojan kolmea eri influenssatyyppiä vastaan (kaksi A-virusta ja yksi B-virus). Influenssarokotukset ovat erittäin muuntautumiskykyisiä, mistä syystä rokotteen sisältämät influenssavirustyytit valitaan joka vuosi uudelleen eikä edellisellä kaudella otettu influenssarokotus enää välttämättä anna suojaa seuraavalla kaudella. Influenssarokotuksia annetaan loppuvuodesta, jolloin liikkeellä on runsaasti muita hengitystieinfektioita aiheuttavia viruksia. Influenssarokotus ei valitettavasti suojaa näiden aiheuttamilta tavalliselta nuhakuumeelta tai flunssalta. Sairastuminen flunssaan heti influenssarokotuksen ottamisen jälkeen ei siis johdu rokotuksesta vaan jostain toisesta liikkeellä olevasta viruksesta.

Kausi-influenssarokotteet ovat hyvin siedettyjä, niitä on käytetty jo 1970-luvulta lähtien. Yleisimmät haittavaikutukset ovat paikalliset oireet pistopaikassa, kuten kipu, turvotus ja punoitus. Joskus voi ilmetä yleis-oireita kuten kuumetta ja lievää sairauden tunnetta. Kausi-influenssarokotteista ei voi

saada influenssaa eikä niihin ole todettu liittyvän narkolepsia -riskiä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee vuosittain kausi-influenssarokotusten kohderyhmät. Maksuttomiin rokotuksiin ovat oikeutettuja mm. kaikki 65 vuotta täyttäneet, kaikki 6–35 kuukauden ikäiset lapset, raskaana olevat naiset, sairautensa tai hoitonsa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat, mutta myös vakavalle influenssalle alttiiden lähipiiri. Maksuttoman kausi-influenssarokotuksen saa oman kunnan terveyskeskuksesta. Rokotteet saapuvat maahan yleensä lokakuun tienoilla ja kuntien rokotuskampanjat ajoittuvat useimmiten marraskuulle. Halutessaan rokotuksen saa myös yksityisellä, mutta tuolloin siitä joutuu maksamaan.

**Lisätieto:** [www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/kausii-influenssarokote](http://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/kausii-influenssarokote)

Kirsi Valtonen, LT, va apulaisylilääkäri, tartuntataudeista vastaava lääkäri  
Vantaan terveyskeskus



### 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 helpokäyttöisessä 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.

#### UUUUS

RecaFem vaginaalitamponi hoitaa huomaamattomasti virtsainkontinenssia kaikenikäisillä naisilla. Useita kokovaihtoehtoja.



#### Erikoiskatetri IQ Cath

Manfred Sauerin IQ Cath on pisarakärkinen erikoiskatetri vaatavaan 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.

# Tarinan voimalla vammaisurheilua tunnetummaksi

TEKSTI ja KUVA Leena Kummu

**E**simerkki, esikuva, inspiraatio, tarina, urheilijan polku. Nämä ovat peruselementit Tie Tähtiin -ohjelmassa, joka on vammaisurheilun näkyvyyttä ja tietoisuutta lisäävä toimintamalli. Tie Tähtiin -ohjelman perimmäinen tavoite on liikkeen lisääminen; se että mahdollisimman moni lapsi ja nuori, jolla on vamma tai vammautunut aikuinen, löytäisi oman liikuntaharrastuksen ja kipinän kilpaurheiluun. Tähän tavoitteeseen tarvitaan eri keinoja: mahdollisuuksien esille tuomista, suvaitsevaisuutta, medianäkyvyyttä ja esikuvia.

Näkyvin osa ohjelmaa on Tie Tähtiin -urheilijapooli. Siihen on valittu 12 valovoimaista vammaisurheilijaa. Osalla urheilu-ura on loppunut ja osalla edelleen jatkuu. Jokaisella on tarina kerrottavaan ja nyt tarinat saavat siivet.

Mikä tahansa organisaatio, yhteisö tai yritys voi kutsua urheilijan puhumaan vammaisurheilusta ja omasta urheilijan polustaan. Kuntoutuskeskusten ja sairaaloiden asiakkaat sekä työntekijät ovat ohjelman keskeinen vaikuttamisen kohderyhmä. Pää tavoitteena on tavoittaa vammaiset lapset ja nuoret sekä aikuisiällä vammautuneet ihmiset ja innostaa heitä urheilemaan. Yrityksille urheilijoiden tarina toimii ennen kaikkea inspiraation lähteenä.

Urheilijat ovat saaneet Speakersforumin esiintymiskoulutuksen ja ovat valmiita viemään vammaisurheilua uudella tavalla tunnetuksi eri foorumeihin. Speakersforum antaa myös oman panostuksensa Tie Tähtiin -poolin esille tuomiseen.

Pooliurheilijat edustavat 10 eri lajia ja eri vammaryhmiä. Mahdollisimman

laajalla kirjolla pyritään saamaan sanoma leviämään esimerkiksi lajien ja vammaisjärjestöjen kautta. Yksi pooliurheilijoista on entinen pyörätuolientennispelaaja Taneli Tenhunen, jonka kilpaurheilu-ura loppui vuonna 2011 munuaisen vajaatoimintaan. Nyt Tenhusella on uusi munuainen ja uusi ura päätoimisena tennisvalmentaja Kuopiossa.

”Omalle urheilu-uralle on mahtunut kaikki tunteen kirjat. Olen löytänyt valmentamisesta kutsumukseni ja nautin kovasti junioreiden kanssa toimimisesta. Toivon, että Tie Tähtiin -ohjelman kautta pystyn inspiroimaan kaikkia ihmisiä liikkumaan ja urheilemaan sekä nauttimaan elämästään”, Tenhunen tunnelmoi.

## Kokeilutapahtumia ja urheilijavieraita

Tie Tähtiin -ohjelmaan kuuluu tiiviisti erilaiset lajikokeilutapahtumat. Elokuussa järjestettiin Lastenlinnan liikuntapäivä, jossa 40 vammaista lasta perheineen pääsi kokeilemaan useampaa eri lajia. Lisäksi vanhemmille tarjottiin tietoa liikuntaharrastusmahdollisuuksista, apuvälineistä sekä yksi Tie Tähtiin -urheilija ratsastaja Fanny Bengs-Pentikäinen kertoi oman urheilijanpolkunsaa ja osallistaan kannusti vanhempia viemään lapsia liikuntaharrastuksiin. Urheilijapoolin lisäksi vammaisjärjestöt pyrkivät tekemään tiiviimpää ja hedelmällisempää yhteistyötä kuntoutussektorin kanssa.

Kuntoutuskeskukset ja sairaalat voivat kutsua Tie Tähtiin -pooliurheilijan vierailemaan osastoille, luennolle tai johonkin tapahtumaan. Lisäksi kuntoutusalan työntekijöille tullaan tarjoamaan koulutusta miten liikuntaharrastus tukee kuntoutumista ja vammaisen henkilön parempaa elämänlaatua.

Lisätietoja: [www.tietahtiin.fi](http://www.tietahtiin.fi)



# Mistä tukea aktiiviseen elämään ja harrastamiseen?

Koonnut Tiina Siivonen

*Tässä muutamia vinkkejä, jotka kannattaa katsoa läpi eli mistä saada tukea aktiiviseen elämään ja harrastamiseen. Jos et ole varma kaikista kriteereistä ja olisiko mahdollista hakea tukea, niin ota rohkeasti yhteyttä.*

**A**ksion ry on sekä Invalidiliiton ry:n että Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n jäsen. Se on hyvä muistaa, jos hakukriteereinä on jäsenyhdistys/seura. VAU ry:n sivuilta löytyy muitakin eri tahoja, jotka myöntävät apurahoja ([www.vammaisurheilu.fi](http://www.vammaisurheilu.fi)).

## Tukilinja

Tukilinja tukee apurahoillaan pitkäaikaisesti toimintaesteisten ihmisten aktiivista elämää ja tasa-arvoa. Apurahoja jaetaan sekä yksityishenkilöille että yhteisöille.

Tavoitteena on tukea koulutusta, opiskelua, ammatillista kuntoutumista sekä sijoittumista työelämään tai muuhun yhteiskunnallisesti rakentavaan toimintaan. Myös harrastustoiminta, kuten harrastus- ja kilpaurheilu kuuluvat tuen piiriin.

Henkilökohtaisia apurahoja voi hakea ympäri vuoden ja niitä myönnetään kymmeniä kuukausittain. Yksityishenkilöiden apurahat ovat alle 4000 euron suuruisia. Muille kuin yksityishenkilöille myönnettävät apurahat voivat olla tätä suurempiakin.

Apurahoja haetaan jatkuvasti Tukilinjalla nettisivuilta löytyvillä hakulomakkeilla. Sivuilta löytyvät myös hakuohjeet erityyppisille hakukohteille.

**Lisätiedot:** [www.tukilinja.fi/Apurahat](http://www.tukilinja.fi/Apurahat), p. 09 4155 1508

## SIU-rahasto

SIU-rahastosta myönnetään avustuksia fyysisesti vammaisten henkilöiden urheilu- ja liikuntatoimintaan.

Avustusta voivat hakea: fyysisesti vammaisen urheilija, joka ei saa urheilija-apurahaa valtiolta, fyysisesti vammaisen liikunnan harrastaja, edellä mainit-

tujen avustajat, valmentajat, ohjaajat, liikunnan vetäjät ja toimijat, jäsenyhdistys, erityiskoulu tai vastaava, Sporttikerho tai vastaava ja muut vastaavat.

Yksityinen henkilö voi hakea tukea joka toinen vuosi, jatkuva ryhmämuotoinen toiminta perättäisinä vuosina. Avustusta myönnetään vain kuluja vastaan, hakijoille ei myönnetä apurahoja. Kulut pitää osoittaa kuiteilla tms. tositteilla. Avustusta ei voi käyttää palkkukseen tai palkkioihin.

Avustusta voi hakea uusiin liikuntamuotokokeiluihin, uusien lajien löytämiseen, erityiskoulujen liikuntakerhotoimintaan ja kilpailumatkoihin, salivuokriin, liikuntavälineisiin, kilpailu- ja harjoitusmatkoihin, valmennuskuluihin ja muihin vastaaviin.

Avustusta voi hakea kaksi kertaa vuodessa, maaliskuun ja syyskuun loppuun mennessä joko etu- tai jälkikäteen. Hakemuksen voi tehdä vapaamuotoisena tai netissä löytyvällä SIU-rahastolomakkeella: [www.invalidiliitto.fi/files/attachments/siu-rahasto/avustushakemus.pdf](http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/siu-rahasto/avustushakemus.pdf).

**Lisätiedot:** Invalidiliitto, Mika Saastamoinen, p. 044 765 1375  
[mika.saastamoinen@invalidiliitto.fi](mailto:mika.saastamoinen@invalidiliitto.fi)

## Startti -stipendi

VAU:n ja Tukilinja -lehden Startti -stipendijärjestelmällä tuetaan harrastamisen alkuvaiheen vammaisurheilija -liikuntatoimintaa.

Yksilöhakijoina Startti -stipendiä voivat hakea omassa urheilulajissaan alkutaipaleella olevat mutta harrastuksessaan tavoitteelliset vammaiset liikunnan harrastajat ja urheilijat iästä riippumatta. Hakijoina voivat olla myös sellaiset seurat ja yhdistykset, joissa järjestetään vammaisurheilu- tai liikun-

tatoimintaa tai joissa suunnitellaan tällaisen toiminnan aloittamista.

Etusijalla stipendin saajina ovat harrastajat, yhdistykset ja seurat, joilta puuttuvat riittävät resurssit harrastuskuluihin. Stipendijä ei ole tarkoitettu kansainvälisen tason huippu-urheilun kulujen kattamiseen eikä seuratoiminnan jatkuviin rakenteellisiin kuluihin, kuten ohjaajan palkkioihin tai tilavuokriin.

Myönnettävien stipendien suuruus on max. 500 euroa/yksilöhakija ja max. 1000 euroa/yhteisöhakija. Stipendit rahoittaa Tukilinja -lehti. Stipendin saajilta edellytetään, että stipendi käytetään hakukohteeseen. Kun stipendi on käytetty, VAU:lle lähetetään kertomus ja valokuva stipendin käyttökohteesta.

Startti -stipendin haku on kahdesti vuodessa: helmikuun loppuun ja lokakuun loppuun mennessä. Stipendipäätöksistä ilmoitetaan hakijoille kevään osalta huhtikuun loppuun ja syksyn osalta joulukuun loppuun mennessä.

### Hakulomake:

<https://www.webpolsurveys.com/S/233358C0E15FAC94.par>

**Lisätiedot:** VAU, Piia Korpi, p. 044 767 1368,  
[piia.korpi@vammaisurheilu.fi](mailto:piia.korpi@vammaisurheilu.fi)

## Ahos -apuraha

Osaamisen kehittämiseen jaettava apuraha myönnetään kahdesti vuodessa. Ahos -apurahaa voivat hakea esimerkiksi valmentajat, ohjaajat, yhdistys- ja seuratoimijat tai kouluttajat, jotka haluavat kehittää omaa osaamistaan vammaisurheilun ja -liikunnan teemoissa. Ahos -apuraha ei ole tarkoitettu urheilijoiden omaan valmentautumiseen tai omaan liikunnan harrastamiseen. Hakijan omavastuu on 20 prosenttia haetusta summasta. Ahos-apurahaa hallinnoivat VAU ja Suomen Punaisen Ristin Ahos-säätiö.

**Katso lisää:** [www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/ahos-apuraha](http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/ahos-apuraha)



# Asuntomessujen kuulumisia

TEKSTI ja KUVAT Lauri Louhivirta

**S**elkäydinvammalehdessä 1/2015 kerrottiin **Jarmo Pinalan** rakennusprojektista Vantaan asuntomessuilla.

Tämän vuoden asuntomessut olivat tärkeitä, kun oman talon valmistumisesta Oulun asuntomessuille tuli 10 vuotta täyteen. Tuon 10 vuotta olen syyttänyt eri toimijoita, mm. Asuntomessuosuuskuntaa, passiivisuudesta esteettömyyden edistämiseksi. Menin toimitusjohtaja **Pasi Heiskasen** pakeille, että miksi mikään ei tunnu muuttuvan Oulun ajoista. Yllättäen sainkin järkeenkäyvän selityksen miksi lopputulos niin messuilla kuin tavanomaisessa rakentamisessa ei ole yleensä esteettömyyden kannalta toi-

miva, vaikka jokainen toimija erikseen puhuu lämpimästi esteettömyyden edistämisestä ja sen eturintamassa olemisesta. Ketju kaavoituksesta aina siihen, kun kivimies viimeistelee yksityiskoh-  
tia, on tuhottaman pitkä. Moni asia on muuttunut tai unohtunut alkuperäisestä ajatuksesta. Yksi yhteinen nimittäjä asuntomessutaloissa on ollut valmisosien, kuten kynnyksien perinteisyys. Talotoimittajan logistiikka tai arkitehti poimii luetteloistaan samoja komponentteja kuin aina ennenkin. Nuo komponentit eivät usein täytä vaikkapa kynnyksen osalta 20 mm vaadetta, vaan todellinen nousu on moninkertainen. Teollisuudessa mennään siis tuuilla tavoilla ja piirustuksilla. Pientalo-

teollisuus pitäisi saada vahvemmin esteettömyyden parannusprosessiin mukaan. Tämä kynnyksiasia tuli esille myös Jarmon ja Pekan rakentamassa kodissa. Osan kynnyksistä kanssa tulevat toimeen, mutta muutoksiakin uumoilen. Esimerkiksi terassin ja saunan kynnykset ovat liian vaikeat jatkuvaan käyttöön. Onneksi ne on helppo korjata, jos alkavat liikaa vaivaamaan. Oma taloni oli täysin kustomoitu, joten tuollaisia ongelmia ei itsellä ollut. Muutamat töppäykset olivat ihan omaa syytä, kun varauduin väärin asioihin. Nostin mm. terassin laudoitusta 28 mm ylemmäs, että saan rullausvastuksen kokonaan pois, etteivät makkarat lennä minne sattuu, kun kelailen kesäkeittiöstä pirttiin. Olin ajatellut, että pääsee grillaamaan kevään ensimmäisten aurin-  
gon säteiden myötä. Kävikin ilmi, että vallitseva tuuli puhaltaa lumet aivan eri paikkaan.

