

# SELKÄYDINVAMMA

syksy 2016

N

O

S

K

A





**Haltija auttaa asiakasta  
itsenäisessä elämisessä ja  
mahdollisuuksiensa  
saavuttamisessa rajoitteista huolimatta.**

**Tarjoamme mm.**

Proteesit, ortoosit, jalkineet | Hoitotarvikkeet | Liikkumisen apuvälineet  
Kuntoutuksen apuvälineet | Siirtämisen apuvälineet | Tekniset apuvälineet | Hygienia  
Kalusteet | Patjat

**Me olemme nyt Haltija.**

Comp-Aid Oy | PT-Keskus Oy | Rehamed Oy | Bitlips Oy  
Suomen Proteesipalvelu Oy | ORTO Botnia Oy Ab  
Proteesipaja Japro Oy | Kuntoväline Oy | Handico Oy



**HALTIJA**

PARHAAT APUVÄLINEET AKTIIVISEEN ELÄMÄÄN

Koivuhaantie 2-4 D | 01510 Vantaa

09 612 2250 | asiakaspalvelu@haltija.fi | www.haltija.fi



SELKÄYDINVAMMA AKSON  
ISSN 1236-5092  
24. vuosikerta

#### **Päätoimittaja**

pj@aksonry.fi  
050 543 6680

#### **Toimitussihteeri**

ilmoitukset@aksonry.fi  
050 500 0030

#### **Kustantaja/julkaisija**

Selkäydinvammaiset Akson ry

#### **Ulkoasu**

Väinö Heinonen

#### **Ilmoitusmyynti**

ilmoitukset@aksonry.fi  
050 500 0030

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 Öhrling Oy,  
Tampere

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa,  
keväänä ja syksyllä. Seuraava lehti  
ilmestyy keuhäällä 2017.

Kannen kuva: Shutterstock



# Pääkirjoitus

Janne Koskinen  
Akson ry puheenjohtaja

Yhdistyksen toimintavuosi 2016 on lähes-  
tyssä loppuaan. Tänä vuonna kokeiltiin  
tapahtumien osalta uutta toimintamuotoa  
seminaarien merkeissä aiemmin pidettyjen  
klubi-iltojen tilalta. Muutos on osoittautunut  
pidetyksi seminaareista saatujen palauttei-  
den mukaan. Toimintaa tullaan jatkamaan  
samalla tavalla ensi vuonnakin.

Yhdistyksen hallituksessa tapahtui kesäl-  
lä muutoksia, kun pitkäaikainen toimija ja  
hallituksen puheenjohtaja Lauri Luohivirta  
jätti puheenjohtajuuden siirtyen työelämän  
pariin. Kiitän Lauria omasta ja yhdistyksen  
puolesta hyvin tehdystä työstä yhdistyksen  
käynnistämisen ja kehittämisen parissa. Yh-  
distys on Laurin aikana kasvanut hyvin. Tä-  
stä minun, uutena puheenjohtajana, on hyvä  
jatkaa yhdessä hallituksen, järjestösihtee-  
rin ja jäsenien kanssa yhdistyksen toimin-  
nan kehittämistä.

Jo kohta kolme vuotta käynnissä ollut MO-  
VE (Monipuolista vertaistukea) vertaistu-  
kiprojekti lähenee loppuaan. Olemme kou-  
luttaneet projektin kautta uusia vertaistuki-  
henkilöitä lähes 50 henkilöä ja aloittaneet  
vertaistuen välittämisen. Toisena tavoit-

teena on ollut vertaistuen tunnetuksi teke-  
minen. Vertaistuen mahdollisuudesta on  
viestitetty kaikkiin kolmeen selkäydinvam-  
makeskukseen sekä olemme perustaneet  
yhdessä puhelinnumeron ja sähköpostiosoit-  
teen, jota kautta vertaistukihenkilöitä väli-  
tetään paikasta ja ajasta riippumatta. Tällä  
tavalla pystymme kohdentamaan parhaiten  
oikean vertaistukihenkilön sitä tarvitsevalle.  
Vertaistukitoimintaa tullaan jatkamaan pro-  
jektin viitoittamalla tiellä jatkossakin.

Yhdistyksen toiminta nähdään helposti  
hallituksen toimintana. Mutta sitä sen ei  
välttämättä tarvitse olla. Jokainen jäsen voi  
tuoda asioita käsiteltäväksi kaksi kertaa  
vuodessa pidettävään yhdistyskokoukseen,  
jolloin ne käsitellään kokouksessa yhdessä  
keskustellen. Toinen ja ehkä nopeampi ta-  
pa on keskustella tarpeen tullen järjestösihtee-  
terin tai hallituksen jäsenen kanssa, jolloin  
asia menee eteenpäin välittömästi. Toivon  
uutena puheenjohtajana mahdollisimman  
matalaa kynnystä palautteeseen. Otan mie-  
lilläni palautetta vastaan vaikka suoraan  
sähköpostilla pj@aksonry.fi.





## 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 2017.

Tiedustelut: p. 050 329 7899 / Anni Täckman

# Tarta – Uusi mullistava selkänoja!



Tarta selkänoja on innovatiivinen ja aktiivinen selkäosa, joka mukaillee käyttäjän selän muotoja.

Selkärankamainen rakenne koostuu "nikamista" ja "kylliluista", joita voidaan muokata. Sitä voidaan jäykistää tiettyyn muotoon; osittain tai kokonaan. Selkänojaa pystytään säätämään niin lordoosin, kyfoosin kuin skolioosinkin mukaisesti. Selkänoja luodaan käyttäjän selälle sopivaksi.

Kiinnitystapa on myös uudenlainen. Selkänoja kiinnittyy halutun nikaman kohdalta, mikä mahdollistaa selkänojan aktiivisuuden.

Tarta sopeutuu muutoksiin helpon muokattavuutensa myötä (esim. kasvaa lapsen mukana).

Hinnat alkaen 950,- (alv 0%)

  
**TARTA**  
RESHAPES LIFE

*Ole yhteydessä,  
niin sovitaan  
kokeilumahdollisuus!*

**TALART**

Hampuntie 16A, 36220 Kangasala • Puh. (03) 3771 669  
[www.talart.fi](http://www.talart.fi) • [talart\(at\)talart.fi](mailto:talart(at)talart.fi)

## SISÄLLYS

Pääkirjoitus.....	3
Kaksi vuotta ESCIF -hallituksen jäsenenä.....	6
”Miksei vois olla omaisillekin sellainen vertaistukisysteemi.” .....	8
Rio de Janeiro – kaupunki urheilujuhlien takana .....	10
Omaistenpäivät vertaistukena omaisille .....	15
Henkilökuvassa: Jukka Parviainen .....	16
Vertaistukea 50-luvulta tähän päivään .....	18
Seminaarit 2016 .....	22
SCI DAY 5.9. – Kansainvälinen selkäydinvammapäivä .....	25
Kolumni .....	25
LiteGait – Painokevennetty kävelyharjoittelu.....	26
Eurooppalainen Vammaiskortti .....	27
Eurokey .....	27
Vammaisen pysäköintilupa .....	27
MOVE – Monipuolista Vertaistukea Sinulle 2014–2016 .....	28
Jyvä – vertaistukea yhteistyössä .....	30
Aksonin hallitus 2017 .....	32
Toimintakatsaus .....	34

### **McOne**

Intimaterider ja muut seksin apuvälineet  
Verkkokaupasta, helposti ja nopeasti  
[www.mcone.fi](http://www.mcone.fi)





# Kaksi vuotta ESCIF -hallituksen jäsenenä

Teksti ja kuva: Nuutti Hiltunen

**E**lokuussa tuli kulu-neeksi kaksi vuotta siitä kun aloitin Europan selkäydinvammajärjestön (European Spinal Cord Injury Federation – ESCIF) hallituksen jäsenenä. Valintani tapahtui yllättäen. Kun selvisi, että kahden hallituksen jäsenen toimikausi on katkolla, laadimme yhteistyössä Invalidiliiton ja Akson ry:n kanssa esitteen ehdokkuuttani varten. Kuulin jälkepäin hollantilaiselta Winnifred de Moesilta, että kuponki oli herättänyt huomiota ammattimaisuudellaan – kiitos Invalidiliiton viestintäosaston.

Itse valinta tapahtui ESCIF:n vuotuisessa kongressissa, Hollannin De Rijp:ssä. Yllättävä se oli siksi, että erovuorossa ollut

italialainen Pietro Barbieri vetäytyi uusintaehdokkuudesta päivää ennen kongressia, silloisen hallituksen viimeisessä kokouksessa. En ollut valmis tehtävään. Olin ajatellut tehdä itseäni sillä kertaa vain tutuksi, perehtyä paremmin ESCIF:n toimintaan, ja palata asiaan, kun hallituspaikka on seuraavan kerran auki.

Ensimmäiseen puhelinkokoukseen varasin sanakirjoja ja kokoustilan Invalidiliiton toimitalolta. Ensimmäinen kasvot kasvoissa -kokous pidettiin Kööpenhaminassa seuraavan vuoden helmikuussa. Sen jälkeen on kokoustettu puhelimitse ja Skypellä, kasvotusten Sveitsin Notwillissä kahden projektitaapaamisen yhteydessä, Saksan Lobbachissa sekä kongressien

alla Tsekkien Brnossa ja Itävaltan Wienissä.

Hallituksessa tapahtui vaihdos vuosi sitten Brnossa, kun pitkäaikainen hollantilainen varapuheenjohtaja Winnifred de Moes jäi pois, ja tilalle valittiin nuori tsekkiläinen opiskelija Tomáš Moravik Prahasta. Tällä hetkellä hallituksessa ja sen liepeillä toimivat puheenjohtaja Jane Horsewell Tanskasta, varapuheenjohtaja Gunilla Åhren Ruotsista, taloudenpitäjä Jani Trdina Sloveniasta, Tomáš, minä ja hallituksen sihteeri Urs Styger Sveitsin Nottwillistä sekä hänen assistenttinsa Gabriela Bucher. Puheenjohtajan terveys on ollut uhanalaisena jonkin aikaa. Jane on kuitenkin tulos- sa lokakuussa Lobbachiin, joten

hallituksen Spinal Cord NonUser -soittokunta on pian taas kokonaisena koolla.

Järjestön kotipaikka on Sveitsi. Se noudattaa Sveitsiläistä järjestötoiminnan ja taloudenpidon normistoa. Asia tulee silloin tällöin esille, kun mietitään mahdollisia rahoituskanavia projekteille. ESCIF ei voi hakea tukea Euroopan unionin rahastoista, koska Sveitsi ei ole unionin jäsen.

Asia on esillä juuri nyt, kun hallituksen varapuheenjohtaja, taloudenpitäjä ja minä valmistelme hallitukselle pitkän linjan suunnitelmaa ESCIF:n rahoituksen tulevaisuudesta.

ESCIF:llä on muutama uskollinen sponsori. Irtain sponsori-raha on kuitenkin sitkeämmäs-



sä tätä nykyä. Kansainvälisillä yrityksillä on entistä enemmän haluja käyttää järjestön jäsenrekisterin tietoja mainonnassaan, ja toimia suorassa kontaktissa kansallisiin jäsenyhdistyksiin. Hallitus on luonnollisesti rajoittanut ja tulee rajoittamaan tätä. Sponsoroinnin kautta saadut tulot on luonnollista ohjata suoraan ESCIF:n tavoitteita ja jäseniä palveleviin projekteihin. ESCIF:n toiminnan perusrahoitus sen sijaan tulee jäsenmaksuista ja vuosittaisen kongressin ESCIF:lle ohjatuista tuloista.

Lokakuun puolivälissä hallitus kokoontuu taas Lobbachiin Manfred-Sauer-Stiftungin vieraina. Hallituksen kokouksen jälkeen paikalle on kutsuttu myös ESCIF konkareita ja kriitikoita Hollannista, UK:sta ja Irlannista. Tuolla kertaa olemme ESCIF Strategy Group. Tarkoituksena on laatia pitkän aikavälin strategia tulevalle toiminnalle, nyt

kun järjestö on tullut kymmenen vuoden ikään.

**MUITA TÄLLÄ HETKELLÄ** ajankohtaisia hankkeita ovat vielä julkaisematon loppuraportti kaksivuotisesta Successful Intergation -projektista, edelleen käynnistystä ja tarkempaa määrittelyä odottava hollantilaisten ideoima Ageing Well -projekti sekä niin ikään alkava Growing your organisation -projekti. Muutaman muukin hankkeen idea on mainittu ja kerrottu jäsenjärjestöille suunnatuissa uutiskirjeissä. ESCIF on toimikauteni aikana ottanut pyynnöstä kantaa joihinkin Euroopan komission esityksiin, tutkimushankkeisiin ja kansallisten järjestöjen hankkeisiin sekä esiintynyt huomiota herättävästi tieteellisissä kansainvälisissä selkäydinvammaprojekseissa Maastrichtissä, Montrealissa ja Wienissä (ISCOS). Järjes-

tön tavoitteena niissä on ollut tuoda tutkijoiden tietoisuuteen myös ihmisiä, joiden elämää he tutkivat.

Suomesta katsoen ESCIF ei paljoo esiinny selkäydinvamman maskenessä, toistaiseksi. Siellä se kuitenkin hyrisee. Mitä sinä haluaisit sanoa sille?