**OLI MIELENKIINTOISTA** keskustella Jarmon ja Pekan kanssa ja peilata kokemuksia omiin traumoihin. Osallistuminen rakentamisen ohjaukseen poikkesi merkittävästi. Jarmo ei päässyt rakentamiseksi kuin muutaman kerran alueella vallitsevan kaaoksen takia. Itse kävin työmaalla päivittäin; ennen töihin menoa ja töiden loputtua. Vain siten pysyin vaateessani, että lopputulos on oikeasti esteetön ja mahdollisimman monelle vammaryhmälle toimiva. Tosin kaikki ajatukset eivät toimineetkaan käytännössä, joten niitä piti muuttaa lennosta tai pikkuhiljaa vuosien saatossa. Ajattelin, että kyllä insinööri saa lämmön siirrettyä alas saunassa. Ei saanut. Jarmo oli valinnut viisaammin ja ottanut nou-





sevan lauderatkaisun. Jos olisin tuon mallin nähnyt tarpeeksi ajoissa, en olisi alkanut hitsaamaan omaa nostosysteemiä. Jarmon sauna on tyylikäs ja toimiva ratkaisu. No, tulipa tehtyä itselleni erinomaisen uniikki ratkaisu, jollaisia ei tule kylillä vastaan.

Omalli työmaalla pyrin kuuntelemaan timpureita hyvin herkällä korvalla ja toteuttamaan heidän ehdotukset. He olivat nähneet liian monta työmaata, jossa käskettiin tehdä epäilyttäviä rakenteita. Niitä sitten korjattiin jo seuraavana kesänä. Tuo joustavuus oli kulttuurishokki myös timpureille, koska piirustukset ja mestarit ovat työmaiden jumalia. Muutaman punakynäepisodin jälkeen olivat aiheesta kovin ilahtuneita ja otettuja.

**MINULLA JA** Jarmolla on kaksikerroksiset talot henkilönostimineen. Omalla kohdalla se tuli vähän turhaan laitettua, koska viisi vuotta sitten kävi ilmi, että tontille olisi voinutkin tehdä yksikerroksisen talon. Turhaan hävisin korkeimmassa hallinto-oikeudessa (KHO) hissikiistan. KHO katsoi että hissi ei kuulu vammaispalvelun kustannettavaksi uuteen taloon. Vähän nuhtelivat sanamuotoja, jossa todettiin, että yhden kerroksen haluajat voivat mennä muualle asumaan. Jarmon tapauksessa hissi maksoi itsensä takaisin jo saman tein, koska tontti oli merkittävästi pienempi. Ruuhka-Suomessa yksikerroksinen talo voi ollakin kalliimpi kuin hissillinen useampikerroksinen talo. Etelän kunnat kokeilevat rohkeammin tehdä tontista vain hiukan taloa ja autokatosta suurempi. Meillä maalla tontit ovat vielä perinteisen kokoisia ja kohtuullisen halpoja, joten hissiin joutuu keräämään rahat muualta.

Jarmon keittiössä näki parhaiten vaakuutusyhtiön osallistumisen rakennuskustannuksiin esimerkiksi moottoritujen kaapistojen osalta. Itse päädyin laskemaan yläkaapistoja hiukan alemmas, jolloin yllän käyttämään kahta alinta hyllyä. Ylimmälle hyllylle sitten päätyvät harvemmin käytettävät design esineet ja kipot. Toki lähyllyn tavaro-



---

Ketju kaavoituksesta  
aina siihen, kun  
kivimies viimeistelee  
yksityiskohtia, on  
tuhottaman pitkä.

---

hin pääsen käsiksi seisoma-asentoon nousevan pyörätuolin avulla.

Jarmon uunin luukku oli kätevä pienessä tilassa työskennellessä. Luukku liukuu uunin alle. Itselläni luukku aukeaa sivulle ja vaatii hiukan enemmän tilaa, joka tulee siitä, että uuni on nostettu ylös pois liedien yhteydestä. Näin myös liedien alusta jäi tyhjäksi.

Jarmo ja Pekka olivat selkeästi mietineet talon jälleenmyyntiarvoa ja tulevat pääsemään talosta helposti eroon, mikäli sellainen tilanne tulisi vastaan. Veikkaan, että omani ei menisi kovinkaan hyvin kaupaksi liiallisen kustomoinnin takia, vaikka 2030 tarvitaan miljoona esteetöntä asuntoa.

**TALVEEN VARAUTUMINEN** tuntui huolestuttavan useampaakin rakentajaa Vantaalla. Tonttien pienuus saattaa olla runsaslumisena talvena ongelma ahtaasti rakennetulla alueella. Kaupungit lupailevat auliisti tontteja jaettaessa, että kyllä lumet hoidetaan pois. Kun ennätystalvi iskee, niin siinä sitä sitten ollaan ihmeissään.

Yksi nouseva trendi on jätteiden putkikuljetus. Se on ideana hyvä, mutta pisteitä ei sattunut pientaloalueelle kuin muutama. Perinteinen kiinteistökohtainen jätteenkeräys ja lajittelu toimivat minusta apuvälineiden käyttäjille paremmin omakoti- ja rivitaloissa, kun jätteitä ei tarvitse kuskata satoja metrejä. Kivistön keräyspisteissä ei pystynyt pääsemään eroon kaikista jätteistä, vaan esimerkiksi lasi



pitää kiikuttaa muualle. Liittymiskustannus myös puhutti rakentajia. Pelkällä liittymismaksulla tyhjentää muutaman sata vuotta perinteisiä jäteastioita, joten putkikuljetus ei yleistyne nopeasti hajanaisilla alueilla. Talvikunnossapito on myös arvoitus, miten hyvässä kunnossa imuterminaalien ympäristön pysyvät, kun käsipareja vaaditaan niiden hoitoon.

**MESSUILLA HUOMASI**, että esteettömyys kiinnostaa todella monia. Hyvä niin, koska tilastollisesti kaikilla on ongelmia liikkumisessa. Jos ei muulloin, niin ainakin lastenrattaissa istuessa. Valitettavasti esteettömään suunnitteluun satsataan edelleen liian vähän. En tunne yhtään muuta toimialaa, jossa tietotaitoa ja omaa aikaa pitäisi luovuttaa talkoilla rakentajan hyväksi. Isoillekin toimijoille muutaman satasen satsaus kunnan konsultointiin tuntuu olevan liikaa. Silti ovat valmiita tekemään kalliimpia ja huonosti toimivia ratkaisuja sekä korjaamaan hyvinkin pian valmistumisen jälkeen. Tosin joskus on vaan huonoa tuuria ja hyvästä aiheesta huolimatta esimerkiksi korkomaailmat eivät

täsmää ja tulee yllättäviä esteitä. Vastikään opin, että esimerkiksi Oulussa on kaksi korkomaailmaa. Rakennusvalvonta ei saa katu- ja viherpalvelujen korkoja tietoonsa missään vaiheessa. Sovita siinä sitten luiskat ja kallistukset kohdilleen. Oma mottoni on, että jos esteettömässä rakentamisessa tarvitaan luiska, niin suunnittelu ei ole onnistunut.

Kuten moneen otteeseen on todettu, tarvitaan vuonna 2030 miljoona oikeasti toimivaa esteetöntä asuntoa. Tällä vauhdilla siihen ei päästä, ei mitenkään. Voihan olla, että rakennusyhtiöt petaavat jo korjausurakoita ensi vuosikymmenelle. Rajumpia keinoja tarvitaan. Vaikkapa vastuuvapautus, jossa rakentaja sitoutuu maksamaan itse muutostyöt, kun ei halunnut tehdä esteetöntä rakennusta kehotuksista huolimatta. Tuo uhkaus saattaisi saada rakentajat ymmärtämään, mitä elinkaari todellisuudessa tarkoittaa.

**PS.** Omat rakennusvaiheet voit lukea Aksonin nettisivuilta [www.aksonry.fi](http://www.aksonry.fi), sieltä julkaisut ja lehdet 1/2005 ja 2/2005.

Valitettavasti esteettömään suunnitteluun satsataan edelleen liian vähän.

**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](http://www.porrashissit.fi)**

## Niksipalsta

*Selkädinvammaisen 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](mailto:toimisto@aksonry.fi).*

### Vatsa toimii

Olen käyttänyt yksikertaista kikkaa vuosia. Saan vatsan toimimaan helposti, kun lasken lämpöistä vettä pideellä / käsisuihkulla peräaukon ympäristöön. Lämpö rentouttaa sulkijalihasta ja toimitus on helppoa.

Helpottunut

### Kanamunasta kuori irti

Laita kananmunat kylmään veteen, lisää 1x teelusikallinen ruokasoodaa. Laita liedelle ja kun vesi kiehuu, niin sammuta liesi ja anna munien kypsyä 10 min. Kaada kuuma vesi pois ja laita jäähtymään kylmään veteen. Muna on kypsä, eikä keltuaisen ympärillä ole tummaa "suruvaippaa". Sooda auttaa kuoren irtoamisessa.

Munamies

### Finnairin lippujen tilaaminen netistä

Olen aikaisemminkin tilannut lentolippuja netistä ja soittanut perään apuvälineeni mittoja sekä avun tarpeeni. Nyt ei tarvitse soittaa, sillä tämän voi tehdä Finnairin sivuilla. Lipun tilaamisen jälkeen löydät nettisivujen yläpalkista kohdan asiakastuki, sen alta löytyy asiakaspalvelu verkossa ja sen alta löytyy vammaiset ja liikuntarajoitteiset henkilöt. Sinne voit täyttää kaiken lentoyhtiön tarvitseman tiedon. Valitessasi jonkun kohdan, alta aukeaa usein lisävalikko. Lisätietoihin voi vielä kirjoittaa lisäjuttuja, jos tarvitsee.

Tämän jälkeen saat varmistusviestin sähköpostiin, että viesti mennyt perille. Sieltä sitten vastataan usein vuorokauden kuluessa, että asiat ovat ok ja varmistettu. Palvelu on toiminut hyvin omalla kohdallani!

Reissaaja

### Wc-istuimen rinkula

Vuosien saatossa on hajonnut yksi jos toinenkin wc-istuimen muovirengas. Usein renkaan kiinnityskohta murtuu. Löysin Prismasta kovaa muovia olevan istuimen renkaan (Kan 2001), joka kiinnitetään läpi wc-istuimeen. Pysyy hyvin paikalla, on napakka eikä murru kiinnityskohdistaan. Lisäksi on materiaalin vuoksi hieman paksumpi, joten sain samalla mukavasti parin sentin korotuksen wc-istuimeen. Kyseinen rengas kansineen käy aika moneen wc-istuinmalliin.

TS

### Hissi saksinostimesta

Hain avustusta mökin hissiin. Vastattiin, että vapaa-ajan toimintoihin ei korvata. Näin ollen päätin maksaa itse ja en ole katunut. Pitkä ja jyrkkä luiska oli melkoinen punnerrus heikkokätiselle. Ohessa on kuva luiskasta ja hissistä (saksinostin). Mitat: Max. nostokorkeus 1300 mm, max. nostokyky 2800 kg, paino 450 kg, pituus 1700 mm, leveys 1050 mm ja korkeus lattiasta 150 mm. Varustettu hydraulimoottorilla ja kahdella nostosylinterillä. Maksoi (v. 2011) 1450 € alv. 24 %. On toiminut moitteetta kesällä ja talvella.

Pirhonen



Esteettömästi luonnossa,  
lomalla ja juhlassa,  
[www.marjola.fi](http://www.marjola.fi)



# MOVE – Monipuolista Vertaistukea

**K**esä alkaa olla takana ja rentouttavan loman jälkeen on taas aika ruveta puskemaan vertaistukiprojektia eteenpäin. Kesä oli vertaistukipyynnöiden saralla hiljaisa aikaa, mutta elokuussa puhelin alkoi taas soida ja sähköposti kulkea. On palkitsevaa huomata, että Aksonin ja MOVE- projektin rooli selkäydinvammaisten vertaistuen koordinoinnissa on jo nyt eri tahojen hyväksymä ja olemme luotettu yhteistyökumppani.

Vastuu selkäydinvammaisten vertaistuen järjestämisestä siirtyi lopullisesti Invalidiliitolta Aksonille kesäkuun alussa. Kiitos Invalidiliittoon Kososen Kirsilille hänen tekemästään vertaistuen taustatyöstä. Olen ollut ”vanhoihin” vertaistukihenkilöihin yhteydessä ja ilokseni lähes kaikki haluavat edelleen jatkaa vertaistukijoina omilla alueillaan. Tilastoni kertovat, että Suomessa on tällä hetkellä 37 koulutettua vertaistukihenkilöä valmiina tositoimiin.

Tampereella Yliopistollisessa Sairaalassa (TAYS) pääsimme mukaan vaikuttamaan uuden vertaistukitoimintajän toimikuvan suunnitteluun. Neurologisen kuntoutuksen vuodeosastolla toimiva vertaistukitoimintajäsen madaltaa entisestään vertaistuen pyytämisen ja sen saamisen kynnyksiä jo kuntoutuksen akuuttivaiheessa.

Tulevan syksyn tärkeimmät tapahtumat MOVE- projektissa ja vertaistuen osana ovat Helsingin alueen koulutus ja



marraskuun Apuvälinemessut. Helsingin vertaistukikoulutusta siirrettiin alkuperäisestä suunnitelmasta myöhemmän syksyyn. Alkuperäisen aikataulun mukaan ensimmäinen koulutusviikonloppu olisi nimittäin mennyt päällekkäin rugby EM-kisojen kanssa. Uudet koulutusviikonloput ovat 9.–11.10. ja 27.–29.11. Pääallekkäisyksiähan aina tulee, mutta nyt toivon suurimman osan halukkaista pääsevän osallistumaan koulutukseen.

**APUVÄLINEMESSUILLA** marraskuun alussa MOVE on näkyvästi esillä Aksonin kanssa yhteisellä messuosastolla. Suunnitelmissa on, että osastolla päivystää myös ihka oikea vertaistukihenkilö. Tervetuloa pistäytymään ja juttelemaan selkäydinvammaan liittyvistä asioista.

Vertaistukihenkilöille järjestetään työnohjauksellisia tapaamisia ja kou-

lutuspäiviä tärkeän työnsä tueksi ja vastapainoksi. Yhdessä Jyvä-toimijoiden kanssa järjestetään eri yhdistysten yhteinen vertaisviikonloppu, jossa päästään jakamaan ja vertailemaan kokemuksia. Jyvä on järjestöjen yhteinen vertaistuen kehittämisyöryhmä, johon Aksonin lisäksi kuuluvat Aivoliitto, Suomen CP-liitto, Invalidiliitto, Kynnys ja TATU.

Oulussa järjestetään Klubi-tapahtuman yhteydessä Aksonin paikallisten vertaistukihenkilöiden tapaaminen ja samalla tutustutaan Oulun Yliopistollisen sairaalan (OYS) selkäydinvammapoliiklinikan toimintaan.

Projektimaailmassa kun eletään, niin ei voi olla kurkistamatta hieman vuoteen 2016. MOVE- projektin ensi vuoden haasteita ovat ruotsinkielisen koulutuksen järjestäminen yhdessä Finlands Svenska Handikappförbundin kanssa, Turun ja Kuopion alueiden vertaistukikoulutukset sekä koko selkäydinvammaisten vertaistukitoiminnan jatkumisen turvaaminen nykyisen RAY:n projektirahoituksen päättyttyä.

Pitäkää projektikoordinaattori kiireisenä ja ottakaa yhteyttä saadaksenne vertaistukea heti, kun siltä tuntuu.

## Ville Vuosara

vertaistukikoordinaattori  
Move-projekti  
050 371 5400  
move@aksonry.fi



## Kaipaatko 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 vamma- taso, ikä ja sukupuoli pyritään täsmäämään vertaistukea tarvitsevan henkilön kanssa. Tällöin todellinen vertaistuki toteutuu.

Selkäydinvammaisten 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



**HUS SELKÄYDINVAMMAPOLIKLINIKKA (SYV) – POLIKLINIKEN  
FÖR RYGGMÄRGSSKADOR (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

Sairaanhoitaja, 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 - to klo 8.00-9.00 ja 13.00-14.00  
sekä pe klo 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 hissiaulaan, josta 3. kerrokseen.

**POSTIOSOITE:**

Oulun yliopistollinen sairaala (OYS)  
Kuntoutustutkimus ja erityisplk / Selkäydinvammapkl  
PL 21  
90029 OYS

**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



**MASKUN NEUROLOGINEN  
KUNTOUTUSKESKUS**

## Neurologisen kuntoutuksen erityisosaamista

Järjestämme moniammatillisella kuntoutusotteella yksilöllistä kuntoutusta ja avoterapioita.

Kuntoutukseen voi hakeutua Kelan kustantamana, julkisen terveydenhuollon tai vakuutusyhtiön maksusitoumuksella tai itse maksaen. Kuntoutuskeskus sijaitsee Maskussa, lähellä Turkuä.