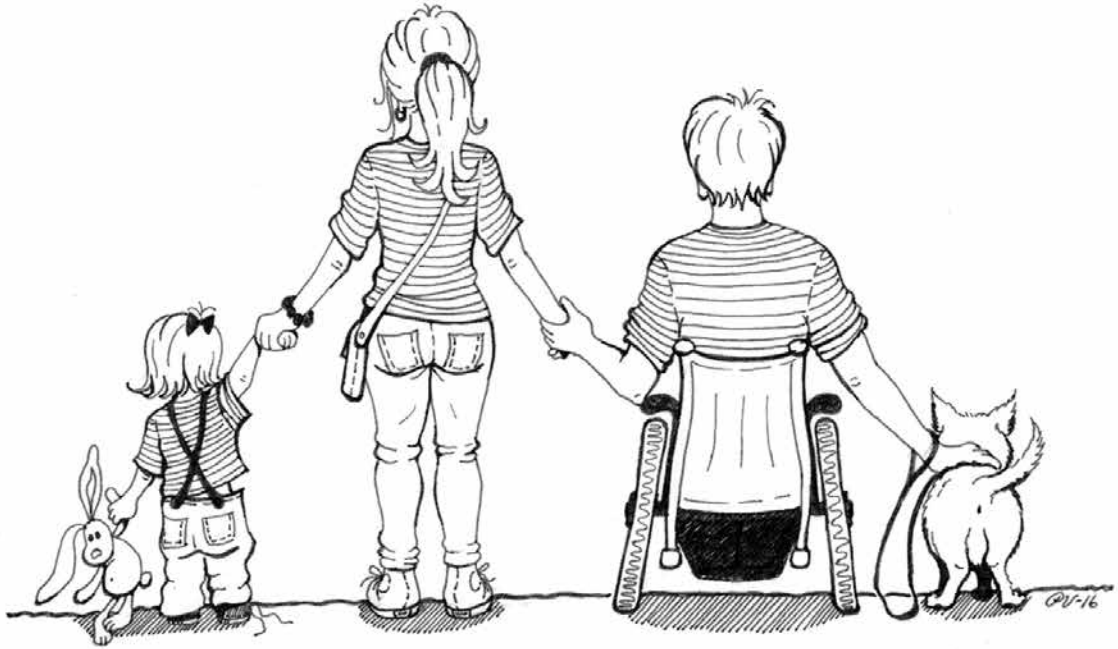
Vuoden 2017 kongressi järjestetään toukokuussa Sloveniassa, Välimeren rannalla, kansallisen selkäydinvammayhdistyksen vastavalmistuneessa lomakylässä. Kongressin valmistelujen katselmoimista varten ensi vuoden ensimmäinen hallituksen kokous pidetään Ljubljanassa. ESCIF on erityisen kiinnostunut Suomessa toteutetun selkäydinvammaprojektin hoidon ja kuntoutuksen keskittämisestä, ja pitää sitä tavallaan omana lapsenaan. Tähänastisiin kokemuksiin liittyvä esitys Suomesta voisi sopia hyvin kongressin ohjelmaan. Vuoden 2018, ja oman

kauteni viimeinen, ESCIF -kongressi ja vuosikokous ovat Zagrebissa, Kroatiaassa.

Olen oppinut näinä kahtena vuonna lontoonkieltä ja tutustunut sellaiseen määrään mahtavia kanssaihmissä, etten olisi voinut arvata sitä, kun De Rijpissä ryhdyin välttelemään valintaani hallituksen jäseneksi. Ehkä näemme heidät kaikki jonain päivänä Suomessa järjestettävän kevätkokouksen ja edustajiston tapaamisessa?

<http://www.escif.org>

# ”Miksei vois olla omaisillekin sellainen vertaistukisysteemi.”



**S**elkäydinvamma muuttaa yleensä pysyvästi vammautuneen ja hänen läheistensä elämää. Myös perhe tarvitsee tukea sopeutuakseen uuteen tilanteeseen ja sen aiheuttamiin elämänmuutoksiin. Yksityiselämässämme ja työskennellessämme vammaistyössä olemme käytännössä itse nähneet miten vammautuneen puoliso saattaa jäädä henkisen tuen ulkopuolelle ja hänen täytyy selviytyä yksin arjesta uudessa elämäntilanteessa. Opinnäytetyön aiheita ideoidessamme otimme yhteyttä MOVE-projektin vertaistukikoordinaattoriin, jonka mukaan omaisten näkökulma on erittäin tärkeä ja liian vähän huomioitu. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata selkäydinvampotilaan puolison kokemuksia henkisestä tuesta.

## Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme aineisto kerättiin yksilöhaastatteluilla vuodenvaihteissa 2015-2016. Vapaaehtoiset haasta-

teltavat löydettiin opinnäytetyötämme esittelevän ilmoituksen avulla, jonka Selkäydinvammaiset Akson ry julkaisi kotisivuillaan sekä valitsemissaan Facebook-ryhmissä. Haastattelimme neljää selkäydinvammautuneen puolisoa, jotka olivat eri puolelta Suomea. Lähetimme haastateltaville etukäteen pohdittavaksi kysymyksiä, joiden pohjalta haastattelut etenivät. Selvitimme mitä henkinen tuki puolisoille tarkoittaa, millaisia kokemuksia heillä oli henkisestä tuesta puolison vammautumisen jälkeen ja miten puolisoille annettavaa henkistä tukea voisi kehittää. Tavoitteena oli lisätä tietoa henkisen tuen keinoista hoitotyössä työskenteleville ja kehittää omaisten tukitoimintaa.

## Opinnäytetyön tulokset

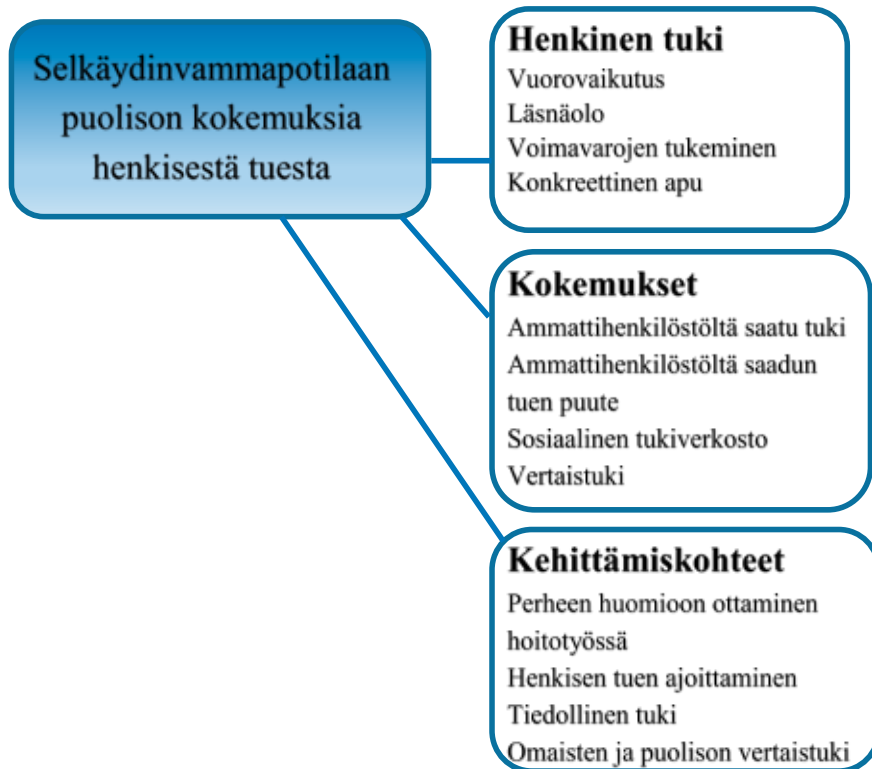
Haastateltavat selkäydinvammautuneiden puoliset määrittelivät henkisen tuen liittyvän vuorovaikutukseen, läsnäoloon, voimavarojen tukemiseen ja konkreettiseen apuun. Merkitykselliseksi koettiin näkökulman saami-

nen toiselta ja kokemusten jakaminen varsinkin saman asian kokeneiden kanssa. Haastatteluissa painotettiin tietoisuutta ihmisestä, joka ymmärtää tilanteen ja tukee läsnäolollaan tarvittaessa.

*”Ei se välttämättä tarvi olla mitään jutteluapua, että se voi olla just ihan käytännön jotain asioitten hoitamista esimerkiks.”*

Puolisoiden kokemukset henkisestä tuesta liittyivät ammattihenkilöstöön, sosiaaliseen tukiverkostoon ja vertaistukeen. Akuuttivaiheen jälkeen hoitohenkilökunnalta saatu henkinen tuki sisälsi jaksamisen ja voinnin tiedustelua, keskusteluhalun kysymistä sekä toivon vahvistamista. Opinnäytetyömme tuloksista selvisi, että puoliset saivat tietoa vammautuneen puolison voinnista ja kuntoutumisen etenemisestä. Haastatteluissa tuotiin kuitenkin esille kokemus, että hoitohenkilökunta kiinnitti liian harvoin huomiota läheisten jaksamiseen ja tarpeisiin. Tuloksista





ilmeni, että puolisoille annettava henkinen tuki vaatisi muutosta ja etenkin omaisille tarkoitetusta vertaistuesta on puutetta. Puolisoiden vertaistuen tarve ja sen puutteellisuus toistuivat jokaisessa haastattelussa. Vertaistuen uskottiin olevan juuri sellaista tukea, jota vammautuneen puoliso tarvitsee. Puolisot, jotka olivat saaneet jossakin muodossa vertaistukea, kokivat sen hyödylliseksi ja luontevaksi tueksi. Puolisot halusivat jakaa omia tuntemuksia ja kokemuksia toisen samassa elämäntilanteessa olevan kanssa. Omaisille annettavaa vertaistukea katsottiin kuitenkin olevan vaikea löytää tai sitä ei ollut ollut lainkaan saatavilla.

*”Eniten se vertaistuki sitten kumminkin ollu, kun tietää et he käy läpi samoja asioita niin sitä tietää et heille voi niinku sanoa melkein mitä vaa.”*

*”Vertaistukee myös omaisille, koska tunsin silloin, että sitä tarvitsin, siellä tuli vastaus, että varsinaisesti omaisille ei oo.”*

*”Mun mielestä on ainakin hyvä, et jos on semmosia vapaaehtosia,*

*joiden yhteystietoja voi sitten antaa jo heti tässä sairaalassa, jos haluaa jutella.”*

Haastatteluissa keskeisimpänä henkisen tuen kehittämiskohteena tuotiin esille puolisoille ja muille omaisille tarkoitetun vertaistukijärjestelmä, joka tarjoaisi puolisoille konkreettisia henkisen tuen keinoja ja yhteydenottotahoja.

*”Miksei vois olla omaisille, ku on näille vammautuneillekin, sellanen vertaistukisysteemi.”*

*”Olisko se ollu mahdollista järjestää jotakin vertaisryhmää perustaa, jotka oli saman kokemu omaiset, läheiset.”*

Puolisot toivoivat omaisille tarkoitettujen yleisten tilaisuuksien ja tapahtumien järjestämistä hoidon ja kuntoutuksen alussa. Näitä vertaisomaisille tarkoitettuja tilaisuuksia toivottiin järjestettävän säännöllisesti tarpeen mukaan. Puolisot ehdottivat, että voitaisiin kerätä halukkaiden puolisoitten yhteystiedot luetteloksi, jotta ne olisivat kaikkien vertaistukea tarvitsevien saatavilla. Vertaistukea toivottiin erityisesti

toisen vammautuneen puolisoilta, jolla olisi mahdollisimman samankaltainen tilanne kuin itsellä. Vertaistukea oltiin valmiita vastaanottamaan myös aiemmin vammautuneilta, mikäli vammautuneen puolisoilta saatavaa tukea ei olisi tarjolla.

*”Olis ollu kiva, ku ois tienny jonkun joka ollu pidemmän aikaa, et miten se elämä sit tästä, ku ei sitä pysty suunnilleen yhtään kuvitteleen, et mitä tapahtuu ja miten kaikki menee.”*

*”Olisin toivonu mahollisimman saman ikäselä tai samassa elämäntilanteessa olevalta ja jolle on käyny samantyyppinen vammautuminen niin siitä ois ehkä eniten hyötyä itelle, koska se tiedonjano on ollu aika suurta.”*

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa <https://www.theseus.fi/> hakemalla esimerkiksi opinnäytetyön nimellä tai tekijöiden nimillä (Selkäydinvammaapotilaan puolison kokemuksia henkisestä tuesta, Tanja Kilkkilä ja Päivi Vehmas)

# Rio de Janeiro

## – kaupunki urheilujuhlien takana

*Olimme olleet tietoisia jo useamman vuoden, että seuraavat olympialaiset ja paralympialaiset tulitaisiin pitämään Brasilian Riossa vuonna 2016. Sitten se kaikki tapahtui. Ennakko-odotukset juttuineen mitalien määrästä, urheilijoiden kunnosta ja spekulatio siitä, toteutuvatko paralympialaiset, koska kohuttiin järjestävän tahon rahavaikeuksista. Venäjän poisjäännistä puhuttiin, ja mitä ”sivuvaikutuksia” asialla tulee olemaan.*

Teksti: Tiina Siivonen

Kuvat: Tiina Siivosen ja Paralympiakomitean arkisto



**M**olemmat kisat toteutuivat. Monta viikkoa olympialaisia kaikille urheilua kammoaville, ja urheilumielisimmät pitivät kesälomiaan, jotta näkivät kaiken mahdollisen. Neljän vuoden takaiseen urheilujuhlaan verrattuna huonona puolena oli aikaero, joka piti hereillä yöt ja levossa päivät, seuraavaa yötä odottaen. Olympialaisten jälkeen hieman hengähdystaukoa ja sitten

meidän paralympialaiset, joissa näimme kaltaistemme suorituksia. Paralympialaisia näytettiin enemmän kuin koskaan aiemmin eli yli 70 tuntia. Tosin joku tuttavani tokaisi, että jos vertaamme olympialaisiin, määrä on pieni. Olkaamme siis kuitenkin hieman iloisia, että ylipäättään näimme kisoja ja määrä on lisääntynyt neljän vuoden välein paralympialaisten osalta.

Olympialaisten ja paralympialaisten vertailua on harrastettu hyvässä kilpailuhengessä kautta aikojen ja myös sitä, että voiko niitä vertailla. Viime vuosina mitalitilastot ovat vammaisten puolelta olleet hieman mittavammat kuin vammattomien puolelta. Tänä vuonna mitalitilastot eivät olleet hurjat: vammattomat 1 ja vammaiset 3. Tästä riitti juttua ja kysymyksiä. Missä vika? Kuka johtaa?

Entä valmennus? Syyllisiä haetaan varmasti vielä ensi vuoden puolellakin. Aivan sama, mutta jokainen sai nähdä ruudun kautta, että olipa urheilija vammauton tai vammainen, niin epäonnistuminen otti kovalle. Molemmissa kisoissa. Kaikki tekivät parhaansa, ainakin omien sanojensa mukaan.

Paralympialaisista liikuntavammaiset toivat mukanaan mitalit. Taisipa joku olla mei-



Copacabanan rantakatua kuvioineen.

käläisiäkin. Kohu jatkuu, vaikka ei niin mitalien määrästä, vaan voisiko Leo-Pekka Tähti olla nyt, vihdoin, vuoden urheilija? Puolesta ja vastaan puhujia riittää. On toki kiinnostavaa, että vammaisurheilija on vasta ollut neljän olympiadin verran huipulla ja sitä taaaaaas mietitään. Jos Tähti vielä yhden olympiadin treenaa ja näyttää kykynsä mitalin verran seuraavissa paralympialaisissa,

niin olisiko se riittävä? Vaikea sanoa. Voidaan kysyä, että paljonko on tarpeeksi?

Puitteet paikan päällä näyttivät erinomaisilta. Esteettömyydestä on kaiken kaikkiaan vaikea sanoa, mutta ketään ei retuutettu portaisissa tai kentällä portaiden tai muiden tasoerojen vuoksi. Olkoon tämä television antamaa täydellisyys iluusiota, sillä totuus voi joiltakin osin olla toinen. Kannustan



Mitalistit.

silti matkustamaan Rioon, jos matkakassasi antaa periksi – ja myös takalistosi, sillä lyhimmillään lentomatka odotteluineen on 20 tunnin luokkaa. Itselläni oli mahdollisuus vierailulla Rioossa vuonna 2014. Lensin silloin reitillä Helsinki-Amsterdam-Rio jotta ainakin edellä mainitut tunnuit. Se kannatti.

**H**otelli oli rantakadusta kivenheiton päässä. Sisäänkäynnin luiskat olivat melko jyrkät, mutta ovi mies auttoi tarvittaessa. Myös käsijohteet olivat tukevat, joten niiden avulla pääsin itsenäisesti. Esteetön huone oli pieni, mutta vessa, ah se niin autuaaksi tekevä paikka, oli itselleni toimiva ja tarpeeksi tilava.

Paljon puhuttu Copacabana oli nimensä veroinen. Käärmemäinen valkomusta kiveytys, aurinko, vähäpukeiset ihmiset, vaalea hieno hiekka ja turkoosinvärinen meri. Kokemuksen veroinen. Uimaan ja rantaan meno muuten kuin ihmivetoisesti ei ollut mahdollista. Tosin rantaravintolat olivat osittain hiekalla, ja nautintoa sitä kautta riitti. Vähäpukeisista ihmisistä mainittakoon, että joku sanoi, etteivät brasilialaiset ole yläosattomissa, ja ulkolaisia naisimmeisiä katsotaan joskus pitkään, kun ovat ”topless”. Brassinaiset ovat aina bikineissä, ylä- ja alaosissa, vaikka ne olisivat niin pienet, etteivät ne jätä mitään arvailujen varaan. Myös pienet tytöt ovat bikineissä. En nähnyt Aatamin

asussa ainuttakaan lasta rantahietikolla.

Miten vessa? Se kanssamatrustajani takaraivossa, joka tekee matkailusta joskus niin rai-vostuttavan haasteellista. No, Copacabanalla oli ns. pelastuspisteitä/torneja ja osassa niissä oli yleisövesvat ja myös esteettömät vessat. Muille maksullisia, mutta ainakin apuvälineen käyttäjä pääsi ilmaiseksi. Meidän mitoituksen mukaan osa niistä oli melko pieniä, mutta manuaalituolilla mahtui kohtuullisesti. Muuten esteettömiä vessoja ei kaupungilla juurikaan näkynyt. Sai siis todella etsiä. Ipaneman rannalla vierailin kuuluisan auringonlaskun veran, joten en ehtinyt vessoihin perehtyä.

Menin Sokeritoppavuorelle kaapelihissillä. Taksilla paikan päälle ja sitten hissillä asemalle. Asema oli esteetön ja esteetön vessakin oli olemassa. Sitten kaapelihissiin, joka oli kokemus. Sokeritoppavuoren huipulla oli eri tasoja, mutta nostin oli rikki, joten nautin tasanteella maisemista. Korkealta näkyy aina niin mahtavat maisemat. Kaapelihissillä pääsi myös alemmalle tasolle, josta näkyi hienot maisemat ja joitakin eläimiä, kuten apinoita vapaana. Ravintoloiden luota löytyi myös esteetön vessa.

Sitten vielä Kristuspaatsaalle. Sinne pääsee autoteitse, mutta myös vanhalla junalla. Valitsin jälkimmäisen. Taksilla juna-asemalle, jossa esteetön vessa ja luvattiin luiska junaan. Näin

KUVA KATJASÄÄRIINEN



KUVA KATJA SAARINEN

**Kaapelihissillä sokeritoppavuorelle.**

tapahtui, mutta junassa ei ollut pyörätuolipaikkaa. Rata oli melkoinen rinne ja istuma-asento siksi melkein selällään. Jos olisin tiennyt sen etukäteen, niin olisin siirtynyt pyörätuolista istuimelle. Matkan aikana toki kävi pari kertaa mielessä, että entä jos junan jarrut eivät pidä... No, pääsimme asemalle, josta rinnettä hieman vielä ylöspäin ja hissiin, jolla siirryimme kahvilatasanteelle. Henkilökunta tuli tasanteelta mukaani ja vuorossa olivat liukuportaat, joita pitkin kuljin autettuna ylös. Siinä se patsas oli sitten kaikessa komeudessaan, ja pääsin kurkistelemaan patsaan korkeutta ja maisemia kaiteen yli. Alas tullessa avustajani vaihtui ja toivoin, että ote pitää liukuportaisa – ainakin itselläni.

Keskustassa pääsee shoppailemaan kohtuullisesti ja isompia tavarataloja on myös hieman keskustan ulkopuolella, jonne taksilla ei ollut pitkä

matka. Paljon puhuttuja taskuvarkaita ja rosvoja en nähnyt, enkä tullut ryöstetyksi, vaikka illan pimetessäkin hiippailin ulkona. Maalaisjärjellä matkassa!

Menin paluumatkalla lentokentälle invataksilla, koska sellainen oli tilattu minulle vahingossa. Kuljettaja kertoi, että isoja takseja on vielä vähän. Kielimuri tuli ylitettyä, vaikka joskus tuntuikin haastavalta. Paikallisten englannin kielen taito oli heikohko.

Paljon olisi ollut varmaan vielä nähtävää, mutta aikatauluun ei mahtunut enempää. Paljon ulkona liikkumista kelaten, joten totesin, että ilmassa on jo suuren urheilujuhlan tuntua!

P.s. Lonely planet on julkaissut vapaasti ladattavan englanninkielisen esteettömyysopuksen Riosta. Löydät sen hakusanalla Accessible Rio city guide. Niin ja paralympialaiset kirjoitetaan ilman O:ta.



KUVA KATJA SAARINEN

**Kristuspatsaan juurella.**



KUVA KATJA SAARINEN

**Ipaneman auringonlasku, joka tapahtuu yllättävän nopeasti.**



## 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

### Panostamme hoitotuloksia parantaviin ratkaisuihin

**Olemme enemmän kuin vain toimittaja** – kumppanimme terveydenhoidon toimijat voivat tuottaa laadukkaampaa hoitoa potilaille alhaisemmin hoitokuluihin. Ympäristöystävällisesti ja vastuullisesti



Laadukasta hoitoa potilaalle



Alhaisemmat hoitokulut



Vastuullisesti

ONEMED

OneMed Oy, puh. 020 786 6810, [asiakaspalvelu@onemed.com](mailto:asiakaspalvelu@onemed.com)

# Kuntoutusteknologia tehostaa kävelyn harjoittelua

Teksti: Marika Vantatalo Kuvat: Riitta Lehto



**M**atti Yli-Ojanperä sai selkäydinvamman pyöräilyonnettomuudessa ja harjoittelee nyt kävelyä Validia Kuntoutus Helsingissä

– Ajoin täysiä alamäkeä ja törmäsin tietä reunustavaan kaiteeseen. Onnettomuus tapahtui viime toukokuussa Mallorcalla. Heti onnettomuuden

jälkeen selkäni oli todella kiipeä, mutta jalat liikkuvat. Myöhemmin jalkani kuitenkin alkoivat puutua ja liike loppua. Ensimmäinen leikkaus tehtiin paikallisessa sairaalassa, seuraava Töölön sairaalassa Helsingissä. Vaurio on rintarangan seitsemännessä nikamassa, Yli-Ojanperä kertoo.



Leikkausten jälkeen Yli-Ojanperä ei pystynyt istumaan ilman tukea, ja siirtymisiin hän tarvitsi nosturin apua. Kuntoutus alkoi kesäkuun alussa kolmen kuukauden jaksolla Validia Kuntoutus Helsingissä. Fysioterapiassa hyödynnettiin heti alusta lähtien kuntoutusteknologiaa. Ensimmäiseksi totuteltiin pystyasentoon.

– Seisomista Matti harjoitteli kippilaitteella. Kävelyn harjoitteluun aloitettiin Erigo-laitteella, joka tukee pystyasentoa, liikuttaa jalkoja moottorin avulla sekä stimuloi lihaksia sähköllä. Kun Matti pystyi seisomaan ilman tukea, harjoittelua jatkettiin kävelysimulaattorilla, kertoo fysioterapeutti Tommi Lehto Validia Kuntoutuksesta.

Kuntoutusjakson päätteeksi tehtiin kävelytesti.

– Kävelin kyynärsauvoilla kuuden minuutin ajan. Tulos taisi olla noin 90 metriä. Kuntoutuminen oli edennyt hyvin, mutta silti testi osoitti sen, että tarvitsen päivittäiseen liikkumiseen edelleen pyörätuolia. Kotona liikkuminen kuitenkin onnistuu kepin kanssa.

## Suuntaa ja sujuvuutta askeleisiin

Syyskuussa, kesätaun jälkeen Matti Yli-Ojanperän opinnot jatkuivat Aalto-yliopistossa. Myös kävelyn kuntoutus jatkuu Validia Kuntoutus Helsingissä avoimuotoisena, kolme kertaa viikossa. Nyt harjoittelussa on apuna h/p/cosmoksen kävelymatto. Aluksi laitteella tehdään seisoma-asennon ja kävelyn analyysiä, jonka perusteella terapeutti suunnittelee kuntoutujan harjoittelua.

– Kävelymatolla harjoitellessa kuntoutuja liikuttaa jalkoja itse matolle heijastuvien askelmerkkien mukaan. Tavoitteena voi olla esimerkiksi askeleen pidentäminen tai askelten symmetrian lisääminen. Harjoittelun apuna voimme käyttää painokevennystä, jossa kuntoutujan painoa kevennetään tukivaljaiden avulla. Matti pystyy harjoittelemaan jo ilman kevennystä. Askeleeseen haetaan sujuvuutta ja varmuutta, Lehto sanoo.

Matolla voi harjoitella myös kävelemällä virtuaalisella metsäpolulla. Matkan varrella tulee vastaan esteitä, joiden ylittämisen vaatii painonsiirtoja. Virtuaalisuus motivoi myös toistamaan liikettä pidempään ja tuo vaihtelua harjoitteluun.

– Tässä kävelee puoli tuntia ihan mukavasti. Aika tuntuu kuluvan nopeammin kuin jos näkis näytöllä vain askelmerkit, Yli-Ojanperä kommentoi.

Muutamia askeleita hän ottaa jo myös ilman minkään laitteen tai välineen tukea.

**Tehostetusta kävelykuntoutuksesta saa lisätietoa Validia Kuntoutus Helsingistä p. 09 777 071, kuntoutus.helsinki@validia.fi**



# Omaistenpäivät vertaistukena omaisille

*Henkilön vammauduttua tilanne ei kosketa vain yhtä ihmistä, vaan myös perhettä, ystäviä, työyhteisöä, harrastusporukkaa jne. Tärkeimmässä roolissa ovat kuitenkin läheiset eli omaiset. He ovat yksin kaiken uuden keskellä. Saattaa olla ettei tiedetä, miten ja mihin kuntoon vammautunut henkilö kuntoutuu tai miten kotona tullaan pärjäämään. Paljon kysymysmerkkejä, miten asiat hoituvat ja etenevät.*

Teksti: Tiina Siivonen

Kuva: Susanna Korhosen arkisto

**T**ähän tarpeeseen on vastattu Käpylän Kuntoutuskeskuksessa, nykyisessä Validia Kuntoutus Helsingissä, vuodesta 1995 lähtien. Tuolloin järjestettiin ensimmäiset selkäydinvammaisten omaistenpäivät. Nykyään omaistenpäivien järjestelyistä vastaa sairaanhoitaja ja uroterapeutti **Susanna Korhonen** yhdessä muiden kanssa.

”Omaistenpäivät järjestetään neljä kertaa vuodessa; kaksi kertaa keväällä ja kaksi syksyllä. Ne ovat tarkoitettu omaisille ja vastavammautuneille selkäydinvammakuntoutujille. Kestoltaan ne ovat kaksipäiväisiä, ja sisältöön mahtuu paljon asiaa”, tiivistää Korhonen, joka on työskennellyt Validia Helsingissä yli 20 vuotta. ”Päivien tarkoituksena on antaa moniammatillista tietoa ja tukea uudessa elämäntilanteessa selviytymiseksi. Lääkäri kertoo selkäydinvammasta lääketieteen näkökulmasta, psykologi vammautuneen ihmisen kokemasta psyykkisestä kriisistä ja sosiaalityöntekijä puhuu taloudellisista ja lainopillisista asioista. Fysioterapeutti kertoo liikkumiseen liittyvästä kuntoutuksesta sekä ohjaa käytännön harjoituksissa ja liikunnanohjaajat kertovat harrastamisen mahdollisuuksista. Toimintaterapeutti kertoo yläraajojen kuntoutuksesta ja toimintaterapian palvelumuodoista, vertaistukihenkilö/-kuntouttaja omasta toiminnastaan ja miten saa yhteyttä kotiutumisen jälkeen sekä järjestö/



Susanna Korhonen.

yhdistystoiminnasta. Ravitsemusterapeutin luento on ollut mukana ohjelmassa parilla viimeisellä kerralla. Susanna kertoo omaistenpäivillä kuntouttavasta hoitotyöstä. ”Omassa luenossani käsittelem fyysistä toimintakykyä ja vamman aiheuttamia terveydentilan muutoksia mm. seksuaalitoimintojen, suolen- ja rakon toimintahäiriöitä sekä painehaavoja, jotka ovat ikävä riesa selkäydinvammaisilla. Painotan komplikaatioiden ennaltaehkäisyä. Päivien antina on saada valmiuksia siihen mitä kaikkea tulisi huomioida, kun kuntoutuja kotiutuu kuntoutuksen jälkeen. Päivien aikana on myös aiemmin

vammautuneen, kuntoutukselta jo kotiin päässeeseen selkäydinvammaisen henkilön omaisen puheenvuoro ja illanvietto, jossa ovat vain omaiset mukana. Tämä on todellinen vertaistuen hetki. Omaiset voivat vaihtaa ajatuksia keskenään. Joskus kuntoutujan läsnäolo tekee sen, ettei kehdata tai uskalleta puhua ja kysyä asioista.”

Korhonen kertoo, että palautte on ollut pääosin positiivista, mutta soraääniäkin kuuluu aina silloin tällöin. Joku olisi halunnut kuulla jostain tietystä aiheesta enemmän. Sisällöltään omaistenpäivillä on pyritty siihen, että jokaiselle on jotakin. Asioita on paljon, ja jokainen osallistuja on

eri vaiheessa. Omaistenpäivät ovat hyvä vertaistuki ja tutustumismahdollisuus omaisille, sillä vaikka omaiset kävisivät osastolla katsomassa kuntoutujaa, saattaa olla, ettei keskustelua synny muiden omaisten kanssa. Päivien aikana omaiset tulevat tutuksi ja kuulevat erilaisia tarinoita ja huomaavat, että ongelmat voivat usein olla samankaltaisia. Päivien jälkeen saattaa vertaistuki omaisten välillä jatkua osastolla, ja joidenkin kohdalla solmitaan ystävyysyhteistyä ja ollaan tekemisissä enemmänkin.