Kysy lisää sinulle sopivista palveluistamme:  
p. 040 133 7010 tai 040 133 7009

[kuntoutuskeskus.fi](http://kuntoutuskeskus.fi)



*Tule tutustumaan meihin Apuvälinemessuille osastolle 409.*

# Kävelevä tetra – ei voi olla totta

*Streotypia selkäydinvammaisesta (SYV) henkilöstä on usein se, että henkilö käyttää pyörätuolia. Jalat eivät toimi ja mahdollisesti käsissäkin on toimintakyvyn rajoitteita. Selkäydinvammaisten toimintakyvyn kirjo on laaja.*

**T**oimintakyvyn määrittää kaksi olennaista seikkaa: missä kohdin selkädintä vaurio on ja onko ydin tuhoutunut tietyltä kohdalta kokonaan vai vain osittain. Vamma voi siis olla täydellinen tai osittainen.

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

Osittainen selkäydinvamma voi olla hyvin lievä. Esimerkki: kävely sujuu moitteettomasti, mutta lihakset ovat hieman kankeat. Tämän diagnoosin sai **Sami Perälä**, 22, muutama vuosi sitten. ”Joo, telinevoimistelutunnilla lukiossa hyppäsin volttimontun pohjalle. Tuntui puutuneelta ja yritin kömpiä pystyyn. Se ei kuitenkaan onnistunut. Rupesin huutamaan ja kaverit tulivat apuun. Siitä alkoi matka Kuopion yliopistolliseen sairaalaan, jossa pari viikkoa ja sitten kuntoutukseen Synapsiaan (Validia kuntoutus Helsinki). Siellä olin viisi kuukautta”, kertoo Perälä tapahtunutta ja jatkaa ”Herättyäni kirurgi diagnosoi minulle täydellisen SYV:in. Osittaisesta ei ollut tietoaakaan ja minulle ilmoitettiin, etten tule kävelemään ollenkaan. Synapsiassa jaloille tehtiin lähinnä venyttelyjä spastisuuden (lihasjäykkyyden) lievittämiseksi. Minusta oltiin muokkaamassa ”istujaa”. Vasta 2–3 kk tapaturman jälkeen tapahtui. Tulin suihkusta ja huomasin pystyväni liikuttamaan pottuvarvastani – 2 sekunnin viiveellä tosin. Siitä ilmoitettuaani fysioterapeutille minua ruvettiin vasta kuntouttamaan osittaisena. Pystyasentoon pääsin rollaattorin kanssa n. 4–5 kk vammautumisesta.”

Perälän diagnoosina on osittainen selkäydinvamma ja tetraplegia (lyhyesti tetra). Tetraplegia tarkoittaa, että vamma vaikuttaa kaik-

kiin raajoihin, ja osittainen sitä, että Perälä pystyy kävelemään. Hän kertoo: ”Toimintakyvyssä vamma huomaa kävellessä, että kävelen kuin ”hiihtäisin” eli jalat ovat tönköt eli suorat. Käsissä ja varsinkin sormissa huomaa puutteita eli hienomotoriikka ei toimi ja esimerkiksi lasia nostessa huomaa, että jokin on vinossa. Kävellessä en tarvitse mitään apuvälinettä.

Auton kanssa liikkuminen on helppoa ja sujuvaa. Vammauduin 16-vuotiaana, niin sain erityisluvalla mahdollisuuden ajaa kortin 17-vuotiaana. Helpotti liikkumista, vaikka julkista liikennettä pystynkin käyttämään.”

Kävelevät selkäydinvammaiset ovat kertoneet, että joskus lääkärit ovat hämmästyneitä, kun kuulevat diagnoosin selkäydinvamma. Samille ei tällaista ole tullut eteen. Hän kertoo, että on enemmän ollut samojen lääkäreiden kanssa tekemisissä.

Kuntoutuksessa ollessaan ensi kertaa Perälä näki lajin nimeltä pyörätuolirugby. Se vaikutti kiinnostavalta ja hän ehti kokeilemaan sitä nopeasti. Toisella kerralla kuntoutuksessa hän pelasi sitä enemmän ja siitä jäi harrastus. ”Olihan sitä ensin asennetta, että istun pyörätuolissa ja harrastan jotain vammaisurheilua. Siinä kuitenkin tapaa kaltaisiaan eli saa vertaistukea samalla ja näkee erilaisia selkäydinvammaisia. Muuten vanhojen kavereiden kanssa käyn pelaamassa frisbegolfia”, Perälä valottaa harrastuksiaan.

Lukio-opinnot jäivät ja sairausloma on päällä. ”Saa nähdä mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Kroppa on jotenkin epätasapainossa ja koko ajan löytyy jotakin. Kun terveys olisi kohdallaan, niin mietitään sitten mihin päin kengänkärjet suunnataan”, Perälä pohtii tulevaisuuttaan.

# Kävelevät syvit koolla Tampereella

TEKSTI Ville Vuosara

**T**ampereella järjestettiin syyskuun alussa ensimmäinen käveleville selkäydinvammaisille (syv) tarkoitettu tapaaminen, ”Kävele mukaan!” Tilaisuus kiinnosti jäsenistöämme kovasti ja paikalle tultiinkin jopa parin sadan kilometrin takaa.

Kävelevien tapahtuman ideana oli tarjota vertaistuellinen tilaisuus kokemusten vaihtoon, sekä antaa myös tietoa selkäydinvamman erityispiirteistä. Tampereen Yliopistolisen sairaalan (TAYS) erikoislääkäri **Eerika Koskinen** aloitti tietopuolisella esityksellä selkäydinvammasta, sen syntymekanismista ja seurauksista. Esitys oli niin seikkaperäinen ja kansantajuinen, että moni kuuli ja saikin uutta tietoa omasta vammastaan.

Fysioterapeutti **Jarkko Pekkala** muistutti liikunnan ja liikkumisen tärkeydestä. Liikkuminen ei ainoastaan tee hyvää fyysisesti, vaan auttaa myös henkiseen jaksamiseen. Paljon keskustelua herättivät oikeanlainen liikkuminen sekä apuvälineiden käyttäminen mielekkään liikunnan tukena.

Mukana esittäytymässä oli myös juuri toimessaan aloittanut TAYS:in selkäydinvammaisten vertaistuntouttaja Janne Koskinen. Coloplast Oy:n **Minna Anttilan** esityksen myötä päästiin keskustelemaan rakko- ja suoliasioista. Pienehkössä ryhmässä henkilökohtaisistakin asioista oli helppo kysyä ja kertoa.

Kyröskoskelainen **Jukka Kankaansivukin** noudatti tapahtuman ideaa jättämällä sähköpyörätuolinsa oven ulkopuolelle ja kävelemällä paikoilleen. ”Ilman muuta tarpeellinen tapahtuma, sain paljon uutta tietoa. Toivottavasti käveleville järjestetään vastaisuudessakin tapahtumia”, Jukka toivoi.

Jos olet kiinnostunut vertaistukihenkilötoiminnasta tai kävelevien syvien verkostoon liittymisestä, niin ole yhteydessä:

Ville Vuosara, 050 371 5400,  
move@aksonry.fi

## TAYS:in vertaistuntouttaja

TEKSTI Janne Koskinen

**T**alvella 2014/2015 päätettiin Tampereen Yliopistoliseen Sairaalaan (TAYS) Neurologian ja kuntoutuksen (Neku) vuodeosastolla käynnistää vertaistuntouttajatoiminnan kokeilu osana akuuttivaiheen kuntoutusjaksoa. Hyviä kokemuksia on saatu esimerkiksi Invalidiliiton Validia Kuntoutuksen vertaistuntouttajatoiminnasta, josta myös Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntoutujilla on myönteisiä kokemuksia.

Selkäydinvammakuntoutujat saavat ohjausta vertaistuntouttajalta mm. arjen toimien ja kotiutumiseen liittyvien haasteiden osalta. Lisäksi vertaistuntouttajan tehtäviin kuuluu mm. pyörätuolisovituksissa omakohtaisen tiedon jakaminen, erilaiset ryhmäluennot, osallistuminen kuntou-

tujien toiminnallisiin ryhmiin, kaupungilla liikkumisen ja asioimisen ohjaaminen ja pyörätuolin käsittelyn harjoitukset. Tavoitteena on tuottaa sellaista ohjausta, joka auttaa kuntoutujia omien realististen tavoitteiden muodostamisessa ja toteuttamisessa. Myös henkilöstölle vertaistuntouttaja antaa mahdollisuuden osaamisen lisäämiseen.

Toiminta on käynnistynyt elokuun alussa ja kestää vuoden 2015 loppuun. Vertaistuntouttajan tehtävään valittiin Janne Koskinen. Toimintaa kehitetään ja tavoitteena on toiminnan vakiinnuttaminen osaksi TAYS:in selkäydinvammakeskuksen toimintaa. Vertaistuntouttaja-kokeilu on ainutlaatuinen julkisen terveydenhuollon piirissä.



**Parempi  
voida hyvin!**



**Olemme mukana  
Apuvälinemessuilla  
(osasto 912).  
Nähdään siellä!**

Kuntoutus  
**Peurunka**



Peurungantie 85, 41340 Laukaa  
puh. 020 751 601  
kuntoutus@peurunka.fi, www.peurunka.fi





HENKILÖKUVASSA:

## JP Konttinen

TEKSTI Tiina Siivonen  
KUVA JP Konttisen arkisto

# MOOTTORIRADOILTA eduskuntaan

**R**apaa, hiekkaa, öljyä ja pärinää. Tätä oli **Juha-Pekka (JP) Konttisen** elämä ennen. Nyt se on vaihtunut työhön eduskunnassa. Miten tässä näin kävi? ”Vuonna 1995 eräässä motocross -kisassa kaatuminen ja sen seurauksena selkäydinvamma. Tarkemmin paraplegia eli alaraajat pois pelistä ja liikkumisvälineenä siitä lähtien pyörätuoli”, valottaa tapahtunutta JP Konttinen.

JP:n unelma pikkupojasta asti oli olla motocrossin maailmanmestari. Ensin hän pääsi radan varteen katsomaan ja sitten itse pyörän selkään 6-vuotiaana. Sitten oli treeniä ja kilpailuja. Näin meni monta vuotta ja taso oli kova ja tulokset sen mukaiset. Viimeisen vuoden ennen vammautumista hän kiersi ammattimaisesti kilpailuja maailmalla. Haaveet MM-tittelistä oli jätettävä, mutta mitä tilalle? ”Olin kirjoittanut -95 keväällä ylioppilaaksi, mutta siinä se. Taisin kuntoutuksessa mieltä sängyssä maatessani, että tarvis tehdä jotakin ja mihin pystyisin pyörätuolista käsin. Pohdittuani tuli juristin ammatti mieleen. Tähän vaikutti varmasti se, että sairaalassa ollessani viereisessä sängyssä oli kovan luokan yleinen syyttäjä, jonka kanssa tuli puhuttua ammatista. Hän teki vaikutuksen. Seuraavaksi olikin pääsykoekirjat käsissä ja lukeminen alkoi. Pääsin kolmannella yrittämällä sisään oikeustieteelliseen tiedekuntaan Helsingin yliopistoon v. 1998. Luonne on sellainen, että kun jotain päätän, niin sen myös toteutan. Joskus jotkut sanovat, että liiankin kanssa ja melkoisella ripauksella myös kun-

nianhimoa ja voitonahmoa. No, urheilumaailmassa noista luonteenpiirteistä ei ainakaan ole ollut haittaa. Kuten ei myöskään valitsemallani uralalla”, JP kertoo ja jatkaa, ”Istumalihaksia on aina ollut sen verran, että lukeminen on kiinnostanut ja etenkin reaaliaineet. Lukemista oikeustieteellisessä riitti. Pakersin täysipäiväisenä opiskelijana neljä vuotta ja valmistuin lakimieheksi.”

Ensimmäinen työpaikka löytyi opiskeluajan virkamiesharjoittelupaikasta, kuluttajavalituslautakunnasta, joka nykyään käyttää nimeä kuluttajariitalautakunta. Siellä kului pari vuotta määräaikaisissa tehtävissä. ”Näin eräänä päivänä lehti-ilmoituksen, jossa haettiin Kynnys ry:hyn lakimiestä. Päätin hakea ja tulin valituksi. Siellä työskentelin vakituksena yhdeksän vuotta. Työni oli edunvalvontaa eli vammaisten ihmisten puolien pitämistä. Myös YK:n vammaissopimusta valmisteltiin ja juurrutettiin Suomen maaperälle”, JP kertoo työstään. Hänellä oli kuitenkin kunianhimoa kehittyä työssään, joten aistit olivat avoinna uusiin mahdollisuuksiin. Jälleen eteen tuli lehti-ilmoitus avoimesta työpaikasta. Tällöin Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) haki lehti-ilmoituksellaan erityisasiantuntijaa palvelujärjestelmien kehittämis- ja ohjausyksikköön. ”Hain paikkaa ja tulin valituksi. Työni erityisasiantuntijana oli erilaisissa työryhmissä työskentelyä ja asiantuntijatehtäviä vammaisuus- ja yhteiskuntatutkimisissa. Silloin vammaislainsäädännön uudistaminen alkoi, joten olin siinä aktiivisesti mukana ja vedin mm. vammaispalvelujen käsikirjan laki-

Luonne on sellainen, että kun jotain päätän, niin sen myös toteutan. Joskus jotkut sanovat, että liiankin kanssa.



ryhmää. Paljon se oli myös lobbausta eli markkinointia vammaisten oikeuksien puolesta”, JP muistelee.

”Viime vuoden syksyllä 2014 sain mahdollisuuden aloittaa määräaikaisena oikeusasiamiehensihteerinä eduskunnan oikeusasiamiehen kansliassa. Sellaisesta mahdollisuudesta en voinut kieltäytyä. Sain virkavapaata vakituisesta työsuhteestani THL:stä. Oli jännittävää aloittaa arvostetussa ja uudella tavalla haastavassa paikassa työskentely. Odotin mielenkiinnolla uutta tehtävää. Uutta tietoa tuli ja tulee edelleen paljon, vaikka osa on tuttua ja opittua aiemmista työpaikoista ja toimenkuvista. Tässä kävi hieman tuuri, sillä oikeusasiamiehen kansliassa aukesi paikka avoimeen hakuun loppuvuodesta 2014. Siihen haettiin henkilöä sosiaalihuollon sektorille, joka on perehtynyt vammaisten perus- ja ihmisoikeuskysymyksiin. Hain paikkaa ja sain sen eli nyt olen vakituisena oikeusasiamiehensihteerinä. Ai, mitä sitten oikeasti teen? Toimenkuvaani kuuluu kanteluiden valmistelu ja esittely ratkaisijoille. Teen lisäksi tarkastuskäyntejä erilaisiin laitoksiin ja asumisyksiköihin. Yksi mielenkiintoinen tarkastuskäynti esteettömyyden

osalta oli Pasilan poliisivankilaan. Edelleen olen mukana YK:n vammaissopimuksen työstössä, jotta se ratifioitaisiin Suomessa. Jotkut asiat ovat haastavia ja sekin on yksi seikka miksi pidän työstäni. Työyhteisössäni on yli 60 henkilöä, joista noin 40 on lakimiehiä. Tunnelma on hyvä ja viihdyn hyvin”, Konttinen kertoo.

Työpaikkana siis eduskunta ja siellä Pikkuparlamentin puoli, joka on uusin rakennus. Esteettömyydestä puhuttaessa Konttinen toteaa, ettei hänen vuokseen ole tarvinnut tehdä oikeastaan mitään. Tai sittenkin, sillä parkkihalliin tehtiin inva-paikka, koska sitä ei ollut. Turvallisuusjärjestelyt ovat melkoiset ja kulkulupien kanssa on Konttinen saanut joitakin ”kevennyksiä”, jotta liikkuminen on sujuvampaa. Kaikki on sujunut siis hyvin. Ainoana miinuspuolena Konttinen pitää työmatkaansa, jolloin on kuljettava Helsingin keskustaan ja ruuhkat ovat taattuina. Kokopäivätyö on ihana asia, mutta myös fyysisesti rankka. Tuntuu kropassa. Konttinen tekee tarkastuskäyntejään maakunnissa, joten reissaaminen on osa hänen työtään. Työssä on mahdollista tehdä myös etätöitä, jota Konttinen arvostaa.

Tasapainottaminen työn ja vapaa-ajan välillä on tärkeää sekä itsestään huolen pitäminen, vaikka työ viekin mennessään. ”Vaikka työt tulevatkin kotiin päässä, niin niitä paperitöitä en kotona tee. Päätös! Olen myös jättänyt vapaaehtoistöitä, koska kokopäivätyö vie melkoisesti aikaa ja voimia. Pelailen pyörätuolikoripalloa ja olen tiiviisti mukana tokaluokkalaisen poikani harrastuksissa. Hän ei – ainakaan vielä – mene pyöräni jälkiä, vaan pelaa innoissaan salibandyä”, kertoo Konttinen vapaa-ajan vietostaan.