”Työntekijän näkökulmasta nämä päivät ovat antoisia puolin ja toisin. Omaiset ovat usein vailla tukea, joten ymmärrettävän tiedon saaminen ja vastaavassa elämäntilanteessa olevien toisten omaisten kohtaaminen edistävät uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista. On myös hienoa tavata ihmiset kasvojen. Itse pidän mm. uroterapeutin vastaanottoa ja annan vammaan liittyvää seksuaaliohjausta. Seksuaalisuus voi olla monelle parille arka asia, kun toinen vammautuu. Kun omaiset ovat tavanneet jo minut, niin monet uskaltavat puheilleni kumppanin kanssa. Se on hienoa. Toivon, että tulevaisuudessakin omaistenpäivät jatkuisivat ja omaiset saisivat vertaistukea myös tässä muodossa” sanoo Susanna Korhonen haastattelun lopuksi.



HENKILÖKUVASSA:

## Jukka Parviainen

TEKSTI Tiina Siivonen

KUVA Tarmo Loose & Martin Wegner

# Vertaiskuntouttaja vailla vertaa

*Suomen ensimmäinen kokopäiväinen palkattu selkäydinvammainen vertaiskuntouttaja oli Jukka Parviainen. Hän aloitti työnsä Validia Kuntoutus Helsingissä vuonna 2000. Sitä ennen vertaiskuntoutusta tekivät osa-aikaiset työntekijät. Kuntoutuskeskuksessa vertaiskuntoutuksen uranuurtajina olivat toimineet sosiaalityöntekijä Mirja Vauramo sekä itse selkäydinvammainen Erkki Lämsä, jotka olivat kehittäneet vertaiskuntoutusta vuodesta 1995.*

**S**uomessa tehtävä vertaiskuntoutus on herättänyt, ja herättää edelleen, mielenkiintoa ympäri maailmaa, sillä palkatut vertaiskuntouttajat eivät ole tuttua ”ammattikuntaa” kaikkialla. Nottwillin kuntoutus- ja tutkimuskeskus Sveitsissä, jota pidetään selkäydinvammakuntoutuksen ”mekkana”, palkkasi vertaiskuntouttajan vasta Suomea myöhemmin.

Seuraavassa haastattelussa lupakka (alkuperältään savolainen) Jukka Parviainen kertoo työstään vertaiskuntouttajana.

### Miten päädyit vertaiskuntouttajaksi?

”Vammauduin vuonna 1997. Asuin silloin Kuopiossa. Muutin Helsinkiin vertaiskuntouttajan työn vuoksi. Näin lehti-ilmoituksen Invalidityö (IT)-lehdessä ja hain paikkaa. Kävi tuuri ja sain paikan. Aikaisemmin olin töissä aivan toisella alalla. Oma sopeutumiseni meni oman arvioni mukaan niin helposti, että halusin jakaa kokemustani muille.

Kun sain työpaikan, niin sen jälkeen kävin vertaistukihenkilökurssin. Savolaisena olen ulospäin suuntautunut ja sosiaalinen, joten asioista puhuminen ei tuottanut vaikeuksia. Puhe kulki ja sitä on riittänyt.”

### Mitä vertaiskuntouttaja tekee?

”Vertaiskuntouttaja on jo kokenut saman – vammautumisen – itse. Silloin pystyy tukemaan ja kannustamaan vastavammautunutta henkilöä eli kuntoutujaa. Vertaiskuntouttaja on siis vertainen. Hänet pyritään valitsemaan yksilöllisesti kuntoutujan tarpeiden ja ennen kaikkea vamman mukaan. Jos kuntoutuja on 30-vuotias nainen ja hänellä on lapsia ja tietyn vammatausun selkäydinvamma, niin vertaiskuntouttaja pyritään löytämään näillä kriteereillä. Silloin vertaiskuntouttaja on uskottava. Jos fysioterapeutti sanoo esimerkiksi siirtymäharjoituksissa, että kyllä sinä pystyt, niin uskottavampi siinä tilanteessa on saman vammata-

son omaava selkäydinvammainen vertaiskuntouttaja, joka näyttää ja tekee siirtymisen itse.

Vertaiskuntoutujia oli noin 10 hengen tiimi, jossa oli toimintakyvyltään ja tasoltaan erilaisia henkilöitä. Heistä valittiin sopiva aina tapauksen eli kuntoutujan mukaan. Oma työni oli koordinoida tapaamisia ja ryhmäkeskusteluja. Yhteistyötä tehtiin tiiviisti muun hoitohenkilökunnan ja terapeuttien kanssa.

Vertaiskuntouttajalla on kokemusta jo kotona asumisesta ja arjen nikseistä, joita hän voi jakaa kuntoutujan kanssa. Vertaiskuntoutus voi olla käytännönharjoitteiden lisäksi myös keskusteluita ja ryhmämuotoisia juttuja, kuten esimerkiksi keittiöharjoittelu. Mukana yksilö/ryhmätapaamisissa voi olla esimerkiksi fysioterapeutti.

Meillä oli myös omaisten rinki. Tällöin omaisen toimi vertaisena omaiselle. Saattoi olla, että kuntoutujan omaisen/kaveri halusi keskustella asioista. Itse toimin myös omaisten keskustelukump-





panina. Omaisille järjestettiin Omaisten päiviä ja siellä olin myös mukana.”

### **Mikä on vertaiskuntouttajan työssä haasteellisinta?**

”Kuunteleminen, ja että hiljaisina hetkinä saa jutun luistamaan. Jokaisen vammautuminen on todella yksilöllinen tapaus ja taustalla voi olla kaikenlaista. Ei pidä tuoda itseään liikaa esille, vaan päähenkilönä on kuntoutuja.

Kaikista ei ole vertaiskuntouttajiksi, jos oma pää ei kestä. Voi olla, että oma sopeutuminen on vielä kesken. Silloin ei vielä ole sinut oman vammansa kanssa. Sitten pitäisi jakaa asioita vastavammautuneen kanssa.

Tulee mieleen tapaus, jossa vertaiskuntouttaja kävi kuntoutujan luona 3-4 kertaa, mutta kuntoutuja ei sanonut sanaakaan. Vertaiskuntouttaja puhui itseksensä, ja kuntoutuja katseli seiiniin. Hiljalleen kuntoutujan sanainen arkku aukesi, ja lopulta useamman käynnin jälkeen he tekivät harjoitteita yhdessä. Jos vertainen olisi luovuttanut ensimmäisen kerran jälkeen, kuntoutujalta olisi jäänyt paljon sanomatta ja kokematta. Joskus korvat riittävät puolin ja toisin!”

### **Onko työhön jotakin koulutusta?**

”Kaikkien on käytävä vertaistukihenkilökoulutus. Silloin tukihenkilökoulutukset hoiti Invalidiliitto ja se perustui vapaaehtoisuuteen eli haluan jakaa kokemuksia ja auttaa samassa tilassa olevia. Kaikki eivät läpäisseet koulutusta, koska oma selviytyminen ja sopeutuminen olivat kesken. Paljon selvinnee ihmisistä jo koulutuksen aikana.

Näistä vertaistukihenkilöistä valikoitui ihmisiä vertaiskuntouttajiksi kuntoutuskeskukseen. Ikä, sukupuoli ja vammataaso olivat perusteita, joilla valittiin. Myös maalaisjärkeä käytettiin, eli pyysimme meidän mielestämme sopivat henkilöt. Jotkut ovat tulleet vertaiskuntouttajiksi nopeastikin oman vammautumisen jälkeen, kun kokonaisuus on kasassa.

On hyvä ehkä tehdä ero vertaistukihenkilön ja vertaiskuntouttajan välillä. Vertaistukihenkilö tekee vapaaehtoistyötä. Kun kuntoutuja on jo kotona, mutta haluaa jonkun vertaisen juttukaveriksi tai avuksi asioihin, niin voi ottaa yhteyttä vertaistukihenkilöön. Vertaiskuntouttaja on palkattu, koko- tai osa-aikaiseksi, kuntoutuskeskukseen ja toimii siellä yhdessä kuntoutujan kanssa kuntoutuksen alkutaipaleella.”

### **Kauanko olit vertaiskuntouttajana?**

”Kymmenen vuotta vakituksena ja nykyään säännöllisen epäsäännöllisesti.”

### **Onko vertaiskuntoutus muuttanut sinun ajoitasi jotenkin?**

”Kun aloitin, niin osa ammattilaisista koki, että astun heidän tontilleen. Nykyään näin ei enää ole. Molemmilla on paikkansa, ja molempia tarvitaan. Esimerkiksi fysioterapeutti ei voi antaa omaa kokemustaan vammautumises- ta, vaikka osaakin neuvoa käytännön asioita, vaikkapa istuma-asennon hakemista ja siirtymisiä.”

### **Mikä oli oma kokemuksesi vertaiskuntoutuksesta ja -tuesta vammautumisen jälkeen - vai oliko sitä?**

”Oma kokemus oli hyvä, mikä vaikutti

varmaan siihen, että hain itse samaan tehtävään. Oma vertaiskuntouttajani oli Erkki Lämsä, jolta sain todella hyvää vertaistukea. Meillä oli sekä keskustelua että käytännön harjoituksia. Kerran olimme keittiöryhmässä. Olin aikaisemmin toiminut mm. kokkina, ja toimintakykyni oli ehkä parempi kuin Erkillä, niin tein enemmän kuin muut kuntoutajat ryhmässä. Hyvää harjoitusta tulevaan, sillä en vielä itse tiennyt tekeväni vertaiskuntouttajan työtä jatkossa.”

### **Missä olet saanut parhaan vertaistuen?**

”Ensin tietysti Käpylän kuntoutuskeskuksessa ja sitten urheilun kautta pyörätuolirugbyssa, jota olen pelannut jo tovin. Siellä näkee ja kuulee sekä tulee tarinoitua pelikavereiden kanssa kaikesta. Vertaistuelta ei voi välttyä!”

### **Mitä teet nykyään?**

Työskentelen SOLIA:ssa (Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta), joka vuokraa erilaisia liikuntaan liittyviä apuvälineitä, pienpelejä ym. Työnantajani on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Nykyisessä työssäni olen ollut vuodesta 2009 alkaen. Pyörätuolirugby vie hyvin vapaa-aikaani, sillä pelaan maajoukkueessa. Vaimollekin jää vielä aikaa...”

**N**ykyisin vertaistukihenkilöiden koulutuksesta vastaa Akson ry. MOVE-projektin (Monipuolista vertaistukea) kautta on mahdollista saada itselleen tai omaiselle vertaistukihenkilö, jonka kanssa voi jutella asioista. Voit ottaa yhteyttä p. 050 371 5400 tai [move@aksonry.fi](mailto:move@aksonry.fi).

Vertaiskuntouttaja työskentelee edelleen Validia kuntoutus Helsingissä ja kuntoutuksen aikana selkädin vammaiset henkilöt tapaavat heitä. Akson tuottaa vertaistukikuntouttajapalvelua TAYS:ssa ja tulevaisuudessa mahdollisesti muissakin Selkädin vammakeskuksissa.



# Vertaistukea 50-luvulta tähän päivään

*Seuraavassa on haastateltu eri vuosikymmeninä vammautuneita henkilöitä, jotka kertovat vertaistuesta ja sen muodoista. Henkilöiltä kysyttiin vammataso, vammautumivuosi, missä kuntoutettiin, oliko vertaistukea ja miten tai missä se on ”hoidettu”.*

TEKSTI Tiina Siivonen  
KUVA Shutterstock

---

Lasse Partianen, vammataso th 12 paraplegia, vammautumivuosi 1955

---

”**Ensin** kiidätettiin Lahden sotasaairaalaan, jossa lääkäri teki oikean diagnoosin. Selkäni laitettiin melkoiseen kipsiin. Siinä oltiin vuosikymmenen kuumiin kesä, jonka jälkeen kuntoutukseen Invalidisäätiölle Helsinkiin. Sairaala-aikana ei ollut muita selkäydinvammaisia osastolla. Kuntoutuksessa useimmat olivat polion sairastaneita. Tosin vamma kuin vamma yhdisti meitä ja olimme vertaisia sil-

tä osin. Sinne tuli ensi kerran myös selkäydinvammaisen ”vanha pantteri” ja herra kertoi omista kokemuksistaan ja auttoi alkuun. Hain heti kuntoutuksen jälkeen ammattikouluun ja pääsin. Siitä se lähti. Kuntouduin niin, että pääsin kulkemaan keppien kanssa pari porasta, sillä esteettömyys ei ollut sen ajan juttu tai sitä ei ollut. Muuten lii- kuin pyörätuolilla. Ensi kertaa tapasin enemmän vertaisiani, kun menin Peu-

runkaan kuntoutukseen. Tosin vuonna 1978 ei puhuttu niin paljon, kuin esimerkiksi tänä vuonna kuntoutuksessa ollessani. Vuonna -78 aloitin myös jousiammuntaharrastuksen. Sitä kautta tuli vertaisuus tutuksi monimuotoisesti. Näiden vuosien aikana on tullut kokemuksia ja asioita, joita voi vertaisilleen jakaa.”

---

## Esko Joki-Anttila, vammataso c 5-6 tetraplegia, vammautumivuosi 1963

---

”**Töölön** sairaalaan Helsinkiin vietiin ensin ja varsinainen kuntoutus aloitettiin Invalidisäätiöllä Helsingissä. Sairaalassa kesän aikana sanoivat, että jouluksi kävelen. En kävellyt vielä Invalidisäätiölläkään, jossa muutama kohtalotoveri sanoi realistisesti, että et tule kävelemään. Pyörätuolilla tulet liikkumaan. Sängyssä maattessani ajattelin vain, että onhan hyvä, jos pääsee edes liikkumaan siten. Muutaman vuoden kuluttua tästä kotiini tuli selkäydinvammainen henki-

lö naapuripitäjästä, kun oli kuullut mitä oli käynyt. Minut autettiin autoon ja sitten puhuimme paljon. Tämä oli ensimmäinen vertaiskokemus. Vuonna -66 sain itse kokeilla ajohallintalaitetta ensi kertaa, kun tapasin erään so-tainvalidin. Se avasi taas maailmani hieman. Käänteentekevä oli vuonna 1970 järjestetty leiri Kisakalliossa, jonne uskaltauduin ensi kertaa kotoa. Silloin tapasin muita selkäydinvammaisia. Sieltä löytyi tukihenkilö, oppi-isä, jonka kanssa olemme edelleen yhte-

yksissä. Leirillä urheiltiin ja yleisurheilu sekä jousiammunta veivät mukanaan. Odotin kisoja ja harjoituksia, jotka olivat samalla myös kavereiden tapaamisia. Otaniemen kisat olivat joka kevät ja sinne kerääntyi 200 tuoli-laista, joten vertaistuelta ei voinut välttyä. On saanut monen moista neuvoa ja yrittänyt antaa sitä nyt myös muille. Olen toiminut myös koulutettuna vertaistukihenkilönä.”