Miten saavutuksiisi olet päässyt? ”Kovalla työllä, päättäväisyydellä ja kuuluisalla suomalaisella sisulla. Näitä istumalihaksia säästämättä. Tavoitteilla, jotka ovat olleet korkealla. Täytyy usko unelmiinsa, vaikka kuulostaakin klišeeltä. Olen tällä hetkellä uraani hyvin tyytyväinen. Aamu kuuden kellonsoitto on aikainen, mutta kahvi käynnistää. Työ on monipuolista ja aina voi oppia lisää. Täytyy myös todeta, että jokainen työpaikka on toiminut eräänlaisena ponnahduslautana seuraavaan paikkaan. Työstä tinkimättä ja istumalihaksia säästämättä!” Konttinen kertoo hymyillen työpäivänsä päätteeksi.





## MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

Kruunupuisto on korkeatasoisten kuntoutuspalveluiden edelläkävijä. Huippuammattilaisista koostuva, moniammatillinen henkilöstömme yhdessä idyllisen järviluonnon kanssa tekevät kuntoutuksesta elämyksen.

**TARJOAMME KELAN HARKINNANVARAISTA JA VAIKEAVAMMAISTEN YKSILÖLLISTÄ KUNTOUTUSTA** neurologisella linjalla, tules- ja reumalinjalla, sekä yleislinjalla.

**Hakeutuminen** kuntoutukseen oman terveydenhuollon kautta. Kela tekee päätöksen kuntoutuksesta.

Meille voi hakeutua kuntoutukseen myös vakuutusyhtiön kautta tai omalla kustannuksella.

**Lisätiedot:** asiakassihteerit puh. 040 6846 488, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi

Kysy myös muita kurssejamme tai katso [www.kruunupuisto.fi](http://www.kruunupuisto.fi)



**KRUUNUPIISTO**  
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju  
puh. 020 763 9130 | [www.kruunupuisto.fi](http://www.kruunupuisto.fi)



## Vuokatti Sport vapaa-aikaan ja lomaan.

Vuokatin Urheiluopisto on **monipuolinen liikuntalomakohde**, josta löytyy harrastusmahdollisuuksia koko perheelle **ympäri vuotisesti**.

**Tervetuloa aktiiviseen Vuokattiin!**



### Chalets-lomahuoneisto

2 - 4 hlöä (45m<sup>2</sup>) **189 €/vrk** | 4 - 6 hlöä (61 m<sup>2</sup>) **219 €/vrk**  
Majoitus, liinavaatteet, loppusiivous ja kuntosali. Minimi aika 2 vrk.

**Vuokatin Urheiluopisto** | puh. 08 61911 | Myyntipalvelu, puh. 08 6191500



[vuokattisport.fi](http://vuokattisport.fi)



# Rokua

• health

Selkäydinvammaisten kuntoutusta ainutlaatuisen luonnon ympäröimänä, jo yli 30 vuoden ajan.

Meille voit tulla Kelan, Vakuutusyhtiön tai Kunnan läheteellä tai itsemaksavana.

**Lisätietoja:**

[www.rokua.com/kuntoutus](http://www.rokua.com/kuntoutus)  
[kuntoutus@rokua.com](mailto:kuntoutus@rokua.com)

*Hyvä olo*  
tulee sydämestä

**Rokua health**  
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua  
Puh. 020 7819 277  
[kuntoutus@rokua.com](mailto:kuntoutus@rokua.com)





## 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 rektaalipallokatetrilla



- Qufora Mini -järjestelmä



- Qufora-järjestelmä kartiolla



- Qufora-järjestelmä vuodepotilaille



Lisätietoa urologisista tuotteista OneMedin asiakaspalvelusta: [asiakaspalvelu@onemed.com](mailto:asiakaspalvelu@onemed.com), puh. 020 786 6810



### Tarvikehankinnan kokonaispaketti

Kysy lisää – Lauri Untamo  
p. 040 419 1907  
[lauri.untamo@onemed.com](mailto:lauri.untamo@onemed.com)

# ESCIF kongressin antia:

## Klinikamallistako apua selkäydinvammaisten työllistymiseen?

TEKSTI Paula Mustalahti  
KUVA Nuutti Hiltunen

*European Spinal Cord Injury Federationin (ESCIF) vuosittainen kongressi järjestettiin tänä vuonna Tsekin toiseksi suurimmassa kaupungissa Brnossa 20.–22.5.15. Maximus Resort hotelli tarjosi miellyttävät puitteet, vaikka sää ei muuten suosinutkaan tilaisuutta. Kongressin teema oli tänä vuonna selkäydinvammaisten työllistyminen, *Employment after spinal cord injury (SCI)*. Mukana oli edustajia 18 maasta, ja kongressiin osallistui kaikkiaan 76 henkeä.*

**E**SCIF:in 10. konferenssi oli huomioitu Tšekissä arvovaltaisesti, kun tilaisuuden suojelija oli itse presidentin puoliso Ivana Zemanová. Avajaiset olivat myös suomalaisittain merkittävät, sillä koordinaattori Lasse Vesterinen Suomen Tšekin-suurlähetystöstä puhui avajaisissa. ESCIF konferenssi noteerattiin myös suurlähetystön omilla nettisivuilla. Voit käydä lukemassa jutun tästä, kylläkin varsin hankalasta, linkistä: <http://www.finland.cz/public/default.aspx?contentid=327452&nodeid=31389&culture=fi-FI>

Kongressin teemaa käsiteltiin monesta näkökulmasta. Henkilökohtaiset kokemukset työn merkityksestä ja toisaalta vaikeudet joita työn saamiseen ja tekemiseen liittyy, ovat tuttua varmasti kaikille. Asiaa on myös tutkittu jonkun verran ja kongressin kuluessa kuultiinkin kattavia selvityksiä aiheesta. Tässä on koottuna poimintoja mielenkiintoisimmista luennoista. Niiden materiaalit löytyvät kokonaisuudessaan ESCIF:in nettisivuilta.

**SELKÄYDINVAMMAISTEN** kuntoutukseen ja selkäydinvammatutkimukseen erikoistunut professori Marcel Prost Hollannista esitteli ILIAS (International Labour market Integration Assessment in SCI) projektin, jossa tutkitaan syitä, miksi vain osa selkäydinvammaisista työllistyy sekä toisaalta sitä, mitä vaikutuksia työn tekemisellä on selkäydinvammaisten terveyteen, taloudelliseen tilanteeseen sekä sosiaaliseen tilanteeseen. Tutkimus on eurooppalainen ja siinä ovat mukana Hollannin lisäksi Norja, Sveitsi ja Tanska. Tutkimuksessa todetaan esimerkiksi, että työn ja eläkkeen yhteensovittamisen tulisi olla joustavaa, sillä osa-aikainen työskentely on varsin yleistä selkäydinvammaisilla. Prost kertoi, että selkäydinvammaisilla menee keskimäärin noin 20 tuntia viikossa enemmän aikaa arkisiin toimiin (syömiset, suihkut, pukemiset jne.) kuin vammattomilla. Tämä on tietysti pois joko työ- tai vapaa-ajasta ja vaikuttaa varmasti myös fyysiseen jaksamiseen.

**PIETRO BARBIERI** Italian selkäydinvammajärjestöstä esitteli otteita EU maiden työllistymistilastoista, joiden mukaan suurimmassa osassa jäsenmaita vammattomien työllistymispro-



## osa-aikainen työskentely on varsin yleistä selkäydin- vammaisilla

sentti oli yli 70, kun taas vammaisten (kaikki vammairyhmät) työllistymisprosentti jää alle 50 (ikävuodet 20 - 64). Suomessa vastaavat prosentit olivat esityksen mukaan noin 72 ja 55. Mutta kuten Veronika Hublova seuraavassa esityksessä totesi, erot eri EU maiden välillä ovat kuitenkin valtavat: Romaniassa ja Tšekissä vain 11% vammaisista työllistyy. Vammaisten työllistymismahdollisuuksia tulisi parantaa poistamalla ennakkoluuloja sekä tukemalla toimia ja hyviä käytäntöjä joilla fyysisiä, taloudellisia ja henkisiä esteitä saadaan poistettua tai vähennettyä.

**VERONIKA HUBLOVA** Tšekistä esitteli ESCIF:in laajempaan integraatio-projektiin (Successful integration of people living with sci) liittyvän työllistymistä pohtivan työryhmän raportin koskien työllistymisen vaikutuksia selkäydinvammaisten yhteiskunnalliseen integroitumiseen. Nopeaan työllistymiseen vammautumisen jälkeen liittyi korkeampi koulutus ja matalampi vamma-taso. Lisäksi nopeimmin työllistettiin, jos oli mahdollista päästä takaisin entiseen työhön. Työllistyminen toi mukanaan omanarvontunnon kohoamista, henkisiä voimavaroja, uutta sosiaalista verkostoa, mutta ei välttämättä parannusta taloudelliseen tilanteeseen eläke- ja tukijärjestelmien joustamattomuuden vuoksi.

**DANIEL BURDEN** Englannista esitteli ammatillisen tukiklinikan toimintaa.

Se tähtää selkäydinvammaisten työllistymiseen vammautumisen jälkeen. Ammatillaisen kanssa käydään aluksi läpi työnteon mahdollistavat perusasiat, joita ovat esimerkiksi vakaat asuminen ja arkirutiinit. Kauanko menee aamutoimiin? Millä työmatka kuljetaan? Mitä apua päivän mittaan tarvitaan? Miten työ vaikuttaa talouteen ja tukiin? Apua annetaan sitten yksilöllisesti esimerkiksi ammatinvalintaan, uudelleen kouluttautumiseen, työkokemuksen hankkimiseen esimerkiksi yhteistyöyritysten tarjoamien työkoekielujen kautta, CV:n kirjoitukseen sekä työhaastattelutilanteisiin ym. käytännön ongelmiin. Tukiklinikalla kävi viime vuonna 150 selkäydinvammaista.

**FIONA BOLGER** esitteli irlantilaisen tutkimuksen selkäydinvammaisten elämästä ja työllistymistä ja Lia Vasickova Tšekistä esitteli tuloksia tutkimuksessa, jossa oli mukana Tšekin lisäksi Tanska, Hollanti, Slovakia ja Slovenia. Tulokset oli tässä tutkimuksessa käsitelty Tšekin näkökulmasta, muut maat oli niputettu yhteen. Tutkimuksessa käsiteltiin monia muitakin aihepiirejä, mutta työllistymisestä oli myös paljon kysymyksiä.

Päivän päätteeksi paneelikeskustelussa puitiin työllistymiskysymyksiä työnantajien, työntekijöiden ja asiantuntijoiden kesken. Voidaan vain todeta, että erot eri maiden välillä ovat suuria, kuten toki myös muilla selkäydinvammaisten elämänalueilla. Suomessa voitaisiin ehkä aktiivisemmin ja

keskitetysti kehittää klinikkatyypistä mallia, jossa ammattilaiset yhteistyössä sosiaalityöntekijöiden, TE-keskusten ja työnantajien kanssa ponnistelisivat yksilöllisesti selkäydinvammaisten työllistymisen eteen, olipa ratkaisu sitten palaaminen entiseen työhön, uudelleen kouluttautuminen tai yksityisyrityksyys. Tärkeä työllistymiseen kytkeytyvä aihe on myös eläkejärjestelmät ja erilaiset tukimuodot, jotka kuitenkin tulisi säilyä kaikkien ulottuvilla, kun työkyvyssä tapahtuu muutoksia, eivätkä siivet enää kannata työelämässä.

Viimeinen päivä käynnistyi tuttuun tapaan ESCIF:n vuosikokouksella, jossa tarkastettiin ja hyväksyttiin edellisen kokouksen pöytäkirja, viime vuoden toimintakertomus sekä viime vuoden budjetti. Hallitukseen valittiin tšekkiläinen opiskelija Tomáš Moravík Prahasta.

Kaikista kongressin esityksistä ja ESCIF:in tutkimuksista on lisätietoa saatavilla osoitteesta: [www.escif.org](http://www.escif.org)



# MIKÄ ON VATES?

TEKSTI Tiina Siivonen  
KUVA Vatesin arkisto

” **Vates-säätiö** toimii asiantuntijaorganisaationa vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten henkilöiden yhdenvertaiseksi työllistymiseksi. Vatesin toimintamuotoja ovat kehittäminen, vaikuttaminen, kouluttaminen, tiedottaminen ja verkottaminen. Vates toimii yhteistyössä työllistämisen, kuntoutuksen ja koulutuksen sidosryhmien kanssa.

Vates on vammaisjärjestöjen perustama asiantuntijaorganisaatio, jonka strategisena taustavoimana on 36 taustayhteisöä, jotka ovat valtakunnallisia vammaisjärjestöjä, niiden alueellisia yhdistyksiä, erityishuollon kuntayhtymiä ja työllistämispalveluita tuottavia toimijoita. Vates on toiminut vuodesta 1993.” ([www.vates.fi](http://www.vates.fi))

**MARJATTA VARANKA** on Vatesin toimitusjohtaja. 39 vuotta hän on tehnyt töitä vammaisten työllistämisen edistämiseksi. ”Näistä vuosista 22 olen toiminut Vatesissa, jota käynnistin vuonna 1993. Paljon on tapahtunut ja nähty näiden vuosien aikana. On ollut hyvin antoisaa ja rikasta työskennellä vahvasti verkostoituneena erilaisten yhteiskumppaneiden kanssa. Yhteistyössä ihmismäärä on ollut melkoinen”, kertoo Varanka työstään. Haasteita on riittänyt ja on edelleen, sillä Varangan mukaan asenteet ovat syvällä: ”Edelleen monet ajattelevat, kun puhutaan vammaisten työllistämisestä, että eivät he pysty tai kykene tai heidän työpanoksensa on vähäinen. Kukaan meistä ei pysty kaikkeen. Joku osaa jotakin ja toinen taas jotakin muuta. Ajattelu on jotenkin mustavalkoista. Yhteisö- ja yritystasoilla saatetaan pohtia positiivisella tavalla vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten henkilöiden työllistymistä, mutta yksilötasolla voivat asen-



**Marjatta Varanka.**

teet edelleen olla tiukassa. Ratkaisuja on olemassa ja työhön sopeuttaminen voidaan toteuttaa yksilöllisesti. Mielestäni vuosien aikana on vammaisten työkykyisyys osoitettu monella tavalla.”

Varanka kertoo, että työllistymisen toimialalla on kuitenkin menty hyvin eteenpäin vuosien saatossa. Paljon on kehitystä tapahtunut ja tapahtuu. Hän on iloinen, että Vatesin kautta tietoisuus vammaisten työllistymisestä on saatu poliittisille päättäjille ja yhteiskunnan tasolle. ”Työllistämisasioihin on päästy vaikuttamaan yksin ja yhdessä ja verkostoissa on ollut voimaa. On menty rohkeasti eteenpäin faktoilla argumentoiden. Asia ei ole enää pimenossa ja se on mukana valtakunnallisissa rakenteissa. Osallistumisen mahdollisuudet tasa-arvoisesti on työlliställä mm. taloudessa ja työterveydessä”, Varanka toteaa.

Vatesin vahvuus on verkostoissa ja se kehittää ja vaikuttaa, jotta vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten henkilöiden olisi mahdollista työllistyä

yhdenvertaisesti. Vates ei palvele yksittäisiä henkilöitä, vaan vammaisjärjestöjä ja muita toimijoita, jotka pystyvät auttamaan jäseniään työllistymisasi- oissa. ”Satunnaisia soittoja tulee yksittäisiltä henkilöiltä. Toki ohjaamme heitä eteenpäin. Joskus on ollut tapauksia, joista yllätämme, että tällaisiakin haasteita on työmarkkinoilla olemassa. Sivuiltamme löyty paljon tietoa, mutta se näyttää menevän todella hitaasti eteenpäin käytäntöön”, kertoo pitkänlinjan toimitusjohtaja.

Vatesin kehityshankkeista työhönvalmennus ja työhönvalmentajien verkottaminen on moniulotteisin ja edelleen kehitettävää toimintaa. Työhönvalmennuspalvelun avulla voi saada yksilöllistä tukea työllistymiseen. Työhönvalmennus on tapa saada tukea työn etsimiseen, oppimiseen ja ylläpitämiseen.

**TYÖHÖNVALMENTAJIA** on olemassa eri paikkakunnilla ja tahojen sisällä. Työhönvalmentajan palveluun tarvitaan maksaja, joka voi olla Kela, vakuutusyhtiö tai vaikkapa työvoimatoimisto. Työhönvalmentaja tukee työhakemuksen teossa, työnhakutaidoissa, työnhaussa ja työpaikalla. Hän etsii työpaikkoja ja auttaa erilaisten tukien hakemisessa ja auttaa henkilöä myös tutustumaan ja kiinnittymään uuteen työympäristöön ja -yhteisöön. Vatesin sivustolta [www.tyohonvalmentaja.fi](http://www.tyohonvalmentaja.fi) saa paljon tietoa niin työnhakija kuin työnantajakin.

”Työhönvalmentaja tukee työnantajaa ja työntekijää työsuhteeseen liittyvissä asioissa. Tätä toimintaa kehitetään edelleen, jotta työhönvalmentajan palvelu olisi mahdollisimman laajalla ympäri Suomen ja monen ulottuvissa. Tuet, apuvälineet, mahdollisuudet työkokeiluun ym. ovat luettavissa työ-

## Lakipalsta

---

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

---

### ”Voiko töihin saada henkilökohtaista apua?”

hönvalmentaja -sivustolta. On ollut hienoa nähdä, miten tämä toimintamalli on valtavirtaistunut vammattomien pariin. Tämä toiminta on pitkäjänteisen kehittämistyön menestystarina”, kertoo Varanka hankkeesta.

Hankkeiden lisäksi Vates järjestää koulutusta työnantajille, viranomaisille ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneet vammaisten ja osatyökykyisten työllistämiseen liittyen. Säätiön koulutuksissa annetaan tietoa alan ajankohtaisista muutoksista ja ilmiöistä sekä tarjotaan mahdollisuus eri toimijoiden väliselle vuorovaikutukselle.

”Vates on myös työllistänyt vammaisia ja pitkäaikaissairaita henkilöitä. Oman toimikauteni aikana on ollut periaate, että emme ole vain kirjaviisaita emmekä suutarin lapsia ilman kenkiä. Tarkoittaa sitä, että vuosien saatossa meillä myös on ollut lukuisia kuntoutujia ja osatyökykyisiä henkilöitä töissä. Se pitää meidät ajan tasalla siitä, mitä tapahtuu ja on kosketus todellisuuteen. Olemme paljon myös kentällä, joten näemme mitä siellä tapahtuu.

Tulevaisuudessa Vatesissa tulee olemaan varmasti erilainen ote. Vatesin pioneerivaihe on ohi ja nyt työllistymisen piirissä tapahtuu paljon niin valtakunnan rakenteissa kuin aluetasolla. Pitää olla hereillä. Edelleen kehitetään ja tiedotetaan. Jään itse eläkkeelle elokuun lopussa ja jatkajani Jaana Pakarisella työ jatkuu. Oman aikakauteni saavutukset näen siten, että Vates on nostanut vammaisten työllistämisen ja asioita yhteiskunnalliseen keskusteluun ja monia ratkaisuja on myös siirtynyt keskusteluista käytäntöön”, tiivistää uraansa Marjatta Varanka.

Vammauduin 3 vuotta sitten ja siitä lähtien aika on mennyt sairaaloissa ja kuntoutuksessa. Nyt vihdoinkin alkaa tuntua siltä, että voisin palata insinöörin työhöni. Työpaikkani sijaitsee toimistorakennuksessa, jossa on melko mäkkinen piha. Lisäksi sisätiloissa on paljon ovia, joita en saa itse auki. Työhön kuuluu myös matkustelua kotimaassa ja myös maailmalla. Tarvitsen kaikessa tässä apua, enkä haluaisi vaivat koko ajan muita. Voinko saada henkilökohtaisen avustajan avustamaan minua työssä? Miten minun pitäisi toimia?”

**VAMMAISPALVELULAIN** mukaan sinulla on oikeus henkilökohtaiseen apuun erityisesti työssä, yksilöllisen tarpeen mukaan siinä laajuudessa kuin sitä tarvitset. Oikeus henkilökohtaiseen apuun työssä on erityisen vahvasti säädetty vammaispalvelulaissa. Avustaja voi auttaa sinua työpaikalla, matkalla sinne ja myös työmatkoilla. Muista myös hakea avustajan matkakustannuksen kunnalta. Joskus myös työnantajat kustantavat avustajan matkoja. Kustannuksia tulee avustajan kulkemisesta, esimerkiksi lentolippu, sekä majoittumisesta, esimerkiksi oma hotellihuone.

Arvioi kuinka paljon tarvitset apua ja tee kunnan vammaispalveluun hakemus. Mieti myös haluatko itse olla avustajan työnantaja vai haluatko mieluummin palvelun niin, että henkilökohtaista apua tarjoava yritys on avustajan työnantaja. Suosittelen, että pyydät kunnan vammaispalvelua laatimaan palvelusuunnitelman ja sisällyttämään työavustajan tarpeen siihen ja myös sen, miten kunta vastaa tähän tarpeeseen. Hanki myös riittävät asiantuntijalausunnot avustajatarpeestasi erityisesti työssä. Muista, että työavustamisen tunnit eivät ole automaattisesti pois vapaa-ajan tunneistasi, eli erittele tarpeesi vapaa-ajalle ja työhön erikseen ja hae niitä sen mukaisesti.

Jos et saa avustajaa töihin ollenkaan tai riittävästä tunteista, suosittelen hakemaan muutosta päätökseen.

Jukka Kumpuvuori OTM,  
luvan saanut oikeudenkäyntiavustaja

# Työelämän pyörityksestä eläkkeelle

TEKSTI Tiina Siivonen  
KUVA Raija Gutzeit

”Miten ihmeessä ehdin tekemään kaiken ollessani töissä”, ihmettelee eläkeiän saavuttanut **Raija Gutzeit**, joka on nauttinut vapaudesta vuoden verran. Hän on löytänyt uusia harrastuksia kuten sulkapallon ja tuolijoogan, joita pääkaupunkiseudulla on mahdollista harrastaa. Vertaistukihenkilö kurssikin on nyt käyty. Aikaa ei ole liikaa, eikä elämä käy pitkävetiseksi.

”Vähän ennen kuin eläkeikä koitti, niin sain tiedon syöpäkasvaimestani. Se sai hetkeksi pysähtymään. Oikein kliseisesti mietin elämäni ja mitä nyt. Mietin, että hellittäisinkö työn tekoa ja olisiko parempaakin tekemistä kuin istua Lahdentien ruuhkissa? Niinpä eläkkeelle jääminen vahvistui mielessäni. Olinhan jo lähes siinä iässä. Olin toisessa viralliseen 63-vuoden ikään.

Terveystilani on pysynyt samana, sillä kasvain saatiin poistettua ja tällä hetkellä ”puhtain paperein”, mutta valvonnan alla yhä. Elämästä ei koskaan tiedä”, pohtii Raija.

Raija on marginaaliryhmää selkäydinvammaisista, jotka vammautumistaan huolimatta tekevät pitkän työuran ja jäävät siitä eläkkeelle. Terveys on kestänyt ja perhekin perustettiin työvuosien lomassa. Myös tätä päivää ajatellen työpaikka säilyi, vaikka Raijan uralakin yritykset yhdistyivät, niitä myytiin ja osassa ihmiset saivat neuvotteluita huolimatta potkut.

**RAIJAN TARINA** alkaa syksyllä 1971, jolloin nuori tyttö vammautui selkäydintulehduksen seurauksena. Lopullista diagnoosia ei koskaan löydetty tai annettu. Jalat lähtivät alta vuorokauden aikana. Sen seurauksena muutama kuu-



kausi sairaalassa, josta matka jatkui Koskelantielle Käpylän kuntoutuskeskukseen. Siellä Raija tutustui vammaisurheiluun, jota pitää tänä päivänäkin erittäin hyvänä asiana. Sitä kautta tuli uusia ihmisiä tutuksi ja vertaistuki oli vailla vertaa. Oli reissuja ja kilpailuja -hauskanpitoa unohtamatta. Pyörätuoli mahdollisti liikkumisen.

Opiskelut olivat juuri päättyneet ylioppilaskirjoituksiin ennen vammautumista. Syksyllä piti lähteä opiskelemaan kieltä ja töihin Tukholmaan, kuten niin monen muunkin suomalaisnuoren siihen aikaan. Toisin kävi. Muutama vuosi opeteltiin elämää uudelleen ja vähän urheiltiin. Vuonna -74 Raija meni kuntoutukseen Peurungan Kuntoutuskeskukseen. Raija oli tekemässä seiso-maharjoituksia, kun laitoksen johtaja Veikko Puputti tuli Invalidisäätiön työklonikan ihmisten kanssa kierrokselle ja Raijan nähdessään tokaisi, että täs-

sä teille asiakas. Sattumaa, mutta Raijan palattua kotiin työklonikalta otettiin yhteyttä. Hän meni työklonikalle eräänlaisiin soveltuvuuskokeisiin ja sai tehdä toimistossa pieniä harjoitustöitä. Vaikutusta oli työklonikan johtajalla Rauno Heikkilällä, jolla oli kontakteja matkatoimistoon. Raija oli kiinnostunut matkailusta, sillä hän oli matkustanut ennen vammautumistaan. Loppujen lopuksi hänelle tarjottiin harjoittelua matkatoimistoon kolmeksi kuukaudeksi. Raija ei saanut palkkaa, mutta hän sai taksi kuljetukset ja ruoan. ”Olin ihan hirvään ujo siihen aikaan. Työyhteisö oli onnekseni tosi mukava ja tukivat minua harjoittelussa”, Raija muistelee. Hän kertoo myös, että ei ollut matkamyyntin puolella, vaan toimiston puolella ja hinnoittelussa. Kaikki tehtiin käsityönä siihen aikaan - matkamailien mittaamisesta lipunkirjoituksiin.

Harjoittelu tapahtui vuoden -75 aikana. Harjoittelun loputtua toimitusjohtaja kutsui Raijan puheilleen ja tiedusteli halusiko Raija jatkaa töitä. ”En osannut odottaa, että minulle tarjottaisiin töitä. Halusin jatkaa. Sen jälkeen pomo teki selväksi, että jos on aihetta kiitoksiin, niin kiitetään ja jos on torumista, niin torutaan. Reilua puolin ja toisin. Siellä siis matkojen hinnoittelussa vierähti seuraavat 12 vuotta”, Raija kertoo.

Siihen aikaan matkatoimistopiirit olivat pienet ja tiedettiin kuka hoitaa hommaat huolella ja hyvin. Vuosien 1987-98 aikana Raija vaihtoi työpaikkaa kolmesti puhelinoitojen perusteella matkatoimistosta toiseen. ”Onnellinen olen saanut olla, ettei ole tarvinnut hakea töitä. Osaamiseni on kantanut minua eteenpäin. Työurastani olen tyytyväinen. Työura keskeytyi hetkeksi, kun saimme



# Työllisyyspalvelusta tukea niin työntekijälle kuin työnantajallekin

TEKSTI Tiina Siivonen ja Sinikka Winqvist  
KUVA Invalidiliitto ry

**I**nvalidiliiton työllisyyspalveluista saa lisätietoja ja tukea omaan työllistymiseen. Invalidiliiton järjestötoiminnassa työskentelee kaksi työllisyyspalvelujen työntekijää, jotka ohjaavat ja neuvovat vammaisia sekä pitkäaikaissairaita henkilöitä työllistymiseen ja työelämässä pysymiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi työllisyyspalvelut tarjoavat neuvontaa työnantajille ja yrittäjille.

”Meihin voi olla yhteydessä, vaikka olisi Invalidiliiton jäsen. Ehkä jäsenistöllekin tämän tapainen jäsenpalvelu ei ole tullut vielä tutuksi”, kertoo työllisyyspalveluista **Sinikka Winqvist**.

Sinikka on työskennellyt Käpylän kuntoutuskeskuksessa (Validia kuntoutus Helsinki) sekä pitkään Järvenpään Validia ammattiopistossa. Järvenpäässä hän sai kokemusta 10 vuoden aikana monenlaisista työnantajista, mutta myös työntekijöiksi valmistuvista henkilöistä, joilla oli jokin vamma tai sairaus. ”Nuoria mietitytti esimerkiksi se, että jos on fysioterapiaa tai kuntoutusta, niin voiko käydä työaikana tai miten kuntoutukseen suhtaudutaan. Joskus nämä aiheet saattoivat jäädä keskustelematta, kun nuori ei uskaltanut ottaa asiaa puheeksi. Joskus nuorten kanssa piti käydä läpi, että ensimmäiseksi ei kysytä palkkaa, jos haetaan työtä. Elämän perustaidot saattoivat olla hukassa. Kaikille ei ollut selvää, että mikä vaatetus on työhön soveliaista ja mikä ei”, kertoo Sinikka kokemuksistaan ja kehottaakin kaikkia puhumaan avoimesti työnantajan kanssa ”Esimerkiksi työnantajilla ei ole juuri ajatusta, mikä on henkilökohtaisen avustajan rooli työpaikalla. Se on hyvä selvittää ja käydä läpi. Toisenlainen esimerkki on positiivisesta erityiskohtelusta. Työnantaja antoi pois autopaikkansa, joka oli lähinnä sisäänkäyntiä. Siitä tehtiin leveämpi paikka apuvälineitä käyttävälle ja autoilevalle työntekijälle. asiat menevät myös hyvään suuntaan. Esteettömyyden tärkeyttä ei voida turhaan korostaa, sillä se saattaa olla este aloittaa työt.”

Erilaisia kysymyksiä on tullut työnantajien puolelta. Sinikka kertoo, että esteettömyys on iso asia, että pääseeekö työpaikalle,

**Anne ja Sinikka neuvovat mielellään työllisyyteen liittyvissä asioissa.**

siellä vessaan ja onko työpiste sopiva. Työnantajia saattaa huolestuttaa, että kuinka paljon apuvälineet kolhivat työympäristöä tai tuovatko ne mukanaan likaa, kuraa, lunta ym. Onko mahdollista, että edellä mainitut aiheuttavat työturvallisuusriskejä muille työntekijöille. Sinikka muistuttaa: ”Työnantajat eivät välttämättä tiedä, että heidän on mahdollisuutta saada tukea muutoksiin. Sitä kutsutaan Työolosuhteiden järjestelytueksi. Työnantaja voi saada työolosuhteiden järjestelytukea, jos työhön palkattavan tai työssä jo olevan henkilön vamma tai sairaus edellyttää uusia työvälineitä tai kalusteita, muutostöitä työpaikalla tai apua työssä toiselta työntekijältä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita hissien tai sen kaltaisten kalliiden muutosten rakentamista tai hankkimista. Työnantaja hakee työolosuhteiden järjestelytukea siltä TE-toimistolta, jonka toimialueella työpaikka sijaitsee. Arvioidessaan tuen tarvetta TE-toimisto huomioi vammasta tai sairaudesta aiheutuvan haitan sekä työnantajan taloudellisen aseman. Tuki ei ole kuitenkaan tarkoitettu työpaikan tavanomaisiin ergonomiaratkaisuihin.

Tukiasioista puhuttaessa voidaankin mainita, että Invalidiliitto on hakenut yhdessä muiden vammaisjärjestöjen kanssa vammaisryrittäjyyden tukemiseen hankerahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä. Pidetään peukkuja! Asioista kannattaa ottaa selvää ja keskustella ennen kuin antaa periksi. Ratkaisuja on olemassa. Ottakaa siis yhteyttä.”

Yhteystiedot: tyollisyys@invalidiliitto.fi  
koulutus- ja työllisyysasiantuntija  
Anne Mäki p. 044 765 1364  
työllisyys- ja yrittäjyysasiantuntija Sinikka  
Winqvist p. 044 765 0633

perheeseemme tyttären vuonna -91. Minulla oli normaali raskaus ja pystyin olemaan töissä loppuun asti. Kotona olin vuoden verran ja palasin takaisin töihin. Mies jäi kotiin hoitamaan tyttäremme”, kertoo Raija.

”Työn antia oli mm. matkustaminen. Siihen aikaan ei paljon kysely esteettömyyden perään. Mentiin vaan ja luotettiin kanssaihmissen apuun. Nykyään en lähtisi reissuun samalla asenteella.

Esteettömyys on ollut melko hyvä kaikilla työpaikoilla ja työnantajat ovat olleet joustavia. Tosin eräs toimisto Helsingin keskustassa aiheutti sen, että parkkipaikkoja oli vaikea löytää.

Työyhteisöt eli työkaverit ovat olleet oikein mukavia kaikissa yrityksissä”, muistelee Raija.

Työn tekemisen lomassa Raija matkusteli ja urheili. Jousiammunta ja uinti olivat hänen lajinsa. Hän osallistui Toronton Paralympialaisiin -76. Silloin oli lajina 5-ottelu jossa uinnin ja jousiammunnan lisäksi oli keihäs, rataajo ja kiekko. Sijoitus oli 5. Urheilu vei työn ohessa aikaa ja kilpailu ei enää kiinnostanut. Hiljalleen lajit olivat vain harrastuksia. Edelleen Torontossa on tuttavaperhe noilta ajoilta ja viimeksi tanssittiin perheen lastenlasten häitä. Yhteydenpito on säilynyt.