---

## Sirkka-Liisa Collin, vammataso th 11 paraplegia, vammautumivuosi 1974

---

”**Minut** vietiin Helsinkiin Töölön sairaalaan ja sieltä sitten Käpylän kuntoutuskeskukseen Koskelantielle. Siellä olin viisi kuukautta. Olin kahden hengen huoneessa, mutta ei siinä hirveästi kokemuksia vaihdeltu, koska molemmat olivat vasta-alkajia. Käpylässä aloitin urheilun, koska olin aina liikkunut. Lajiksi tuli jousiammunta. Sen puitteissa tutustuin muihin selkäydinvammaisiin, ja tuli juteltua ja vaihdettua vinkkejä arjessa selviytymisestä. Kun menin Peurunkaan kuntoutukseen, tapasin ensi kertaa varsinaisia vertaisia, ja tarinat ja ideat vaihtuivat. Sieltä ja urheilusta on jäänyt hyviä ystäviä ja ollaan edelleen tekemisissä. Muuten sopeutumisessa auttoi se, että lähisuvussa oli vammautunut henkilö ja sitä kautta tiesin miten asiat hoituvat ja elämä sujuu, vaikka liikkuisinkin pyörätuolilla. Itse en ole lähtenyt tukihenkilöksi, mutta tukea on annettu siinä porukassa, missä milloinkin olen ollut.”

---

## Eeva Airikkala, vammataso L 3-4, vammautumivuosi 1988

---

”**Minulla** on synnynnäinen selkäydinvamma mmc. Lastenklini-kalla sain tarvittaessa hoidon 18 ikävuoteen saakka. Muuten sain avokuntoutusta ratsastusterapiana ja fysioterapiana. Varsinaisella laitostuntoutusjaksolla en oikeastaan ole ollut.

Olen pieneltä paikkakunnalta ja ollut aina lähes ainoa vammaainen päiväkodista lukion jälkeiseen elämään eli niin kauan kuin asuin siellä. Olin tavallisessa koulussa ja kaikki kaverini olivat vammattomia. Niinpä suhtauduin vähän ristiriitaisesti muihin vammaisiin. Muistan sopeutumisvalmennusleirillä pohtineeni, että mitä teen täällä noiden vammaisten kanssa.

Ensimmäinen perheleiri oli 6–7-vuotiaana, silloin koko perhe oli mukana. 12-vuotiaana tapasin ratsastusleirillä vertaiseni ja silloin huomasin, miten eri tavoin toimimme ja mitä osasimme, vaikka vamma oli sama. Olin huomattavasti itsenäisempi ja ehkä myös itsepäisempi, sillä halusin pärjätä itsenäisesti. Kotikasvatuksessa vamma ei

ollut mikään tekosyy, esimerkiksi kotitöiden tekemättä jättämiselle. Jouduin tekemään niitä, kuten muutkin sisaruset. Minua kannustettiin aina.

Teininä oli melkoista kipuilua, joka johtui siitä, että olisin tarvinnut vertaistukea. En toki tajunnut sitä silloin. Olin aina kuitenkin se erilainen. 16-vuotiaana menin mukaan Nuorisotyö Seitin toimintaan ja hiljalleen toimin enemmän vertaisteni kanssa. Tuntui vapauttavalta olla ”omassa porukassa”.

Tiedän, että CP-liiton alla on MMC vertaistukiperhe- ja vertaistukihenkilötoimintaa. On olemassa vertaistukiryhmä, joka kokoontuu, ja toki sosiaalisessa mediassa on oma ryhmänsä.

Vertaistuki on tullut ystävyyskiesien ohella. Ei niinkään vamman kautta. Olen toiminut leiriohjaajana, jolloin nuoret pyytävät usein, että voinko jutella kanssasi. Lasten vanhemmille on tärkeää nähdä, että vertainen voi olla myös ohjaajana. Tulee tuplaefekti eli olen vertainen ohjaaja ja vertaistuki samalla kertaa.”

---

## Miia Ylimäki, vammataso c 5-6 tetraplegia, vammautumivuosi 1990

---

” Olin ensin yliopistollisessa sairaalassa, sitten kunnan sairaalassa ja sieltä siirryin Käpylän kuntoutuskeskukseen Helsinkiin Koskelantielle. Olin vasta 16-vuotias ja muut kuntoutujat olivat vanhempia. Saman ikäisiä ei ollut. En siis saanut vertaistukea heistä eikä paikalla ollut koulutettuja tukihenkilöitä. Meni reilut 10 vuotta ennen kuin sain vertaistukea vertaiselta. Olin silloin laitospääntöjaksolla Peurungassa. Siellä vaihdettiin silloin vinkkejä ja muita selviytymiskeinoja. Heihin ei juuri sen jälkeen ole tullut pidettyä yhteyttä. Syy siihen, että tapasin vertaisia vasta niin monen vuo-

den jälkeen, on se, että perustin perheen, sain lapset ja keskityin heidän kasvattamiseen ja hoitamiseen. Silloin mentiin ilman vertaistukea, mutta suomalaisella sisulla pärjättiin.

Kuntoutus on se paikka nykyään, jossa mm. vertaisten tuella ladataan akut. Aina saa virtaa niin uusista kuin vanhoistakin tuttavuuksista ja oppii jotakin uutta. Vasta tulin kahden viikon jaksolta ja taas jaksaa. Itse olen kouluttanut vertaistukihenkilöksi. Muutamia tuettavia on vuosien varrella ollut ja näin on voinut jakaa omia kokemuksiin eteenpäin.”

---

## Veijo Nykänen, vammataso L 3-5 osittainen paraplegia, vammautumivuosi 2004

---

” Olin ensin väärällä diagnoosilla. Kuntoutus aloitettiin Punkanharjulla Kruunupuistossa 2006, jossa olin veteraanien kanssa. Enemmän se oli ryhmäkuntoutusta. Ei voida puhua vertaistuesta. 2008 kuntoutusta jatkettiin Neuronissa Kuopiossa. Ei muita selkäydinvammaisia. Pääsin 2011 vuonna Validiaan Helsinkiin ja silloin olin jo oikealla diagnoosilla. Siellä tapasin muita vertaisiani ja se oli ensimmäinen varsinainen vertaistuki. Vertaiskuntoutus oli silloin ryhmämuotoinen keskustelu, jossa selkäydinvammaisen – kävelevä, kuten minäkin – oli vetäjänä. Muuten olen tutustunut muihin henkilöihin kuntoutusten aikana, joihin pidän edelleen yhteyttä. Tapauksissa on mukavaa tavata muita vertaisia.”

### Jälkikirjoitus

Kuntoutuksella, harrastamisella ja liikunnalla/urheilulla on ollut, ja tulee olemaan, suuri vaikutus vertaistukeen. Vertainen, olipa sitten koulutettu tai ei, niin on se, joka kokemuksellaan voi sanoa, että ymmärtää miltä tuntuu. Sillä on silloin erityinen painoarvo. Jos olet vertaistukea vailla, ota yhteyttä MOVE (Monipuolista Vertaistukea) projektiin. Sitä kautta sinulle löydetään sopiva henkilö.

MOVE, p. 050 371 5400 tai  
move@aksonry.fi



kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

*Selkäydinvammakuntoutuksen osaajat  
sekä mukava ilmapiiri kutsuvat  
kuntoutumaan Kankaanpäähän!*

## Tervetuloa yksilöllisille kuntoutusjaksoille!

Tarjoamme moniammatillista kuntoutusta mukavassa miljöössä. Voit hakea meille Kelan vaativaan tai harkinnanvaraiseen yksilökuntoutukseen, vakuutusyhtiön maksamaan moniammatilliseen kuntoutukseen tai tulla itse maksaen.

Vahvan kuntoutusosaamisen lisäksi tarjoamme kuntoutujillemme mm. erinomaiset liikuntapuitteet keilauksesta biljardiin ja hyviin ulkoilumaastoihin. Meillä on myös omat esteettömät saunat pyörätuolin käyttäjille, ja liikuntasalimme erilaisine peleineen on mukavasti kuntoutujiemme käytettävissä.

Järjestämme joustavasti mukavat majoitustilat itsenäisesti majoittuville tai 24h avustusta tarvitseville. Uudet, hotellimaiset huoneet nyt myös Moreenissa (1. krs avustettaville)!

**Hae nyt tai kysy lisää!**



**Soita fysioterapeutti Seija Nopparille!**

Maanantaisin klo 10-12, p. 040 684 6707

**Kysy kuntoutustoimistosta**

Ma-pe klo 8-15.30, p. 050 394 7524

*Tarjoamme mainiot puitteet esteettömien tapahtumien ja  
vammaisurheiluleirien järjestämiseen. Pyydä tarjous!*

*Polku parempaan.*

Kuntoutuskeskus Kankaanpää  
Kelankaari 4 | puh. 02 57 333 | [kuntke.fi](http://kuntke.fi)



# Seminaarit 2016

Kuvat: Anni Täckman ja Ville Vuosara

Tekstit: Janne Koskinen, Anni Täckman ja Ville Vuosara



Seminaarit Tampereella, Vantaalla, Perunukassa, Hankaanpäällä ja Siilinjärvellä keräsivät kiitosta sekä innokkaita ja tiedonhaluisia osallistujia.

## Vastavammautuneiden ja omaisten päivä -seminaari 21.5.2016, Tampereella

**V**uoden ensimmäinen seminaari pidettiin Scandic Station hotellissa toukokuun loppupuolella. Seminaariin osallistui lähes 20 henkilöä. Seminaarin osanottajat jaettiin aluksi kahteen ryhmään; vastavammautuneet ja omaiset, molemmat omiin ryhmiinsä. Vastavammautuneet keskustelivat kokemuksistaan kahden kokeneen vertaistukihenkilön, **Janne Koskisen** ja **Topi Sinivuoren** johdolla. Vastaavasti omaisten keskustelua ohjasi psykoterapeutti **Katariina Ylä-Rautio-Vaittinen**.

Lounaan jälkeen päivää jatkettiin kaikki yhdessä ja oli vuorossa seminaarin tietopuolinen osuus. Ensin Taysin fysioterapeutti **Jarkko Pekkala**

antoi vinkkejä ergonomisesti oikeanlaisesta avustamisesta ja perään LT **Eerika Koskinen** piti selkeän ja aina ajankohtaisen luennon selkäydinvammasta. Kuntoutusohjaaja **Eija Väärälä** valotti kuntoutusohjaajan toimenkuvaa, seksuaalineuvoja ja uroterapeutti **Janna Saarinen** puhui selkäydinvammasta ja seksuaalisuudesta ja lopuksi vielä verkostokoordinaattori **Tanja Tauria** Malikkeesta esitteli ulkoilun ja ulkona liikkumisen apuvälineitä.

Ensimmäinen vastavammautuneiden ja omaisten päivä sai kiitosta monipuolisesta ja kiinnostavasta ohjelmasta sekä toimivasta seminaari paikasta. Jatkoa seuraa vuonna 2017.

## Ravitseminen ja liikunta –seminaari 28.5.2016, Vantaalla

**V**uoden ensimmäinen seminaari järjestettiin Original Sokos Hotel Vantaalla toukokuun lopussa. Aiheena oli jokaista selkäydinvammaista koskettava Ravitseminen ja liikunta. Paikalla oli innokas osallistujaporukka, joka koostui niin jäseniä kuin ammattilaisiakin. Hieno!

Seminaarin sisällöstä vastasi kovat selkäydinvamman ammattilaiset ravitsemustieteen tohtori **Mina Mojtahedi**, fysioterapeutti **Tommi Lehto** ja lääkäri **Antti Dahlberg**. Lisäksi mukana oli yhteistyökumppanimme Coloplast Oy tuomassa tietoa rakon- ja suolenhoidosta urheilussa/liikunnassa ja Haltija Group Oy:n sport-tiimin huippu-urheilija **Jani Peltopuro** kertomassa huippu-urheilijan syömisestä ja treenaamisesta.

Seminaaripäivä oli tietotäyteinen. Aamupäivän aikana käytiin läpi miksi ja

miten kannatta syödä ja liikkua, millaiset ovat kehon muutokset SYV:n jälkeen ja mitä terveysriskejä siihen liittyy sekä onko liikunnasta hyötyä vai haittaa. Lounaan jälkeen paneuduttiin terveelliseen ravitsemukseen sekä liikuntaelimistön huoltoon ja eri liikuntalajeihin. Päivän aikana keskustelua herätti erityisesti ruokavalio. Selkäydinvamma aiheuttaa moninaisia muutoksia kehossa ja oikeanlainen ravitseminen vaikuttaa niin kehon painoon, koostumukseen kuin myös esim. ihon kuntoon.

Kiitokset rautaisille ammattilaisille päivän mahdollistamisesta. Seminaarin eväillä varmasti jokainen osallistuja sai jotain tietoa, jota soveltaa omassa arjessaan paremman hyvinvoinnin edesauttamiseksi.

## Kävelevät selkäydinvammaiset -seminaari 20.8.2016, Peurunka

**J**ärjestyksessään toinen eli jo perinteinen käveleville selkäydinvammaisille suunnattu seminaari pidettiin syyskauden alkajaisiksi Kylpylähotelli Peurungassa. Ilmoittautumisia tuli runsaasti ja odotettavissa oli taas mielenkiintoinen päivä.

Seminaarin aluksi Aksonin tuore puheenjohtaja Janne Koskinen esittäytyi ja kertoi yhdistyksemme loppuvuoden tapahtumista ja suunnitelmista ensi vuodelle. Vertaistukiprojekti MOVE:n **Ville Vuosara** kertoi päättyvässä olevan projektin kuulumiset ja jatkosuunnitelmat.

Kuntoutusohjaaja **Tuire Lahtinen** Keski-Suomen keskussairaalaan esitteli toimenkuvaansa ja alueensa kuntoutusohjauksen toimintatapoja. Yhteistyökumppanimme Coloplast Oy:n **Anna Kilpeläinen** kertoi takon- ja suolenhoidosta ja esitteli tuoteuutuuksia. uuden Haltija Group Oy:n **Sanna Kanervo** kertoi omakohtaisen esimerkin avulla kuntoutusjärjestelmämme mahdollisuuksista opiskelussa ja työelämässä. Olympiapurjehtija **Niko Salomaa** kertoi omasta taistelustaan opintojen eteenpäin viemiseksi. Pitkän päivän

päätteeksi Kuntoutus Peurungan fysioterapeutti **Päivi Ryymän** pureutui kävelevän selkäydinvammaisen nivelongelmiin.