”Elämä on ollut täynnä yllätyksiä ja sattumia. Se on kantanut. On menty omien resurssien mukaan ja hyvällä onnellakin. Unelmoin, että kun mieheni eläköityy, niin vietämme muutama kuukauden talvesta ulkomailla. Oma elämänohjeeni ja asenteeni on hyvin Carl Jungin sanojen mukainen eli ”Emme ole se, mitä meille on tapahtunut, vaan se, joksi päätämme tulla”, tiivistää Raija elämänsä kulkua.





# Kroppa kestää osa-aikatyön

HAASTATTELU Tiina Siivonen  
KUVA Harri Isomäen arkisto

## **Kuka Olet?**

Harri Isomäki, 40 vuotta ja Seinäjoki.

## **Mitä kävi?**

Vammauduin marraskuussa 2009 selkäydinkasvaimen leikkauksen yhteydessä (selkäydinvamma).

## **Unelma-ammatti?**

Saattoi olla rakennusmies ihan sen vuoksi, että alle kouluikäisenä vanhemmat rakennuttivat omakotitalon ja työmaalla tuli ihan kiitettävästi pyöritettyä rakennusmiesten kiusana. Myöhemmin yläasteikäisenä jo kyllä tiesin mille alalle haluan suuntautua.

## **Ensimmäinen kesätyöpaikka?**

Olin maatalouslomittajana vanhempien kotitalalla – ihan täysin rahan takia. Taisin silloin olla 15-vuotias ja oma raha oli kova juttu.

## **Opiskelut?**

Peruskoulun jälkeen ammattikoulu kaksi vuotta, jonka kautta pääsi ammattikorkeakouluun, neljä vuotta. Ammattikorkeakoulusta valmistuin maanmittausinsinööriksi.

## **Oletko samassa työssä kuin aikaisemmin?**

Työnantaja on sama, työpaikan osoite

on sama, mutta työtehtävät ovat käytännössä täysin erilaisia kuin ennen vammautumista.

## **Miten päädyit työnantajasi palvelukseen?**

Ensimmäisiä yhteyksiä nykyiseen työnantajaan tuli jo opiskeluaikana kesäharjoittelussa. Koulusta valmistumisen jälkeen menin armeijaan, jonka jälkeen olin täysin muun alan töissä noin vuoden. Tuona aikana hain kaikkeneköisiä avoinna olevia paikkoja maanmittausalalta, myös nykyiseltä työnantajalta. Lopuksi minulle soitettiin ja tarjottiin töitä määräaikaisena,

vaikkei mitään paikkaa suoranaisesti ollut auki. Nimeni oli heillä ylhäällä työhakemusteni perusteella.

### Työsuhte?

Työnantajani palveluksessa olen ollut vuodesta 1999. Vammautumisen jälkeen 1v 5kk sairaalomalla.

### Työaika?

Työskentelen 21 tuntia viikossa neljän päivän aikana. Tuo käytäntö osoittautui parhaaksi työkokeilun aikana. Jo muuttaman tunnin yhtäjaksoinen paikallaan istuminen toimistolla alkaa aiheuttaa spastisuuden (lihasjäykkyys) kanssa ongelmia, jotka vaikuttavat myös koko loppu iltaan. Tämän vuoksi jaan työpäiväni kahteen 2-3 tunnin osioon, joiden välissä on ns. lepoetki. Käytännössä pystyn kyllä tekemään yksittäisiä 7-8 tunnin yhtämittaisiakin päiviä, mutta sen jälkeen ilta menee toipuessa seuraavaan työpäivään. Tällaisten päivien jälkeen ei virtaa sitten enää riitäkään muihin asioihin.

### Töihin?

Vammautumisen jälkeen ei ensimmäisenä ollenkaan ollut mielessä töihin paluu. Elämässä oli kuitenkin siinä vaiheessa paljon muitakin mietittäviä asioita kuin työt. Vammautumisen jälkeen olin n. 4 kk sairaalamaailmassa. Suurimman osan sairaalan kuntoutusosastolla, josta pääsi kotilomille perjantaina puolen päivän aikoihin. Jossain vaiheessa päätin lähteä työpaikalle katsomaan työkavereitani perjantain iltapäiväkahvitauolle. Niitä työkavereita tuli sitten häirittyä useampanakin perjantai-iltapäivänä. Synapsiassa (Validia Kuntoutus Helsinki) akuuttivaiheen kuntoutuksen yhteydessä käytiin sosiaalityöntekijän kanssa läpi koulutusta ja työhistoriaa papereita täytellessä ja toimeentuloa miettiessä. Muistan sosiaalityöntekijän jossain vaiheessa sanoneen minulle työhistoriaani luettellessani, ettei eläkeyhtiöni minua eläkkeelle päästä. Tällöin vammautumisesta oli kulunut n.

6 kk. Ehkä ensimmäiset ajatukset työelämään palaamisesta heräsivät noihin aikoihin. Akuuttivaiheen kuntoutusten jälkeen kotona neljän seinän sisällä ollessa alkoi tulla paremminkin mieleen, että jotain sitä pitäisi tehdä, tai muuten täällä kotona tulee "hulluksi". Asia lähti ehkä noihin aikoihin viriämään mielessä ja olin kuitenkin jatkanut satunnaista työpaikalla vierailua kotiutumiseni jälkeenkin. Varmaan uteliaisuuteni työpaikkaa kohtaan oli laitettu merkille ja jossain vaiheessa pomo sitten jo suoraan kysyikin, että "Koskas olisit töihin palaamassa". Tästä kysymyksestä päädyttiin hieman pidempäänkin keskusteluun siitä, millaisia töitä voisoin tehdä kyseisen työnantajan palveluksessa. Selvää kuitenkin oli, että samassa tehtävässä en voisi enää jatkaa.

### Työpaikka, työnantaja ja asenne?

Töihin palatessani työpaikalle tehtiin sen kokoinen wc, johon mahduin pyörätuolilla. Muutama sellaiseen oveen, josta kuljin päivittäin useamman keran asennettiin sähköiset ovenavaajat. Ne olivat siis ovipumpullisia ovia, joista kynnystä ei voitu poistaa, koska ovet olivat palo-ovia. Sain sähkösäätöisen (korkeussäätö) työpöydän mahdollistamaan erilaisia työskentelyasentoja. Lisäksi sain "leposohvan" työhuoneeseen. Sohvalla pidän lounastauon yhteydessä ns. lepoetken jossa saan lievitettyä spastisuuttani oikaisemalla kroppani makuuasentoon. Parin vuoden työnteon jälkeen työpaikka muutti toisiin toimitiloihin, jotka olivat niin uudenaikaiset, että sisälsivät jopa invawc:n ja muutkin wc:t ovat sen kokoisia, että niihin mahtuu jotenkin tuolin kanssa. Muuton yhteydessä asennettiin kahteen oveen sähköinen ovenavaus, eikä muita muutoksia toimitiloihin tarvinnut tehdä.

Aikaisempi työni sisälsi maastotöitä. Työnkuva meni käytännössä täysin uusiksi. Tätä kokeiltiin työkokeilujaksolla, samoin kuin sitä minkä mittaista työviikkoa / päivää voisoin tehdä. Asenteen

kanssa ei ole varsinaisesti ongelmia ollut. Tosin työnantajaani täytyy muistuttaa aina silloin tällöin siitä, että työskentelen vain osa-aikaisena enkä ehdi yhtä paljoa kuin kokoaikaiset työntekijät.

### Vapaa-aika?

Pääasiallisena harrastuksena on sulkapallo, jonka parissa menee 1-2 iltaa viikossa sekä joitain viikonloppuja kisojen merkeissä vuoden aikana.

### Miksi töihin?

Arjen säännöllisyys työpäivien kautta tuo huomattavasti sisältöä elämään. Kun rohkeasti tuppautuu tutuksi työnantajan kanssa ja saa hyvän tahtotilan päälle molemmille, niin työllistyminen voi onnistua. Ei kannata unohtaa erilaisia yhteiskunnan tukitoimia (työharjoittelut ja -kokeilut), jotka helpottavat tuttavuuden tekemistä työnantajaan.

### Eläkkeellä?

Eläkeikään on vielä niin pitkä aika, ettei suunnitelmia sinne asti ole.



## Pääkaupunkiseudun luotettavin ja mukavin invataksi:

Kela-kuljetukset, laskutusajot, tilausajot, tavarakuljetukset, pyörätuolikuljetukset

TILAUSNUMERO

**050 2622**

[www.mavo.fi](http://www.mavo.fi)



# Yrittäjän arkea



HAASTATTELU Tiina Siivonen  
KUVAT Ilkka Foudilan arkisto

**H**aastateltavana on **Ilkka Foudila**, 62-vuotias yrittäjä toisessa polvessa. Hän asuu perheineen Kaskisilla Länsi-Suomessa. Ilkka vammautui vuonna 1972 liikenteessä. Ilkka oli moottoripyörällä matkalla kouluun, kun autoilija ajoi vasemmalta eteen. ”Heikompi hävis”, Ilkka toteaa. Onnettomuuden seurauksena hän sai selkäydinvamman, kun rintarangan 6. nikama tuhoutui. Sen jälkeen maailma on avartunut pyörätuolia käyttäen. Seuraavaksi pohditaan ja että millainen on yrittäjän arki ja kuinka paljon se vaatii.

#### Miten sinusta tuli yrittäjä?

”Vammautuessa opiskelin puualaa. Opiskelu jäi kesken. Muutaman vuoden päästä kävin konepiirtäjäkurssin. Vuonna 1979 fajiani perusti firman ja aloitin työskentelyni siellä. Sittemmin noin nelikymppisenä lähdin opiskelemaan aikuispuolelle, joka tarkoitti opiskelua iltaisin ja viikonloppuisin. Pystyin olemaan siis työssä koko ajan. Yhteensä kolmen vuoden rupeaman jälkeen valmistuin koneautomaatioteknikoksi.”

#### Minkälainen on yrityksesi?

”1995 ostin kaverini kanssa fajiani yrityksen ja se muuttui silloin osakeyhtiöksi. Siitä

lähtien olen ollut toimitusjohtajana ja tällä hetkellä on kolme palkallista työntekijää. Meidän firma on konepaja, jossa valmistetaan sahatavaran käsittelylaitteita. Oma roolini on hoitaa myyntiä ja markkinointia. Tuntuu, että pitäisi kiertää markkinoimassa, mutta perustyöt vievät paljon aikaa. Olemme suomalainen yritys, mutta yhä enemmän toimitukset menevät Pohjoismaihin ja Baltiaan. Isot firmat tarvitsevat vielä tällaisen pikkufirman erikoisosamista eli käsityötä.”

#### Minkälainen on perusarkipäivä ja kuinka pitkä?

”Herätys on klo 7.00 ja klo 8.00 ollaan jo pelipaikalla. Päivä yleensä venyy enkä ikinä ole kotona neljältä. Vähintään työpäivä on 10 tuntia päivässä. Aamupäivät menevät toimistohommissa ja iltapäivä usein puhelimessa asiakkaiden kanssa. Jonkun verran teen suunnittelua eli koneiden piirtämistä. Tarjousten tekeminen kuuluu työnkuvaani.”

#### Miten jaksat nousta joka aamu?

”Herään helposti. Tällä kokemuksella on tullut jo sisäinen kello. Enää en tarvitse herätyskelloa, vaan herään hyvissä ajoin sekä työ- että vapaa-ajan aamuina.”

### **Mitä työ antaa ja toisaalta ottaa, myös fyysisesti?**

”Päivät ovat erilaisia ja on mielekästä tekemistä. Toisaalta reissaaminen asiakaskäynneillä vie voimia. Riippuen kuinka pitkälle mennään. Päivät usein venyvät. Fyysisyyttä vaaditaan ja kuntoa, jota täytyy hoitaa. Kelaan työmatkat kotona ollessani eli kelaamista tulee päivittäin ainakin 10 km. Erityistä huomiota olen kiinnittänyt olkapäihin, joten venyttelyt ja kuminauhajumppa kuuluvat kehon huoltoon.”

### **Miten asiakkaat ovat reagoineet/asenoituneet, kun näkevät sinut ensi keran?**

”En ole kokenut, että vammani olisi ollut este kauppoille. Alkuaikoina oli vähän asenteellista varsinkin Suomessa. Ruotsissa oli helpompaa. Asiakkaat huomasivat, että osaan hommani ja pyörätuoli ei vaikuta osaamiseeni. Tosin kysymyksiltä ”miksi istut siinä?” ei voi välttyä.”

### **Kuinka esteetöntä tällä alalla on?**

”Ei niin esteetöntä, mutta olenkin nauranut, että onneksi faija ei tehnyt pelitkattoja. Esimerkiksi sahat ovat melkoisia, kapeita portaita ja hankalissa paikoissa. Muut puiden jatkojalostuspaikat kuten höyläämöt saattavat olla koneineen jopa maan tasalla. Yleensä on joku mukana matkassa, mutta jos tiedän tehtaat, niin voin mennä yksinkin. Käyn tehdään koneiden suunnittelua varten, asennuksia ja olen myös joskus tulkkina, jos työntekijät eivät osaa kieliä.”

### **Joudutko paljon matkustamaan työssäsi?**

”Joo, keskimäärin kerran kuussa. Jos hyvä menekki ja kauppa käy, niin enemmänkin. Juhannuksesta elokuun puoleenväliin tuli 8000 km työajoa. Lähteminen joskus tympii, mutta kun pääsee matkaan, niin siitä se lähtee. Sijaintimme on ok täällä Kaskisilla. Ihan sama ajaako asiakkaan luo 200 vai 500 kilo-

metriä. Paljon olemme poissa maasta, joten ihan sama. Toisaalta ruotsinkieltä kuulee ja käyttää täällä länsirannikolla koko ajan. Se on hyvä, kun teemme Ruotsissa paljon töitä. Ruotsinkielestä sen verran, että en osannut sitä kun koulupohjalta. Tapasin suomenruotsalaisen vaimoni ja hän ei osannut juuri suomea. Siinä se sitten oli ja ruotsinkieli opittiin. Kai sitä rakastuessaan oppisi kiinaa, jos tarve vaatii.”

### **Kauan aiot vielä jatkaa ja tuleeko perheestä jatkajia?**

”Ala on erikoisosaamista. En osaa sanoa, enkä näe vielä loppua. En ole suosittelut tätä jälkikasvulle ja tytär onkin muulla alalla.”

### **Mitä tekisit, jos et olisi yrittäjä?**

”En tiedä. Kokeilin merillä oloa, kuten niin monet täältä päin. Siellä sai melkoi-

sen elämäntouluun. Näki yhtä ja toista. Nainen sai jäämään maihin ja hänestä tuli vaimoni.”

### **Mitä teet vapaa-aikanasi vai onko sitä?**

”Kait se olisi järjestelykysymys. On sitä sen verran, että ehtii veneilemään ja kalastamaan. Talvella on päästävä ulkomaille aurinkoa katsomaan.”

### **Mitä sanoisit yrittäjyyttä miettiville?**

”Elo on rikasta, mutta vaatii myös veronsa. On ollut mielekästä tekemistä. Mahtavinta on, kun saa kaupan tehtyä, koneen toimitettua ja asiakas on tyytyväinen.”



# NORR 8.9.2015 ja NoSCoS 2015 9.-11.9.2015 Trondheim Norja

TEKSTI Anni Täckman ja Lauri Louhivirta

**S**yyskuun alussa Norjan Trondheimissä järjestettiin kaksi selkäydinvammatapahtumaa. Viikko alkoi NORR (Nordiska Ryggmärgsskadade Rådet, Pohjoismaisten selkäydinvammapäijärjestöjen yhteistyöryhmä) kokouksella ja jatkui siitä kolmepäiväisellä NoSCoS –kongressilla (Nordic Spinal Cord Society). Aksonista osallistujina oli puheenjohtaja **Lauri Louhivirta** ja järjestösihteeri **Anni Täckman**.

## NORR 8.9.2015 St. Olavs Hospital – selkäydinvammakeskus

Kokous järjestettiin Trondheimissä sijaitsevassa selkäydinvammakeskuksessa. Norjassa on keskitetty SYV-hoito kolmeen keskukseseen samalla tavalla kuin Suomessa. Tutustuimme keskuksen toimintaan sekä tiloihin ja voimme todeta, että kyllä meillä kotona osataan hienosti asiat. Keskus hyvin samanlainen, kuin meidän keskuksesi TAYS:ssa ja OYS:ssa, jotka eivät kalpene norjalaisten rinnalla.