Seminaaripäivä sai kokonaisuutena paljon kiitosta ja toiveen jatkosta ensi vuonna. Erityiskiitoksen saivat tasokaat puitteet sekä maukas lounas.

## Selkäydinvamma- seminaari 3.9.2016, Kankaanpää

**K**olmas seminaari pidettiin Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä syyskuun alussa. Seminaari oli ns. yleisseminaari, jossa käytiin läpi yleisiä asioita mitä selkäydinvammaan liittyy. Kuten muissakin seminaareissa osallistuja oli hyvän kokoinen ryhmä ja keskustelu oli vilkasta.

Seminaarissa oli erikoislääkäri Eerika Koskinen kertomassa yleistietoa selkäydinvammasta lääketieteen näkökulmasta. Kipu ja sen tunnistaminen herätti osallistujissa keskustelua runsaasti. Anna Kilpeläinen Coloplast Oy:stä sekä **Nina Runola** Haltija Group Oy:stä kävivät läpi rakon- ja suolentoiminnan haasteet sekä apuvälineet niihin. **Topi Tala** Talart Oy:stä oli kertomassa millainen on oikeanlainen apuväline. Osallistujat saivat hyvän kuvan siitä, mitä pitää ottaa huomioon kun esimerkiksi uutta pyörätuolia hankintaan, kun haasteena on toimintakyvyn, käyttötarkoituksen ja henkilökohtaisten ominaisuuksien yhteensovittaminen. Oikeanlaisen apuvälineen valintaan henkilö tarvitsee ammattilaisen jos toisenkin apua. Päivän päätteeksi seminaariväki sai vielä kuulla Kuntoutuskeskus Kankaanpään seksuaaliterapeutin **Seija Nopparin** luennon seksuaalisuudesta. Päivä oli pitkä, mutta antoisa.

Iso kiitos yhteistyökumppanille Kuntoutuskeskus Kankaanpäälle tilojen ja ruokailujen järjestämisestä. Kiitos myös yhteistyökumppaneille onnistuneesta seminaarista!





Juuso Happonen ja ukulelen voima.

## SENIORI 55V+ -seminaari, Siilinjärvi 13.10.

**T**ämän vuoden viimeinen senaari pidettiin Kylpylähotelli Kunnanpaikassa Siilinjärvellä samaan aikaan syksyn ensimmäisten pakkasten kanssa. Yli 55-vuotiaat seniorit kokoontuivat mielenkiintoisten aiheiden äärelle ja oli ilahduttavaa nähdä "vanhojen" aktiivien lisäksi myös monia uusia kasvoja. Seminaarin aiheet olivat valittu siten, että mitä pitäisi huomioida, kun lanttu vielä leikkaa. Olemme hyviä ennakoimaan, suunnittelemaan ja hoitamaan asioitamme. Mikä kuitenkin estää sen ennen kuin on myöhäistä? Haluammeko päättää siitä, että missä ja miten meitä hoidetaan tai kuka saa rahamme tai muun jäämistön? Mitä haluamme, että tänne jää, kun lähдемme täältä.

Seminaarin järjestelyistä vastasivat Aksonin jäsenet **Tiina Siivonen, Ville Vuosara** ja paikallisena asiantuntijana **Merja Leppälä**.

A niinkuin apuvälineet -päivä aloitettiin Aksonin uuden yhteistyökumppanin Haltija Oy:n esittelyllä. Haltijan edustajina olivat **Merja Forsström** ja **Kari Pietikäinen**. Apuväline-esittely herät-

ti keskustelua varsinkin erilaisen pyörätuoliin kiinnitettävien apulaitteiden käytöstä ja siitä koska on oikea hetki alkaa helpottaa niillä omaa liikkumista.

Edunvalvonta – mitä se tarkoittaa, **Heikki Saastamoinen** Itä-Suomen Maistraatista avasi tätä asiaa, joka oli mielenkiintoinen ja monisyinen. Sitten oli aika unelmoida ja haaveilla Tiina Siivosen johdolla. Kaikilla on haaveita, joiden toteutuminen ei sitten loppujen lopuksi ole kuin omista valinnoista kiinni.

**Matti Reinikainen** Asianajotoimisto Kolari & Co:sta kertoi testamentista. Mikä on testamentti, miten semmoinen tehdään ja ennen kaikkea miksi sellainen kannattaa tehdä. Paljon kysymyksiä sinkoili aiheen tiimoilta ja osallistujat saivatkin roppakaupalla lakimiehen vinkkejä – ilmaiseksi.

Jos jollakin meinasi iltapäivällä väsymys iskeä, niin ukulelemusiikki ja kuopiolainen musikin moniosaaja Juuso Happonen karkottivat haukotukset pois. Ja kun kerran ukuleleja on matkassa enemmänkin, pistettiin luonnollisesti pystyyn oikein orkesteri ja rämpyteltiin sydämen kyllyydestä.

Lopuksi kuulimme fysioterapeutti Jorma Liukkosen miettetä vanhenemisestä. Nyt emme saaneet päätöstä hyvästä ruokavaliosta, liikunnan harrastamisen tärkeydestä ja mitä pitää ottaa huomioon, kun ikää tulee. Hän puhui motivaatiosta ja miten se meillä kaikilla on erilainen. Mikä motivaatioon vaikuttaa ja miten saamme itsemme motivoitua hyvin ratkaisuihin, jot-

ta elämämme olisi hyvä monella tavalla loppuun asti. Luento antoi ajattelemisen aihetta uudella tavalla.

Kaikille jaettiin lopuksi opas "Miten turvaan tahtoni toteutumisen?". Oppaan voit lukea netistä [www.muistiasiantuntijat.fi/lomakkeet](http://www.muistiasiantuntijat.fi/lomakkeet).

Yhteistyökumppanit ja mukana olleet – Kiitos kaikille!

**A**ks on haluaa kiittää kaikkia seminaareihin osallistuneita henkilöitä ja palautteiden antaneita. Akson lähetti osallistujille sähköisen palautekyselyn seminaarien jälkeen (palautetta voi edelleenkin antaa nettisivujen kautta). Vastauksia saatiin mukavasti. Seminaareihin oltiin pääasiallisesti tyytyväisiä ja sisältö vastasi odotuksia. Palautteissa annetut kehitysehdotukset on huomioitu ensi vuotta suunniteltaessa ja Akson pyrkii mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan niitä. Esimerkiksi kävelevien tapahtumaa jatketaan edelleen ja ravitsemus ja liikunta jaetaan omiksi tapahtumikseen. Palautetta ja toiveita voi edelleen antaa ja Akson toivookin sitä. Ota rohkeasti yhteyttä nettisivujen kautta, sähköpostilla tai puhelimitse.



## SCI DAY 5.9. – Kansainvälinen Selkäydinvammapäivä

Teksti: Anni Täckman

**S**yyskuun 5. päivä vietettiin ensimmäistä kansainvälistä Selkäydinvamma-päivää! ISCoS (International Spinal Cord Society) organisoi jokavuotisen päivän, jonka tarkoituksena on jakaa selkäydinvammatietoutta ja -tuntemusta sekä vaikuttaa asenteisiin. Akson ja Invalidiliitto yhteistyössä huomioi päivää pienellä tiedotuskampanjalla internetsivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Seuraavalle vuodelle on jo suunnitteilla jotain spesiaalia, joten pistä päivä muistiin!

Lisätietoja päivästä  
[www.worldsciday.org](http://www.worldsciday.org)



Kolumni

### Mistä lähtien vanheneminen on ollut häpeä?



*Nuoret. Suksikaa someen. Setä kirjoittaa nyt vanhemmille.*

**M**istä lähtien vanheneminen on ollut häpeä? Se on omituisesti sitä – ja ikään kuin vanhenevan oma syy, enemmän kuin hilseily, hiiloilu ja piereskely jollekin toiselle.

Olen kuitenkin myös nuori. Kehoni eitämättä on melko vanha, sen ohella, että melkein koko alavartalon on pois pelistä. Se vanheni kertartytinällä, kun vammauduin. Ylävartalon ikääntyminen on siitä lähtien vain kuronut alkuperäistä tasapainoaan takaisin. Alapuolinen minä kuin odottaa, että myös sen yläpuoliset osat tulisivat aikuisiksi, ja yhdessä ohi siitä, ja lopulta takaisin maaksi josta on tullut. Silti sisälläni on sama lapsi, nuori, aikuinen, joka on pannut merkille tämän kaiken.

Nuoret, jos some kuitenkin pätkii, sanon teille, etten vaihtaisi päivääkään pois. Melkein pahin painajaiseni on, että olisinkin pihalla ollessani sitä yhtäkkiä niin ankarasti kuin muistan olleeni nuorena. Otan osaa. En todellakaan haluaisi elää teidän vaihettanne enää läpi. Sen myönnän, että jos saisin valita,

niin lukitsisin kehoni 17-vuotiaana näihin kokemuksiin, jota olen oppinut kantamaan.

Ajatus siitä, että nuorena kaikki on vielä edessä, että kaikesta pitää vain kii-reettä valita, on lopulta pelkkä tarpeellinen defenssi. En tietenkään tiedä, mutta arvaan, että olisin toisillakin valinnoilla aivan samankaltaisessa elämäntilanteessa kuin olen nyt niine valintoineni, joita olen tehnyt. Sisäinen minäni ei ole vanhentunut, sen kuoliaaksi vaietussa merkityksessä – kenenkään ei ole. Sisäisen minäni selkäydin ei myöskään ole rikki – kenenkään ei ole.

Selkäydinvamma ei siis määritä minua ihmisenä tai yhteisön jäsenenä. Sen oppii ajan kuluessa vammautumisesta, ja helpottuu. Se sattuu, kun kohtaa vammaisuuteen ja erilaisuuteen liittyviä ennakkoluuloja. Sen huomiotta jättäminen jäytää, kun joutuu taistelemaan yhdenvertaisuudestaan kehoiltaan ehyempien rinnalla – ja että yleensä joutuu.

Nuutti Hiltunen

## Inva- ja ryhmäkuljetuksia

# Taksiarena Oy

## Turun alueella.

# 0400 222 222

## Myös 16 paikkainen pikkubussi!



# LiteGait

## – Painokevennetty kävelyharjoittelu

Teksti: Nechama Karman, PT, MS, PCS

**M**ahdollisimman hyvä pystyasento ja pystyasennon hallinta antaa parhaan mahdollisen lähtökohdan kävelyharjoittelun aloittamiseen.

Selkäydinvammapotilailla tai esimerkiksi aivohalvauspotilailla on kuitenkin vammasta johtuen erilaisia vaikeuksia pystyasennon hallinnassa, tasapainossa ja koordinaatiokyvyssä yhdistettynä kävelyn dynamiikkaan.

LiteGait laite mahdollistaa rakenteensa ansiosta pystyasennon hallinnan ainutlaatuisella tavalla kaikkiiin eri liikesuuntiin. Laitteen avulla potilaan pystyasentoa voidaan ohjata halutulla tavalla ja samaan aikaan voidaan keskittyä ohjaamaan potilasta oikeanlaiseen askelkukseen.

LiteGait mahdollistaa harjoitelu ympäristön, jossa terapeutti voi toteuttaa optimaalista terapiaa – kävelyharjoittelua, terapeuttista harjoittelua ja tasapainoharjoittelua ilman potilaan kaatumisriskiä.

Kävelymatolla tehtävässä harjoituksessa opittu asia voidaan siirtää helposti ja nopeasti lattiapinnalla kun potilaalla on tähän valmiuksia. Harjoiteltaessa Y-mallinen tukivarsi antaa tarvittavaa tukea suoraan olkapäiden yläpuolelta neljästä pisteestä. Tämän avulla voidaan kontrolloida tarkasti, kuinka paljon painoa kevennetään kummaltakin puolelta itsenäisesti.

Säädettävä joustava tukivarsi mahdollistaa dynaamiseen painokevennykseen asteittain halutulla tavalla. Toiminnon avulla voidaan antaa enemmän haastetta tasapainon ja pystyasennon hallintaan. Terapian edetessä tämä luo mahdollisuuden tavoitella enemmän normaalia liikemallia kävelyharjoittelussa.

Neljä itsenäisesti säädettävää valjaiden tukiväytöitä mahdollistavat epäsymmetrisen asennon korjaamisen. Vartalon eteen tai taakse kallistumista sekä ylävartalon rotaatiota voidaan hallita näiden tukiväytöiden avulla halutusti.

Valjaat kiinnittyvät lantion luisten rakenteiden päälle häiritsemättä normaalia hengitystä. Valjaiden nivusiin tuleva osa tai vaihtoehtoisesti reiteen kiinnittyvä osa ankkuroi valjaat ja estää niitä liukumasta liian ylös harjoittelun aikana. Valjaat voidaan pukea myös makuu asennossa.

Akkukäyttöistä ja suuntalukittavilla pyöriillä varustettua laitetta voidaan käyttää ja liikuttaa vapaasti missä tarve vaatii. Nostomekanismi mahdollistaa potilaan nostamisen ja tukemisen symmetriseen pystyasentoon esimerkiksi suoraan pyörätuolista. Tällöin turvallinen kävelyharjoittelu voidaan aloittaa jo aikaisessa vaiheessa.

LiteGait terapian avulla potilas saa mahdollisuuden harjoitella kävelyä enemmän ja harjoittelu tapahtuu oikeassa asennossa terapeutin avustamana.

Tapauksissa, joissa potilaalla ei ole aktiivaatiota alaraajoissa (esimerkiksi selkäydinvammapotilaat), terapeutti voi ohjata ja kontrolloida symmetrisen ja ryt-

misen liikkeen muodostamisessa kävelymatolla ilman potilaan normaalia käskytystä aivoista.

LiteGait laitteen käyttö yhdistettynä hitaasti liikkuvaan kävelymattoon voi palauttaa kadotettua kävelykykyä hyödyntämällä kehon eheitä mekanismeja lihasaktivaation saavuttamiseksi.

LiteGait laitetta voidaan käyttää erittäin laajalla potilassegmentillä, riippumatta siitä onko kyseessä neurologinen vai ortopedinen vamma tai sairaus. Harjoittelun laatu ja hyödyt voidaan maksimoida aina vaarantamatta omaa tai potilaan turvallisuutta.