Kokouksessa käytiin läpi kuulumiset jokaisesta Pohjoismaasta. Ainoastaan Islanti ei ollut tällä kertaa edustettuna. Jokaisen Pohjoismaan tilanne näyttää hyvältä ja SYV-asiat etenevät. Ruotsi on ainoa, joka ei ole keskittänyt SYV-hoitoaan, mutta muutos on ilmeisesti tapahtumassa. Jos SYV-hoito jatkautuu 20–30 sairaalaan (eivät itsekkään tiedä kuinka moneen), ei osaaminen ja hoidon laatu voi olla kohdillaan. Seuraamme Ruotsin tilannetta mielenkiinnolla. Puheenjohtaja Lauri Louhivirta toteaa, että

*”Suomen ei tarvitse hävetä Pohjoismaissa ympyröissä selkäydinvammapäijärjestämistä. Tekemistä on vielä paljon jäljellä mutta kehitys on ollut suhteellisen suotuisaa Norjan ja Tanskan esimerkkien pohjalta. NoSCoSssa yhdistyi luontevasti järjestökentän, akateemisen tutkimuksen ja hoidon ammattilaisten näkemykset miten selkäydinvammaisia hoidetaan nyt ja tulevaisuudessa. Järjestökollegoilta oppi paljon miten ja millaista vaikuttamistoimintaa voi järjestää”.*

Viimevuonna NORR:in kokouksessa päätettiin käynnistään uudelleen jo hieman koon kuihtunut Nordic Network for Women

With SCI (Pohjoismaainen selkäydinvammapäijärjestöjen naisten verkosto). Verkoston tarkoituksena on jakaa tietoa ja levittää tietoisuutta SYV-naisten ongelmista (mm. osteoporoosi, raskaus/synnytys, vaihdevuodet, seksuaalitoiminnat, gynekologiset tutkimukset, ehkäisy). Verkosto kokoontui tammikuussa 2015 (Akson ei pystynyt osallistumaan kokoukseen) ja päätti perustaa Facebook-ryhmän, jonne olisivat tervetulleita kaikki selkäydinvammaiset Pohjoismaissa asuvat SYV-naiset. Keskusteluryhmä on lähtenyt hyvin käyntiin, mutta edelleen lisää naisia kaivataan! Tavoitteena oli myös saada NoSCoSsa yhden workshopin aiheeksi SYV-naisten terveys ja verkosto sai sen aikaan! Verkoston suunnitelmassa on järjestää seminaari vuonna 2016 sekä osallistua vuoden 2017 NoSCoS –kongressiin entistä paremmalla workshopilla.

Kokouksen päätteeksi keskusteltiin mahdollisuudesta järjestää yhteisvoimin seminaari, johon osallistuisivat kaikki Baltian maat. Pohjoismaissa SYV-hoito on järjestetty erittäin mallikkaasti verrattuna Baltian maihin, jotka kipeästi tarvitsisivat apua oman hoitojärjestelmänsä sekä järjestökentän kehittämiseen. Kokous yksissämielin päätti lähteä hakemaan rahoitusta seminaarin järjestämiseen vuonna 2016.

## NoSCoS 9.–11.9.2015 Clarion Hotel & Conference

NoSCoS -kongressi järjestetään joka toinen vuosi ja nyt 14. kertaa. Viimeksi se järjestettiin Helsingissä toukokuussa 2013. Kolme päivää kestävä tapahtuman seminaarit ja workshopit oli rakennettu todella hyvin ja erittäin mielenkiintoisin aihein. Tärkeimmiksi aiheiksi nousivat selkäydinvammapäijärjestöjen verisuonisairaudet (syy, hoito, ehkäisy), ravitsemus ja liikunta sekä elämänlaatu.

Yksi isoimmista aiheista oli myös Pohjoismaisen selkäydinvammarekisterin (NSCIR) kehittäminen ja toteutus. Suomenkin SYV-rekisteri oli esillä kongressissa ja herätti mielenkiintoa muissa osallistujamaissa. ”Kansallinen selkäydinvammarekisteri etenee kun HUS ja OYS saivat käyttöönsä SYV-rekisterin. Tampere saa omansa käyttöön vuoden

lopulla. Suomi otti käyttöönsä kerralla kaikki IsCoSin datasetit toisin kuin kollegat Pohjoismaissa, joissa datasettejä otetaan käyttöön pala kerrallaan. Ainoa huolenaihe on, että rekisteriin pääsevät käsiksi vain julkisen puolen toimijat. Olisi ehdottoman tärkeää, että esimerkiksi Validia Kuntoutus Helsinki eli tuttavallisesti Käpylä pystyisi käyttämään rekisteriä kuntoutujan parhaaksi” puheenjohtaja Lauri Louhivirta huomauttaa.

Kongressissa monessa luennossa nousi esille selkäydinvammapäijärjestöjen liikunta (sekä sen puute) ja ravitsemus. Tiesitkö, että energiatarpeesi on vähintään noin 10% pienempi kuin ns. vammattomalla henkilöllä (normaalipaino paralla -7,5% -4,5–7 kg ja tetralla -12,5% -7–9 kg)? SYV-henkilöiden pitää syödä vähemmän, jotta painonnousun voi estää, koska perusaineenvaihdunta on hitaampi kuin vammattomilla. Mutta liian vähäinenkin syöminen on erittäin vaarallista (anemiat yms.), koska meidän kehomme tarvitsevat rakennusaineita lihasmassan/kudosten ylläpitoon. Meidän selkäydinvammapäijärjestöjen pitäisikin enemmän keskittyä energiavajeen saavuttamiseen liikunnan avulla kuin liian niukalla ruokavaliolla. Pitäisikö Aksonin järjestää seminaari ravinnosta ja liikunnasta? Tai ehkä muista riskitekijöistä?

Viikko Trondheimissa oli erittäin onnistunut. Tietoa tuli paljon, uuttakin opittiin ja mielenkiintoisia keskusteluja käytiin. Kaunis kaupunki ja upeat puitteet. Ja helppo liikkua, vaikka olikin vähän mäkisempää kuin kotona. Tullessa hieman varusteitakin hukattiin. Eihän se olisi matka eikä mikään, jos kaikki menee täysin suunnitelmien mukaan.

**p.s.** Pohjoismaainen selkäydinvammapäijärjestöjen naistenverkosto löytyy Facebookista nimellä ”Nordic network for women with SCI”

[www.noscoss.org](http://www.noscoss.org)  
[www.noscoss2015.org](http://www.noscoss2015.org)



# Vaikuttavan hyvää kuntoutusta ja virkistäviä kokemuksia!

Kankaanpäässä kohtaavat vahva kuntoutusosaaminen ja sympaattinen ilmapiiri. Tavoitteenamme on asiakkaan parempi vointi ja mielekkäämpi arki.

## Hae nyt vaikeavammaisen yksilölliseen kuntoutukseen Kankaanpähän!

Tutustu hakuohjeisiin sivuillamme tai ota yhteyttä kuntoutustoimistoon: Tarja Lammi, p. 050 394 7524.

Uudet sivut!  
[www.kuntke.fi](http://www.kuntke.fi)

Tervetuloa osastollemme 523 Apuväline-messuilla. Nähdään!



KUNTOUTUSKESKUS  
**KANKAANPÄÄ**

Kelankaari 4 • Kankaanpää  
(02) 57 333 • [respa@kuntke.fi](mailto:respa@kuntke.fi)



**LINET Latera Thema**  
– Sivuttaiskallistettava hoitosänky

### Sivuttaiskallistus

- Sivuttaiskallistus 15°:seen auttaa potilaan kääntämisessä.
- Kääntäminen on mukavampaa potilaalle ja vaatii hoitajalta vähemmän voimaa, vähentäen hoitajien selkävammoja merkittävästi.
- Yksi hoitaja voi kääntää potilaan, jolloin aikaa jää enemmän muille hoitotoimenpiteille.
- Sivuttaiskallistuksella potilaan painopistettä voidaan muuttaa ja siten ehkäistä painehaavoja.

**conimex**

Conimex Oy  
Kuortaneenkatu 2  
00510 Helsinki

[info@conimex.fi](mailto:info@conimex.fi)  
[www.conimex.fi](http://www.conimex.fi)

# Seniorileirin tunnelmissa

*7.–9.5.2015 pidettiin leiri Marjolan loma- ja kokoushotellissa Lappeenrannassa. Kohderyhmänä olivat seniorit ja alaikäraja oli 55 vuotta. Seniorileiri täyttyi nopeasti ja mukaan mahtui 15. Peruutusten jälkeen kokoonpanossa oli 10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa. Oikein mukavan kokoinen porukka, josta tarinoita, totuuksia ja vinkkejä ei jäänyt puuttumaan!*

TEKSTI ja KUVAT ohjaajat Tiina Siivonen ja Ville Vuosara sekä Heikki Kinnunen ja Jussi Eskola

**O**hjelmassa oli ikääntymiseen liittyviä aiheita niin keveimmistä aiheista vakavampiinkin totuuksiin. Porukka tunsivat toisensa ja monenlaisia kokemuksia löytyi. Vammautuminen oli tapahtunut vuoden ja reilun 40 vuoden välillä. Leiriä suunniteltaessa pohdittiin, että hakuperusteena on ikä eikä vammautumivuosi. Tuohon ikään kaikilla on jotakin elämäkokemusta. Vammautumisen kokemuksia pystytään jakamaan ja ehkä saamaan vinkkejä tulevaan. Tämä toimi tällä leirillä loistavasti!

Leiri aloitettiin pohtimalla miten ikäihmisiä kutsutaan. Listaatiin saatiin mummua, pappaa, tanttaa, ukkoa, akkaa, käppänää jne. Keskustelua käytiin siitä, että mitkä ovat kellekin mieluisia nimityksiä ja mitkä ovat positiivisia ja taas negatiivisia nimityksiä. Läpileikkaavana tehtävänä osallistujilla oli pohtia omaa elämäänsä ja miettiä, että miten eri elämän osa-alueilla elämä on muuttunut ikääntymisen myötä. Listattiin tässäkin asioita, että missä kaikessa muutoksia tapahtuu: siirtymiset, apuvälineiden käyttö ja mahdollisten uusien hankinta, avustajan mukaantulo elämään, yleinen terveydentila, ystävyyssuhteiden muutokset ja paljon muuta. Yhtenä asiana oli fysioterapia. Se ei ollut muuttunut toisilla vuosien tai terveydentilan muutosten myötä varsinkaan, jos fysioterapeutti oli sama. Toisinaan tarvittai-

siin muutoksia, jos esimerkiksi käsivoimat heikkenevät, niin siirtymisiin olisi kiinnitettävä huomiota, jos henkilö käyttää pyörätuolia. Myös henkilökohtaiset rutiinit ja pinttyneet tavat korostuvat iän karttuessa. Moni tunnusti, että aamurutiinit ovat aamusta toiseen samanlaiset ja voi jopa hieman nyppiä eli ottaa päähän, jos rutiinit poikkeavat jostain syystä. Ilon aiheitakin ikääntymisestä löytyi. Lapsenlapset toivat monelle hymyn huulille ja ovat ihana asia. Monella asiat ovat vakiintuneet kuten fysioterapia, apuvälineet ja muut arjen perusasiat, joiden selvittelyyn ei mene enää voimia ja aikaa. Toisaalta aatoksiin ovat tulleet ehtoo puolen asiat eli miten hoitotestamentti tai pärjäänkö kotona kuinka pitkään tai pitäisikö suostua jo muutamiin käsitukseen tai muihin apuvälineisiin kotioloissa, jotka helpottavat ja keventävät arkea ja mahdollisesti säästävät voimia. Laajaa keskustelua koettiin esimerkein, joka sai varmaankin jokaisen ajatukset liikkeelle, vaikka ei niitä ääneen sanonutkaan.

Ilman osallistujien huikaa kokemuspohjaa ja rehellistä ja avointa keskustelua olisivat jotkin aiheet jääneet käsittelemättä. Myös historiaa niin urheilun kuin muidenkin rientojen ja tapahtumien kautta kerrattiin. Mitä oli kuntoutus 70-luvulla ja miten liikuttiin, kun ei ollut esteettömyyteen kiinnitetty huomiota niin paljon kuin nykyään. Paljon oli



The Spinal Shock! keikalla

puhetta matkailusta ja siitä mitä olisivat talvet ulkomailla. Tähän löytyi kokemuksia niin Espanjan aurinkorannoilta kuin Thaimaastakin.

**OHJELMAAN** mahtui myös pari ulkopuolista luennoitsijaa. Joonas Selenius oli Imatran kaupungilta puhumassa liikunnan merkityksestä, hieman akupunktiosta ja miten itse löydät kipupisteesi kehosta ja mitä niille tehdä. Tässä sessiossa osallistujat kokeilivat toisiltaan hartiasseudun kidutuspisteitä. Sieltä niitä löytyi! Kivusta kipakkaan nauruun meidät johdatti Vesa Karvinen, joka kertoi huumorin historiaa ja miten eri puolilla Suomea huumori kukkii. Pitkää ikää kaikille, sillä nauruhermot olivat herkässä puolitoista tuntia.

**SÄÄ HELLI** meitä itärajan läheisyydessä ja päästiin ulos paistamaan makkaroita. Saimaa oli sula ja maisema upea. Jotkut osallistujat olivat käyneet Marjolassa vuosia sitten ja kertoilivat tarinoita miten asiat olivat muuttuneet. Marjola on Etelä-Saimaan Invalidit ry:n ylläpitämä loma- ja kokoushotelli. Se on avoin kaikille ja esteettömyyteen on to-





della kiinnitetty huomiota. Paikkana toimi hyvin tämän kokoiselle leirille.

Pakaralihasten puutumista pyrittiin hieman helläämään jumpilla ja venytelyillä. Pientä liikehdintää oli myös luentojen välissä - murkinaa eli ruokailuja unohtamatta. Palautteessa toivottiin uusia senioritapahtumia ja nähtäväksi jää mitä tapahtuu. Kuitenkin kiitos vielä kaikille osallistujille ja kokemuksille, jotka jaoitte kanssamme. Ohjaajina saimme myös paljon tulevaisuuteen. Leirintekijöinä toimivat **Raailouhimaa, Miia Häkkinen, Jussi Pirhonen, Aarre Syrjälä, Eero Mäki, Anita Pesonen, Esko Joki-Anttila, Anneli Qvist, Aila Eriksson** ja **Timo Nordman**.

### Osallistujien kommentteja

Parasta: Oli hyvä yhteishenki ja ihana ilmapiiri sekä toisten huomioiminen. Jokainen pääsi tutustumaan kaikkiin leiriläisiin henkilökohtaisesti ryhmätöiden avulla.

Pahinta: Loppui liian aikaisin, olisi voinut kestää pitempään.

Ikä ja vamma tuovat tullessaan: Kömpelyyden ja valitettavasti ylimääräisiä

kiloja, mutta ne suodattaa ja sulattaa paremmin. Useimmat olivat sisäistäneet sen, että elämä on tässä ja nyt...

Ymmärsin: Etten ole yksin ongelmieni kanssa ja voimme jakaa ne. Ei eletty "sitkun" elämää, eikä murehdittu mitään huomina tuolla tullessaan. Sai paljon vinkkejä, miten toimia kun on vasta vammautunut ja voi olla leiriläisiin yhteydessä, jos on kysyttävää.

Havahduin: Minulla on loppujen lopuksi hyvin asiat.

Ajatus: Tätä pitää saada lisää. Ihanaa oli olla pelkästään senioreiden kesken. Vertaistukea parhaimmillaan. Tapaamiset/leirit säännöllisiksi esim. joka toinen vuosi.

**SUURI KIITOS** leirin toteutumisesta kuuluu The Spinal Shock! -bändille, joka järjestämällään 10-vuotis keikallaan ja sen yhteydessä pidetyllä huutokaupalla keräsi rahaa n. 3700 euroa hyväntekeväisyyteen. Rahat lahjoitettiin Akson ry:lle lyhentämättömänä myöhemmin käytettäväksi selkävammaisten henkilöiden hyväksi. Rahaa saatiin kerättyä huutokauppaamalla mm. Teemu Pukin, Perparim Hetemajin, Jari Litma-



Anneli ja Miia syvissä vesissä.



Jussi, Aila ja Esko teemassa kiinni.



Vas. oikealle Timo, Eero, Anneli, Raili ja Aarre kuulolla. Eerolla riitti tarinoita!

sen ja monien muiden urheilijoiden lahjoittamia pelipaitoja. The Spinal Shock! -yhtye on aikoinaan perustettu Töölön sairaalan osasto 2:lla, jossa hoidetaan vakavan selkävamma saaneita potilaita. Nykyisin yhtyeessä soittavat selkäortopedi **Heikki Kinnusen** lisäksi ortopedi **Peter Åström**, perushoitaja **Ilmari Loppinen**, anestesiahoitaja/liikenneelentäjä **Timo Nyberg** sekä ohjelmistokonsultti **Hannu-Pekka Rajaniemi**. Yhtye oli todella tyytyväinen voidessaan yhdistää soiton riemun auttamisen iloon tärkeän asian puolesta.

Iso kiitos vielä kerran The Spinal Shock!





# 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 vaimo- ja 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, joihan senkin vuoksi, että haluan olla mukana vaikuttamassa. Olen koulutukseltani rakennusinsinööri ja työkseni ollut 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:ssä. 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 tyttärtään sekä ragdoll-kissa Mea. Vapaa-aika kuuluu 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 koira.



## Ulf Gustafsson

Olen vähän päälle kuusikymppiinen 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**

Helsinkiäistynyt porilainen ja osittainen para. Tuoliilla on menty vuodesta -99 asti. Kuntosali, kirjat ja

musiikki (metallilla mennään!) kuluttavat vapaa-ajan mitä työn jälkeen jää jäljelle. Talvisin laskettelua ja kesäisin surffausta. Kohta pääsee lumille, jes!



### **Tiina Siivonen, Selkäydinvamma- lehden toimitussihteeri**

Olen myös Aksonin hallituksen jäsen ja lupauduin tähän

pestiin täksi vuodeksi. Olen aina pitänyt kirjoittamisesta, vaikka en varsinaisesti "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 perhe-elämää kahden poiki-

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.



# SEURAA AKSONIN KOTISIVUJA www.aksonry.fi

**A**ksonin kotisivuilta löydät tiedot ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Myös meitä selkäydinvammaisia koskevista aiheista tiedotetaan. Yhteistoimintaa Selkäydinvamma- ja -lehtien kotisivujen (www.selkaydinvam- ma.fi) kanssa pyritään edelleen tehostamaan.

Aksonin sivuilta pääsee linkin kautta Selkäydinvamma- ja -lehtien keskusteluforumiin. Forumia kannattaa käyttää hyväkseen, keskustelu on välillä jopa vilkasta. Tavoitteena on myös saada yhteinen haku molemmille sivustoille ja päivittää tietopankkia.

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



[www.facebook.com/aksonry](http://www.facebook.com/aksonry)  
[www.facebook.com/moveprojekti](http://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".

## Toimintakatsaus

(tarkemmat tiedot [www.aksonry.fi](http://www.aksonry.fi))

### syksy 2015

#### Klubit:

Lappeenranta ti 15.9.  
Mikkeli ke 16.9.  
Helsinki ti 22.9.  
Vaasa to 24.9.  
Oulu ti 29.9.

#### Kokoukset:

Ylimääräinen vuosikokous ti 22.9.,  
Helsinki

Syyskokous pe 6.11., Tampere

#### Hallituksen kokoukset:

Helsinki 9.6.  
Helsinki 17.8.  
Helsinki 17.9.  
Tampere 6.11.

#### Tapahtumat:

Kävele mukaan! (tapahtuma kävele-  
ville selkäydinvammaisille),  
Tampere 2.9.

Apuväline 2015 -messut,  
Tampere 5.-7.11.

On the Wheels! -nuorisotapahtuma,  
Turku 2.12.

#### Vertaistukihenkilökoulutukset:

Positiivinen vertaisuus -koulutus  
vertaistukihenkilöille,  
Helsinki 2.-3.10.

Koulutus uusille vertaistukihenkilöille,  
Helsinki 9.-11.10.  
ja 27.-29.11.2015

#### Kansainvälinen toiminta:

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

# Kolumni

Nuutti Hiltunen

## Sokaiseva pimeys – Tahar Ben Jellounin tarina



Minulla on kolumni. Luulen, että sain sen jo vähän yli toista vuotta sitten tämän lehden toimituskunnan kokouksessa. Se ei ole vakava, pikemmin päinvastoin. Senkin kanssa voi elää täyttä elämää.

Silti vain pimeyden voimat tietävät miksi kirja marokkolaisesta sotilaasta palasi mieleeni. Kirja on tositarina nuoresta miehestä jota syytetään osallistumisesta vallankaappaukseen ja joka teljetään yli kahdeksikymmeneksi vuodeksi valottomaan maakuoppaan.

Kuoppa on vähän enemmän kuin puolen metrin korkuinen. Kirjan päähenkilö näkee noina vuosikymmeninä avoimen taivaan vain muutaman kerran, mutta jää henkiin, kertoo tarinansa ranska-

laiselle toimittajalle, lukee sosiaalipsykologiksi ja psykoterapeutiksi ja on tänä päivänä palkittu kirjailija ja runoilija.

Kirjan lukemisesta on jo aikaa. En muista enää yksityiskohtia, mutta järkensä säilyttämisestä taistelevan miehen hahmo pimeässä maakuopassa kulkee näemmä mukanani. Se tässä onkin kummallista, kaksisuuntaista normaaliutta. En muista milloin oma elämäni olisi tuntunut niin paljoo tarjoavaksi kuin mitä se on, vaikka ikäni ja liikuntakykyni huomioon ottaen voisi olla toisinkin.

Suosittelen kirjaa luettavaksi, jos sen päähenkilön islamin uskon tukeutuvat selviytymiskeinot eivät herätä ristirekelläistä sinussa. Minä muistan enää lukeeneen kertomusta olosuhteiden ja ki-

vun äärimmäisestä suhteellisuudesta, ja vaikuttuneeni tarinan maanlaineista.

Kirjan pimeys ja melkein oman kehon mittoihin rajoittuva ympäröivä maailma jättää tilaa vain mielen liikkeille. Kirja onkin nidottu niistä, ja jotain olevaa hiljaista ihmisyiden taustalla olevaa puristuu luettavaksi siinä. Kuopasta kajaa kummallista, kirkasta valoa, niin kuin vain arjessa joskus kajaa.

En toivo toisille kolumnia, mutta jos sellaisen joskus saat - koskaan ei voi tietää - pitää antaa itselle aikaa. Sitteen kun olet valmis, hakeudu muiden kolumnistien seuraan. Mene tapahtumiin missä niitä on paljon koolla, tule syyskokoukseen, hakeudu hallitukseen. Osallistu.

## Tee hyvä lahjoitus, jolla on merkitystä!



Suomalainen **Abilis**-säätö edistää vammaisten toimintavalmiuksien ja elinolojen parantamista kehittyvissä maissa. Abilis rahoittaa suoraan paikallisten vammaisyhdistysten ja -ryhmien itse suunnittelemissa ja toteuttamissa hankkeissa.

Pienellä tuella on oikeasti suuri vaikutus. Lue lisää lahjoittamisesta: [www.abilis.fi](http://www.abilis.fi)



Tukea kehitysmaiden vammaisille

## 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](http://www.hissiporssi.fi)





# Kort på svenska

## Hjälpmiddelsmässan och Sports i Tammerfors 5-7.11.2015

Hjälpmiddelsmässan är Finlands största tillgänglighetsevenemang. Megahändelsen som arrangeras varje höst är en samlingspunkt för professionella på hjälpmedel, rehabilitering, vård och på de sociala områdena samt för personer med funktionsnedsättning och deras närstående. Temat är tillgänglighet. Akson rf hittar du på avdelning nr 927. Välkommen!

På samma plats hittar du Finlands Handikappidrott och -motion VAU rf som är värd för Sports (Liikuntamaa). Där kan du bekanta dig med och pröva på olika former av idrott för personer med funktionsnedsättning samt med olika hjälpmedel för motion och idrott.

## MOVE och TAYS

Den första inom den offentliga sektorn som anställde en person som kamratstöd i sin rehabiliteringsverksamhet var rehabiliteringsavdelningen på Tammerfors universitetssjukhus (TAYS). Som kamratstöd på rehabiliteringsavdelningen fungerar Janne Koskinen som också sitter i Aksons styrelse. Enligt läkaren Eerika Kosinen på TAYS som disputerade i ämnet "Förekomsten av traumatisk ryggmärgsskada i Finland", är antalet ryggmärgsskadade i landet betydligt större än vad man tidigare hade trott. Den största enskilda patientgruppen utgjordes av patienter över 60 år som hade en partiell ryggmärgsskada i nacken efter att ha fallit omkull på ett och samma plan eller i trappan. Patienter under 60 år hade oftast skadat sig i trafiko-

lyckor eller på grund av fall från ett högre plan. Största delen av skadorna i den yngre åldersgruppen (58,6%) hade inträffat under inflytande av alkohol. Diffusion tensor imaging (DTI) är en relativt ny magnetisk form av utvärdering som användes i undersökningen. Med metoden erhåller man en kvantitativ bild av patientens nervbanor efter ryggmärgsskadan.

## Arbete och sysselsättning

European Spinal Cord Injury Federation:s (ESCIF:s) årliga kongress hölls i Tjeckiens näst största stad, Brno, 20.-22.5.15. Årets tema var sysselsättning av personer med ryggmärgsskada, Employment after spinal cord injury (SCI) kongressen deltog 76 representanter från 18 länder.

Professor Marcel Prost från Holland, som har forskat i frågor kring rehabilitering av ryggmärgsskadade personer presenterade ILIAS (International Labour Market Integration Assessment in SCI). Projektet har dels undersökt orsakerna till varför endast en del av alla ryggmärgsskadade är sysselsatta och dels vilka följer en anställning har för hälsa, ekonomi och det sociala välbefinnandet. I undersökningen deltog Holland Norge, Schweiz och Danmark. Enligt undersökningen bör anpassningen av arbete och pension göras flexibla eftersom arbete på heltid är ganska vanligt bland ryggmärgsskadade. Enligt professor Prost behöver en ryggmärgsskadad i genomsnitt cirka 20 timmar mera tid per vecka för att klara av sina vardagliga aktiviteter (äta, duscha, klä på sig etc.) jämfört med personer utan funktionsnedsättning. Detta

är naturligtvis bort från den tid som blir över för arbete eller fritid. Något som inte kan undgå att tära på den ryggmärgsskadades krafter rent fysiskt.

Veronika Hublova från Tjeckien presenterade ESCIF:s integrationsprojekt (Successful integration of people living with sci). Rapporten tog upp sysselsättningens betydelse för integration av ryggmärgsskadade i samhället. Hur snabbt en ryggmärgsskadad kan sysselsättas efter skadan är beroende av hur hög utbildning han har och på vilken höjd ryggmärgsskadan sitter Dessutom hade de lättare att bli sysselsatta som kunde få tillbaka sina gamla jobb. Sysselsättningen är viktig för självkänslan, den stärker den sysselsattas andliga resurser och sociala nätverk. Men den förbättrar inte nödvändigtvis den ryggmärgsskadades ekonomi på grund av stödtjänsternas och pensionsystemets bristande flexibilitet.

Daniel Burden från England föreläste om hur en professionellt administrerad stödklinik fungerar. Syftet är att sysselsätta ryggmärgsskadade efter skadan. Med en professionellt utbildad person går man till först igenom förutsättningarna för en anställning allt ifrån hur klienten bor till hur han klarar av sina vardagliga rutiner. Hur lång tid tar det att bli färdig på morgonen? Hur skall man ta sig till jobbet? Vilken hjälp behövs det under dagen? Hur kommer arbetet att påverka ens ekonomi och bidrag? Hjälpens skräddarsys sedan individuellt och kan omfatta allt från val av yrke, omskolning, arbetslivserfarenhet som man kan få av klinikens samarbetsföretag, till hur man skriver en CV och förbereder sig för en anställningsintervju. Alltså svar på praktiska problem. Stödkliniken besöktes förra året av 150 ryggmärgsskadade.

I tidningen intervjuades ryggmärgsskadade i arbetslivet. Raija Gutzeit gjorde karriär inom resebyråbranschen åren 1975-

2014 innan hon gick i pension. Ilkka Foudila har varit företagare ända sedan 90-talet, Företaget tillverkar träbearbetningsmaskiner alldeles som det gjorde på hans fars tid. Harri Isomäki är deltidsanställd. Hans arbetsuppgifter anpassades efter skadan eftersom hälsan inte tålde ett arbete på heltid. Juha-Pekka Konttinen (i personporträtt) studerade till jurist efter sin motocrossolycka. Efter olika anställningar specialiserade han sig på rättigheter för personer med funktionsnedsättning. För närvarande är han anställd som sekreterare för riksdagens justitieombudsman.

I Finland fungerar Vates-stiftelsen som sakkunnig organisation för jämställd sysselsättning av personer som har kronisk sjukdom eller nedsatt arbetsförmåga. På sajten [www.vates.fi](http://www.vates.fi) finns det mera information som rör sysselsättning.

Invalidförbundets sysselsättningstjänst tillhandahåller individuell rådgivning också för arbetsgivare.

## Stöd och idrott

För hobbyverksamhet, redskap, och seminarier är det möjligt att få stöd från olika håll. På sajten [www.vammaisurheilu.fi](http://www.vammaisurheilu.fi) presenteras olika instanser som beviljar stöd och stipendier. Finlands Paralympiska kommitté har sammanställt en pool av idrottsmän som representerar olika grenar (På väg mot stjärnorna). Vilken organisation, samfund eller företag som helst kan bjuda in en idrottare från poolen för att berätta om idrott för personer med funktionsnedsättning eller om sin egen väg till stjärnorna. Det viktiga är att nå ut till funktionsnedsatta barn och ungdomar samt till personer som skadats i vuxen ålder och locka dem att idrotta. För företagen fungerar idrottarnas berättelser närmast som inspirationskälla.



Kuntoutuskeskus, Kuntoutusosasto sairaalaoikeuksin ja kylpylähotelli saman katon alla upeissa merellisissä puitteissa.

- Vaativa laituskuntoutus lievästi tai keskivaikeasti vammautuneille
- Toipilashoito leikkauksen tai sairauden jälkeen
- Lomajaksot kylpyläpuitteissa invavarustelluissa Kuntoutusosaston huoneissa (yksin tai yhdessä omaisten kanssa)
- Muut kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut (kotoa käsin tai hotellissa yöpyen)



**TIEDUSTELUT** Vaativa laituskuntoutus ja Kuntoutusosaston palvelut  
p. 02 44 54 143

Muut kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut  
p. 02 44 54 840

www.ruissalo.fi | info@ruissalo.fi | p. 02 44 54 840  
Ruissalon Kylpylä, Turku



## Uutuus! Esteetön vuokrakaksio Etelä- Teneriffalla

Kaunis yhden makuuhuoneen kaksio Los Cristianoksen keskustassa.  
Max. 4 aikuista, 1 lapsi.

• 565,-/vko, lisäviikot 445,-/vko  
Varaa samalla myös lennot!



## Keväinen Teneriffa

fysioterapeutti  
Sari Kivimäen johdolla!

• 23.2. – 8.3.  
alk. 1.661,-/hlö  
(yksiö kahdelle)

Hinnat sis. lennot,  
lentokenttäkuljetukset,  
majoitus huoneistohotelli  
Mar Y Solissa, puolihoito,  
matkanjohtajan palvelut.



**Matka agentit**  
Suomalainen matkanjärjestäjä



Varaukset: • 050 414 5306/Kaisu • 050 371 6166/Miranda • Teollisuuskatu 21, 00510 Helsinki, helsinki@matka-agentit.fi  
• HELSINKI • JOENSUU • PORVOO • TURKU • VARAA MATKASI 24 H • www.matka-agentit.fi Puheluiden hinnat 8,28 snt/min (+alv 24%)

Inva- ja ryhmäkuljetuksia  
**Taksiarena Oy**  
Turun alueella.

**0400 222 222**

Myös 16 paikkainen pikkubussi!

# LoFric®

## Ensimmäinen kerta jää aina mieleen ...



Tilaa ilmaisia  
katetrinäytteitä  
osoitteessa [www.lofric.fi](http://www.lofric.fi)  
tai soita puh. 09 867 6160

### Suunniteltu juuri sinun Starttikatetriksesi



Hyvä alku toistokatetrointiin on tärkeä asia sekä fyysisesti että psykologisesti. LoFricin avulla saat hyvän alun, koska se on kätevä ja huomaamaton pitää vaikka taskussa. Se on heti käyttövalmis ja siitä saa hyvän otteen, mikä helpottaa käsittelyä ja parantaa hygieenisyyttä.

Katetrointi jatkuu monesti läpi koko elämän. Siksi sinun on voitava luottaa siihen, että katetri pitää virtsatiet terveinä koko elämän ajan. LoFric® on tutkitusti turvallinen pitkäaikaiskäytössä ja siinä on Urotonic™ Pintarakenne, joka minimoi kitkan ja maksimoi käytön miellyttävyyden.





# Toistokatetrointi tutuksi

TIETOA TOISTOKATETROINNISTA

**KATETRI.FI**