### LISÄTIEDOT JA LAITE-ESITTELYT:

Fysiostore Oy  
Sampsa Lahtinen  
Myyntijohtaja, ft (AMK)  
Kehänreuna 2  
02430 Masala  
p. 010-6667610 / gsm. 045-2660997  
sampsalahtinen@fysiostore.fi  
[www.fysiostore.fi](http://www.fysiostore.fi)



## Eurooppalainen Vammaiskortti

Kuva: vammaiskortti.fi

Teksti: Anni Täckman, vammaiskortti.fi

**S**uomessa on käynnissä Vammaiskortti-hanke (2016–2017), joka on Euroopan komission rahoittama hanke. Hankkeen tavoitteena on saada Euroopan maihin yhtenäinen vammaiskortti. Hankkeen aikana selvitetään, millainen vammaiskortti voisi toimia Suomessa, ketä sen voisi saada (kriteeristö) sekä mikä taho kortin myöntämisestä ja jakelusta vastaa.

Vammaiskortti on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat erityistä tukea osallistumisessa yhteiskunnan toimintaan. Sitä näyttämällä pystyy helposti kertomaan oman tilanteensa esimerkiksi lippuluukulla. Kortti on vapaaehtoinen ja tulee olemaan maksullinen. Vammaiskortti on samanlainen kaikissa Euroopan maissa, joissa se tulee käyttöön. Kortilla ei voi saada sosiaalietuuksia eikä sen avulla voi todistaa henkilöllisyyttä, vaikka kortissa tulee olemaan valokuva väärinkäytösten ehkäisemiseksi.

Vammaiskortti ei ole vielä käytössä eikä sitä voi vielä hakea. Hankkeen työryhmään kuuluu Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, Jaatinen, Aivoliitto, Kuuloliitto, Kuurojen Liitto, Invalidiliitto, Kehitysvammaisten Uudenmaan Tukipiiri, Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja Kela. Työryhmä ja eri järjestöt yhdessä kehittävät korttia hankkeen ajan. Selkäydinvammaiset Akson ry on mukana kehittämässä korttia.

Lisätietoja kortista löydät osoitteesta [www.vammaiskortti.fi](http://www.vammaiskortti.fi).



## Eurokey (vapaa suomennos Euroavain)

Kuva: Anni Täckman

Teksti: Anni Täckman

**E**urokey on Eurooppalainen lukkojärjestelmä, joka aukeaa yleisavaimella. Lukkojärjestelmä takaa esteettömän pääsyn julkisiin tiloihin kuten inva-wc:t ja samalla suojelee tiloja väärinkäytöksiltä.

Eurokey parantaa wc-tilojen puhtautta ja hygieenisyyttä, suojelee ilkivallalta ja antaa mahdollisuuden käyttää tiloja ilman erillisiä aukioloaikoja. Avainta voidaan käyttää hisseissä, porrashisseissä, vessoissa ja pukeutumistiloissa. Avain on käytössä ainakin Sveitsissä, Itävallassa, Saksassa ja Tsekeissä.

Avaimen voi saada henkilö, jonka toimintakyky vaatii erityistilojen käyttöä esim. pyörätuolin käyttäjät, avanne- tai katetrinkäyttäjät, näkö- ja/tai liikuntarajoitteiset. Avain on henkilökohtainen. Turistit voivat vuokrata avainta panttia vastaan esimerkiksi turistitoimistosta. Avain ostettuna maksaa noin 25 €.

Lisätietoja Eurokeystä löydät osoitteesta <http://www.proinfirmis.ch/de/subseiten/eurokey-benutzer.html> (Sivusto on saksaksi, mutta avainta koskeva tieto löytyy myös englanniksi)



## Vammaisen pysäköintilupa

Kuva: Anni Täckman

Teksti: Anni Täckman, trafi.fi ja ajovarma.fi

**V**ammaisen pysäköintilupa on henkilökohtainen ja se myönnetään vammaiselle henkilölle, joka voi ajaa itse, tai häntä voidaan kuljettaa. Tällöinkin lupa myönnetään vammaiselle, ei vammaista kuljettavalle henkilölle.

Pysäköintilupa haetaan 1.1.2016 alkaen Trafín (Liikenteen turvallisuusvirasto) sähköisen palvelun kautta tai hakemuksen voi jättää Ajovarma Oy:n palvelupisteeseen. Hakemukseen tulee liittää lääkärinlausunto vammaisen pysäköintilupaa varten. Tätä varten oleva lausuntolomake löytyy lääkäriltä valmiina. Samalla kun hakee pysäköintilupaa kannatta hakea myös vapautusta ajoneuvoveron perusverosta. Mikäli et ole aiemmin hakenut verovapautusta, voit hakea sitä takautuvasti enintään 3 viimeiseltä verokaudelta, mutta aikaisintaan siitä lähtien, kun pysäköintilupa on myönnetty.

Lupa uusitaan aikaisemman pysäköintiluvan perusteella. Mikäli voimassaoloaika on ollut alle 10 vuotta, tarvitaan uudistamista varten uusi lääkärinlausunto tai poliisin vahvistus vammaisen pysyvyydestä.

Vammaisen pysäköintilupa kelpaa kaikissa Euroopan unionin jäsenvaltioissa.

Lisätietoja ja pysäköintiluvan hakeminen osoitteista [http://www.trafi.fi/tieliikenne/luvat\\_ja\\_hyvaksynnat/vammaisen\\_pysakointilupa](http://www.trafi.fi/tieliikenne/luvat_ja_hyvaksynnat/vammaisen_pysakointilupa) ja <https://www.ajovarma.fi/lupapalvelut>



# MOVE

## – Monipuolista Vertaistukea Sinulle 2014–2016

**V**uosi lähenee loppuaan ja samoin tekee kolmivuotinen MOVE-projektimme. MOVE on ollut Aksonin ensimmäinen ulkopuolisella rahoituksella toteutettu hanke ja rahoituksesta on vastannut Raha-automaattiyhdistys.

MOVE-projektin idea oli ja on yhä yksinkertainen, mutta vaikutuksiltaan laaja ja käytettävissä oleviin resursseihin nähden jopa tehokas. Kehtaan tämän kirjoittaa oikein lehteen, sillä en itse ollut vielä tuolloin MOVEN kanssa tekemisissä. Alkuperäisessä projektiselosteessa luvattiin toteuttaa kolme pääkohtaa. Ensiksi luodaan meidän vammallemme räätälöity ja mahdollisimman tarkoituksenmukainen vertaistukihenkilökoulutusmalli. Sen jälkeen koulutetaan osaavia vertaistukihenkilöitä, ensisijaisesti kolmen selkäydinvammakeskuksen alueille ja kolmanneksi aloitetaan vertaistukihenkilöiden välittäminen keskitetysti yhdestä paikasta.

Selkeän toimintasuunnitelman pohjalta MOVE aloitti toimintansa vauhdilla alkuvuonna 2014. Yhteistyökumppaneina olivat Invalidiliitto ry, joka oli

vuosikaudet vastannut selkäydinvammaisten vertaistuesta ja ruotsinkielinen vammasisjärjestö Finlands Svenska Handikappförbund fr. Kolme maamme selkäydinvammakeskusta, Tampereen yliopistollinen sairaala, Oulun yliopistollinen sairaala ja Helsingin seudun yliopistollinen sairaala olivat mukana alusta saakka.

MOVE-projektin ensimmäinen vuosi käytettiin nykyisen vertaistukitilanteen kartoittamiseen, mielipidekyselyden tekemiseen, alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin tutustumiseen sekä selkäydinvammaisten vertaistuen kanssa tekemisissä olevien ihmisten haastatteluihin. Tämän laajan pohjatyön avulla saatiin realistinen kuva vertaistuen nykytilanteesta, sen tarpeesta ja suunnasta johon sitä haluttaisiin tällä projektin toimenpiteillä muutettavan. Seuraavina kahtena projektivuotena suunniteltiin käynnistettävän varsinainen toiminta ja koulutettavan uusia vertaistukihenkilöitä.

Koulutetuille vertaistukihenkilöille oli heti alkuvaiheessa niin paljon kysyntää, että ensimmäinen vertaistukihenkilökoulutus päätettiin järjestää en-

nakkosuunnitelmista poiketen jo ensimmäisenä projektivuotena. Niinpä Tampereella pidettiin koulutus ja kahden viikonlopun jälkeen saatiin ensimmäinen ryhmä uusia vertaistukihenkilöitä. Alkuvuodesta 2015 oli sitten vuorossa Oulun alueen koulutus ja saman vuoden lopulla järjestettiin vielä Helsingin koulutus. Viimeisen projektivuoden syksyille jätettiin paikka vielä ruotsinkieliselle vertaistukikoulutukselle, mutta valitettavasti se oli siirrettävä ensi vuoden tammikuulle osanottajapuolan vuoksi.

**AKSON RY VASTAA** nyt Suomessa selkäydinvammaisten henkilöiden vertaistuesta. Kesällä 2015 sovittiin Invalidiliiton kanssa että sen hallinnoimat ”vanhat” vertaistukijat siirtyvät myös Aksonille ja nyt meillä on tarjottavana 49 koulutetun selkäydinvammaisen vertaistukihenkilön osaaminen ja kokemus.

Yhteydenotto MOVE-projektiin vertaistukihenkilön saamiseksi tulee pääsääntöisesti sairaalan työntekijältä kun potilas/asiakas on antanut siihen luvan. Yhteydenottoja tulee myös puoli-



soilta, aikuisilta lapsilta ja avokuntoutuksen henkilökunnalta. Ilahtuttava kehityssyynä on että selkäydinvamaiset henkilöt itse ovat alkaneet ottaa yhteyttä yhä enenevässä määrin. Kun yhteydenotto eli pyyntö vertaistukihenkilön saamiseksi tulee, pohditaan yhdessä minkälaista vertaistukihenkilöä etsitään. Pyritään tietysti siihen että vertaistukihenkilöllä ja tukea tarvitsevalle olisi mahdollisimman paljon yhteisiä nimittäjiä eli yritetään löytää vertaistukihenkilö jolla on sama vamma-tyyppi, ikä ja sukupuoli sopivat yhteen, elämäntilanteessa on jotain samaa ja fyysinen välimatka ei ole liian pitkä. Läheskään aina ei tällainen täydellinen mätsäys ole mahdollista, vaan on valittava paras mahdollinen vertaistukihenkilö muutaman ominaisuuden perusteella. Pitkäkään välimatka ei estä hyvän vertaistukisuhteen syntymistä puhelimitse jos langan molemmissa päissä on puheliaita ja samantyyppisistä asioista kiinnostuneita ihmisiä. Vastaavasti kahden korttelin päässä toistaan asuvien selkäydinvamaisen henkilöiden välille ei välttämättä muodostu hyvää tukisuhdetta jos molem-

pien fyysinen tointakyky ovat hyvinkin kaukana toisistaan.

MOVE-projekti päättyi tämän vuoden lopussa ja minäkin siirryin muihin tehtäviin. Ei kuitenkaan huolta, MOVE - monipuolista vertaistukea jatkaa osana Akson ry:n normaalia toimintaa. Vanha tuttu puhelinnumero ja sähköpostiosoite ovat edelleen käytössä ja palvelevat vertaistukiasioissa tulevinakin vuosina.

Kiitos kaikille niille ihmisille ja tahoille joiden kanssa olen saanut olla tekemisissä selkäydinvamaisen henkilöiden vertaistuen tiimoilta.



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



MONIPUOLISTA  
VERTAISTUKEA

# JYVÄ

## – VERTAISTUKEA YHTEISTYÖSSÄ

**V**ertaistuki on lähes kaikissa vammaisjärjestöissä keskeisessä osassa jäsenistölle tarjottavaa palvelua. Vertaistuki on kokemusellisen tiedon jakamista. Tukijoina voivat toimia koulutetut eri tavoin vammaiset ja pitkäaikaissairaat henkilöt tai heidän läheisensä. Kokemuksen ja tutkimusten mukaan vertaistuen merkitys on hyvin tärkeä; vertaistukihenkilön omakohtainen kokemus lisää syvempää ymmärrystä. Vertaistuki ei kilpaile ammattituen kanssa, vaan täydentää sitä.

Vertaistukitoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, tasavertaisuuteen, kuuntelemiseen, luottamukseen, arjen asiantuntijuuteen ja vaitiolovelvollisuuteen. Näiden toimintaperiaatteiden kunnioittaminen vertaistukitoiminnan organisoimisessa on juuri taustajärjestöjen yhteinen tehtävä.

On myös muistettava, että vertaistukitoiminta saattaa joskus uuvuttaa, joten meidän jokaisen on huolehdittava omasta jaksamisestamme. Järjestöjen ohjatun vertaistukitoiminnan yhtenä tärkeänä tavoitteena onkin tukea

toiminnassa mukana olevien henkilöiden jaksamista.

Vammaisjärjestöt ovat perustaneet järjestöjen yhteisen vertaistuen kehittämisyöryhmän JYVÄ:n. Siinä ovat mukana Invalidiliitto ry:n ohella Aivovammaliitto ry, Selkäydinvammaiset Akson ry, Suomen CP-liitto ry, Kynnys ry ja TATU ry. JYVÄ-toimijat on eri järjestöjen yhteinen vertaistuen kehittämisyöryhmä. Se järjestää vertaistukihenkilöille ja -perheille yhteisiä koulutus- ja vertaistapahtumia, tuo esiin vertaistuen merkitystä arjessa ja tuottaa informaatiota ja materiaalia ammattihenkilöille. JYVÄ:n järjestämät tapahtumat voimaannuttavat vertaistukihenkilöiden identiteettiä toimia vertaistukijoina.

JYVÄ:ssä on tehty yhteistyötä 2000-luvun alusta lähtien ja osallistujat ovat kokeneet yhdessä järjestetyn vertaistukitapahtumat antoisiksi ja voivat jatkoa yhteistyölle. Varovainen lupaus JYVÄ-työryhmältä onkin, että seuraava yhteinen seminaari järjestetään vuonna 2017.

JYVÄ:n toiminnasta saa lisätietoja siihen kuuluvista järjestöistä:

**Aivovammaliitto ry**

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

**Selkäydinvammaiset Akson ry**

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

**Suomen CP-liitto ry**

[www.cp-liitto.fi](http://www.cp-liitto.fi)

**Invalidiliitto ry**

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

**Kynnys ry**

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

**TATU ry**

[www.tatury.fi](http://www.tatury.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

Osastonsihteeri 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 erityispkl / Selkäydinvammapkl  
PL 21  
90029 OYS

### YHTEYDENOTOT:

Sihteeri puh. (08) 315 4595  
Soittoajat: ma-pe klo 7.30–8.30 ja 12.00–13.30

Sairaanhoitaja puh. (08) 315 8169

Soittoajat: ma-pe klo 12.00–15.00

Kuntoutusohjaaja puh. 0400 202 378 ja (08) 315 2395

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

### TAYS SELKÄYDINVAMMAPOLIKLINIKKA

### KÄYNTIOSOITE:

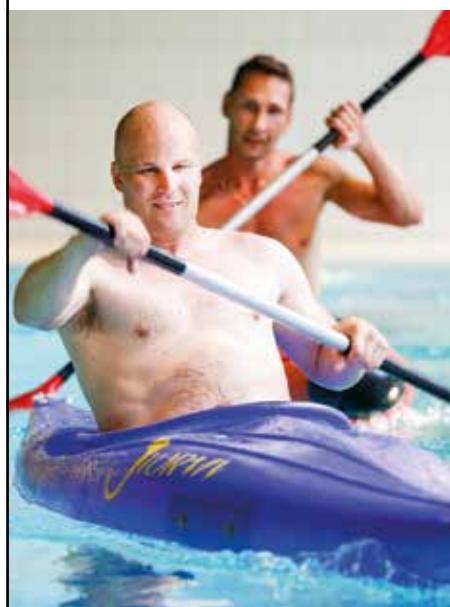
Teiskontie 35, Z2-rakennus  
Selkäydinvammapoliklinikka, 3. kerros

### POSTIOSOITE:

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

### YHTEYDENOTOT

Kuntoutusohjaajat  
Eija Väärälä (03) 3116 9919, eija.vaarala@pshp.fi  
Kirsi Mattila (03) 3116 5644, kirsi.m.mattila@pshp



## KUNTOUTUSTA KAIKKIIN ELÄMÄNTILANTEISIIN

Tarjoamme kuntoutusta kaiken ikäisille ja elämän eri tilanteisiin. Kuntoutuksen toteuttaa kanssasi Validian osaava, moniammatillinen työryhmä, ja saat vertaistukea muilta kuntoutujilta.

Selkäydin- ja aivovaurioiden kuntoutus on erityisosaamistamme. Järjestämme yksilö- ja ryhmäkuntoutusta aikuisille, nuorille, ikääntyville ja perheille. Kaikissa toimipisteissämme on monipuolisia avopalveluita.

Validia Kuntoutus Helsingissä avataan toukokuussa 2016 aivan uudenlaista teknologiaa hyödyntävä kuntoutussali.

**Tutustu palveluihimme** [www.validia/kuntoutus](http://www.validia/kuntoutus)

**Ota meihin yhteyttä ja kysy lisää** p. 09 777 071

**VALIDIA**  
KUNTOUTUS





# Aksonin hallitus 2017

toimijat valitaan hallituksen järjestäytymiskokouksessa 1/2017



**Janne Koskinen,**  
puheenjohtaja 6/2016–2017

Olen 60 -luvun lopun lapsia, joten ikää on kertynyt jo hyvän matkaa yli 40. Tällä hetkellä vaikutan Kangasalla. Vammauduin noin 1,5 vuotta sitten. Liityin Aksoniin pian vammautumisen jälkeen, jo ihan senkin vuoksi, että haluan olla mukana vaikuttamassa. Olen koulutukseltani rakennusinsinööri ja työkseni ollut mukana erilaisissa julkisen tilan suunnitteluhankkeissa. Erityisesti olen kiinnostunut kaupunkitilan suunnittelusta, liikenneturvallisuudesta ja esteettömydestä. 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.



**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!



**Niina Kilpelä,**  
varapuheenjohtaja 2016

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.



**Merja Leppälä**

Olen vuonna 1958 syntynyt kuopiolainen kansalaistoimija. Perheeseeni kuuluvat yrittäjä-aviomies, teini-ikäinen tytär ja espanjanvesikoira Redi. Teen epä-säännöllisesti toimisto- ja koulutustöitä mieheni 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.



**Nuutti Hiltunen**

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



**Joel Patrick Eerikiharju,**  
rahastonhoitaja 2016

Olen 26 vuotias datanomiopiskelija Tampereelta. Vammauduin keuhkokuumeella 2005 auto-onnettomuudessa josta th 11 tason paraplegia ja vasemman jalan reisiamputaatio. Harrastuksiin kuuluu ruoanlaitto ja lenkkeily. Pyörätuolikoriksen uudelleen aloittaminen on myös ollut suunnitelmassa. Olen myös intohimoinen jalkapallon seuraaja ja pidän matkustamisesta.



**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 tukiry:tä ja Kangasalan Invalidit ry:tä. Yli puolet elämästäni olen ollut jotenkin tekemisissä vammaisuuden kanssa. Tällä hetkellä haasteena on olla Aksonin hallituksessa ja vertaistukijana TAYS:ssa. Harrastuksinani on autojen rakentelu ja poikieni moottoripyöräharrastus.



**Timo Aaltonen**

Olen 59-vuotias entinen linja-auton kuljettaja pääkaupunkiseudulta. Halvaannuin leikkauksessa 2012. Perheeseen kuuluu vuoden ikäinen husky koira ja puoli so Päivi Mantere. Asun tällä hetkellä Vantaalla.

## Hallituksen varajäsenet



**Jukka Kumpuvuori**

Olen vuonna 1977 syntynyt aksonilainen Turusta. Selkäytimesäni havaittiin kasvain ollessani 10-vuotias, reilusti yli puolet elämästä on tullut siis kärräiltyä 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 kuusikymppinen filosofi Töölöstä. Hyppäsin parikymppisenä pää edellä mereen. Olen Finlands Svenska Handikappförbundetin pääbyrokraatti ja innokas veneilijä. Tykkään maustetusta ruuasta ja pojanpojastani Leosta.



**Minna Muukkonen**

Olen vuonna 1968 syntynyt paljasjalkainen rovaniemeläinen. Vammauduin putoamistapaturmassa vuonna 1986, eli aikaa on kullunut 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 kuluu elokuvien ja lukemisen parissa.



## Työntekijät



### **Anni Täckman, järjestösihteeri**

Helsinkiiläistynyt porilainen ja osittainen para. Tuoililla on menty vuodesta -99 asti. Kuntosali, kirjat ja musiikki (metallilla mennään!) kuluttavat vapaa-ajan mitä työn jälkeen jää jäljelle. Talvisin las-kettelua ja kesäisin surffausta.

### **Tiina Siivonen, Selkäydinvamma**

#### **-lehden toimitussihteeri**

Olen myös Aksonin hallituksen jäsen ja lupauduin tähän pestiin täksi vuodeksi. Olen aina pitänyt kirjoittamisesta, vaikka en varsinainen "pilkku-ita" 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 poikani ja vaimoni kanssa. Vapaa-aikani kulutan mielelläni hyvän ruuan ja juoman kanssa parisessa. Kokemusta pyörätuolilla liikkumisesta olen kartuttanut 70-luvun puolivälistä asti. Työelämässäni on muutosten aikaa, sillä aloitin Akson ry:n vertaistukikoordinaattorina MOVE-projektissa vuoden 2015 alusta. Toimin vertaistukikoordinaattorina 2/2017 asti



**SEURAA AKSONIN  
KOTISIVUJA**  
[www.aksonry.fi](http://www.aksonry.fi)

**A**ksonin kotisivuilta löydät tiedot ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Aksonilla on meneillään sähköisten palveluiden uudistaminen ja tulevaisuudessa löydät sivustolta keskustelufoorumin. Keskustelufoorumissa tulee olemaan "vain jäsenille" osio sekä kaikille avoin osio. Voit antaa meille kehittämissuhteita sekä palautetta sivustosta. Muista myös pitää yhteystietosi ajantasalla. Palautteet ja yhteystietojen muutokset onnistuu helposti nettisivuilta löytyvän lomakkeen kautta.

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 kaikille avoin ryhmä, jonka löydät hakusanalla "Akson ry".

Hyvää  
Joulua ja  
onnellista  
uutta  
vuotta  
2017



**MIVO**  
MUKAUTUVA TAKSI

**Pääkaupunkiseudun luotettavin  
ja mukavin invataksi:**

Kela-kuljetukset, laskutusajot, tilausajot,  
tavarakuljetukset, pyörätuolikuljetukset

TILAUSNUMERO

**050 2622**

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

# Toimintakatsaus

(Lisää tapahtumia sekä seminaarien tarkemmat aikataulut ja tiedot osoitteesta [www.aksonry.fi](http://www.aksonry.fi))

## TAPAHTUMAKALENTERI

- 15.3.** RAY Haku päällä –kiertue, Helsinki  
**8.–9.4.** Valtakunnallisten yhdistysten tapaaminen, Nokia  
**21.4.** Kevätkokous ja SYV hoidon keskittäminen 5 vuotta miniseminaari, Vantaa  
**10.5.** On The Wheels, Helsinki  
**11.–13.5.** ESCIF-kongressi, Itävalta  
**13.5.** Valtakunnallinen tapaturmapäivä  
**21.5.** Vastavammautuneiden ja omaisten päivä, Tampere  
**28.5.** Ravitsemus ja liikunta –seminaari, Vantaa  
**21.6.** Ylimääräinen vuosikokous, Vantaa  
**20.8.** Kävelevät selkädinvammaiset –seminaari, Laukaa  
**3.9.** Selkädinvamma-seminaari, Kankaanpää  
**5.9.** Kansainvälinen Selkädinvammaapäivä, SCIDAY  
**14.9.** RAY Viestintäpäivä, Helsinki  
**13.10.** Seniorit 55+ -seminaari, Siilinjärvi  
**16.11.** On The Wheels, Oulu  
**19.11.** Syykokous, Tampere

## HALLITUKSEN KOKOUKSET

- |              |          |                   |                  |
|--------------|----------|-------------------|------------------|
| <b>20.1.</b> | Helsinki | <b>31.8.–4.9.</b> | Sähköpostikokous |
| <b>4.2.</b>  | Helsinki | <b>7.9.</b>       | Helsinki         |
| <b>30.3.</b> | Helsinki | <b>27.–29.9.</b>  | Sähköpostikokous |
| <b>21.4.</b> | Vantaa   | <b>19.10.</b>     | Helsinki         |
| <b>12.6.</b> | Tampere  | <b>12.6.</b>      | Tampere          |
| <b>21.6.</b> | Vantaa   |                   |                  |

## VAIKUTTAMISTOIMINTA

Selkädinvamma-neuvottelupäivät 8.–9.9. Helsinki  
Vammaisfoorumin vaikuttajaverkosto 11.4., 17.5., 13.6., 19.9., 24.10., 24.11., 14.12.  
VALAS-työryhmä, Vammaisfoorumi 1.4., 16.5., 13.6., 3.10., 11.11.  
VALAS-työkokous, STM 13.10.  
SOTE-työryhmä, Vammaisfoorumi 6.10., 25.10.

## LAUSUNNOT

Luonnos valtioneuvoston asetukseksi rakennuksen esteettömydestä YMO04:00/2016 jätetty 12.8.2016  
Selkädinvammaisten hyvä kuntoutuskäytäntö (KELA, Työ- ja toimintakykytuuksien osaamiskeskus, Kuntoutusryhmä) jätetty 15.8.2016  
Päivystyksen ja erikoissairaanhoidon rakenteiden uudistus STM053:00/2015 jätetty 9.9.2016

Akson on mukana Vammaisfoorumin lausunnoissa sekä useissa pienemmissä ryhmittymissä, joissa vaikutetaan vammaisia henkilöitä koskettaviin asioihin. Viimeisimpänä mm. usean vammaisjärjestön yhteislausunto koskien Valtakunnallisia apuvälineiden luovutusperusteita (Carea-, Eksote- ja HUS sairaanhoitoalueiden yhdessä toteuttama, STM toimeksianto). Akson on myös mukana vammaislainsäädännön uudistamisessa (VALAS) sekä Sote- ja maakuntauudistuksessa (SOTE).



## MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA PUNKAHARJULLA

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

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

Kuntoutukseen voi hakea Kelan kustantamana, terveydenhuollon tai vakuutusyhtiön maksusitoumuksella sekä omalla kustannuksella.

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

Kysy myös muita kuntoutuskurssejamme tai lomapakettejamme.  
Katso [kruunupuisto.fi](http://kruunupuisto.fi)

 **KRUUNUPUISTO**  
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

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




## MONIAMMATILLISTA YKSILÖKUNTOUTUSTA


### Lisätietoja

Peurungan kuntoutustoimisto 0207516712 tai [kuntoutus@peurunka.fi](mailto:kuntoutus@peurunka.fi)  
tai Kelan valtakunnallinen kuntoutuksen palvelunumero 020 692 205.

Puhelun hinta Peurunkaan 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min (alv 24 %)

 **LIIKUNNAN RIEMUA**  
Hulluna tekemistä -aktiviteetit

 **KEVÄÄN MAKUJA**  
uudistunut ravintolamaailma

 **LÄHELLÄ**  
noin 20 min Jyväskylästä

 **LÖYDÄT MEIDÄT MYÖS**  
[facebook.com/kylpylahotelli-peurunka](https://facebook.com/kylpylahotelli-peurunka)

[PEURUNKA.FI](http://PEURUNKA.FI)

KUNTOUTUS  
**Peurunka** 

# Fiksumpaa suoli- huuhtelua

Helpottaa  
seuranta

Yksilölliset  
asetukset

Yksin-  
kertainen

Vuonna 1983 mullistimme katetrointialaa LoFric® -katetrimme. Vuonna 2016 pyrimme samaan suolihuuhtelun saralla. Navina™ Smartilla suolihuuhtelu on järkevää ja tuote mahdollistaa toimenpiteen yhä useammalle ihmiselle. Navina Smart sisältää sähköisen pumpun ja ohjausyksikön, joka toimii käyttäjän omilla asetuksilla ja helpottaa käyttöä heikoillakin käsivoimilla. Tuotetta voidaan käyttää yhdessä Navina Smart -sovelluksen kanssa, joka parantaa hoitomyöntyvyyttä ja tietoihin perustuvaa päätöksentekoa.

Lue lisää [www.navinasystems.fi](http://www.navinasystems.fi) tai [www.wellspect.fi](http://www.wellspect.fi)

# SpeediCath® Compact Male

“Se antaa vapauden elää sosiaalisempaa elämää, sillä kukaan ei huomaa mukana olevaa katetria ja sen voi hävittää huomaamattomasti käytön jälkeen.”

Hans, katetrin käyttäjä, Tanska

## Etsitkö huomaamatonta katetria?

### Helppo käyttää, turvallinen ja hygieeninen

SpeediCath® Compact Male on suljettuna kooltaan puolet siitä, mitä standardi katetri. Se on niin huomaamaton, että kuljetat sitä helposti laukussasi tai taskussasi ilman, että kukaan huomaa.

Muotoilupalkintojakin voittanut katetri on suunniteltu miehen anatomia huomioon ottaen. Katetroinnin voi suorittaa koskematta katetrin virtsaputken sisään menevään osaan. Se on heti käyttövalmis, helppo avata ja sulkea, sekä sen voi hävittää huomaamattomasti.

Lue lisää ja tilaa ilmaisia näytteitä osoitteessa  
[www.coloplast.fi/katetrimiehille](http://www.coloplast.fi/katetrimiehille)

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



96%<sup>1</sup>

arvio  
huomaamattomaksi

