

FYSIOTERAPEUTTI KOTIKÄYNNILLÄ



Annikki Mansikkamäki, saa fysioterapiaa omassa olohuoneessaan

■ Fysioterapeutti **Harri Haukila** on pakannut autoonsa hoitopöydän ja hurauttelee leutona tammi-kuun keskiviikkona kohti hyvin tutuksi käynnystä paikkaan, 92-vuotiaan **Annikki Mansikkamäen** kotia Pöytyän Riihikoskella. – Ei tämä tunnu työltä. On kuin menisin isoäitiä katsomaan, Harri sanoo.

90-luvulla Harri kävi talossa vieläkin useammin, 2-3 kertaa viikossa, kun Annikin mies **Väinö**, toisen jalkansa menettänyt sotainvalidi, tarvitsi kuntoutusta eikä enää pystynyt ajamaan autoa ja tulemaan fysioterapiaan hoitolaitokseen niin kuin aikaisemmin.

Fysioterapeutin kotikäyntien avulla Annikki pystyi hoitamaan neljä viimeistä vuotta vuodepotilaana olleen Väinön loppuun saakka kotona. Siinä välissä pariskunta teki Annikin lonkanmurtuman vuoksi yhteisen visiitin sairaalaankin. – Annikki sanoi jo etukäteen, että ollaan siellä kuusi viikkoa ja tullaan sitten kotiin. Niin tapahtui ja lonkkaleikkauksen Annikki alkoi taas hoitaa Väinöä kotona, Harri Haukila kertoo ja toteaa, että jotkut ihmiset ovat kerta kaikkiaan uskomattomia.

Jo aikaisemmin, Väinön vielä eläessä, Harri hoiti Annikin neljä vuotta jatkunutta selkäsärkyä hänen omasta ehdotuksestaan akupunktiolla. – Olin syönyt pitkään useita särky-

Koska ihminen on liian vanha tekemään jotakin? Ei ilmeisesti koskaan! Annikki Mansikkamäki otti 83-vuotiaana koiran. Ja alkoi 84-vuotiaana laihduttaa, kun hänen lääkäripoikansa sanoi, että kiloja oli kertynyt terveyden kannalta riskiksi asti. – Laihdutin hiljaa itsekseni kahden vuoden aikana yli viisikymmentä kiloa, Annikki sanoo.



Kotitalousneuvojana työskennellyt Annikki Mansikkamäki leipoo edelleen posket punaisina omaksi ja taloon tulevien iloksi. –Kahvipöytään nousu oli aikanaan tärkeä osa vuodepotilaaksi joutuneen Väinönkin kuntoutusta. Hän nautti kanssamme kahvia vielä viimeistä edellisenä elinpäiväänsä, fysioterapeutti Harri Haukila sanoo.



Annikki Mansikkamäki nauttii elämästä omassa kodissa.

pillereitä päivässä ja poikani sanoi, ettei sellaisesta tule yhtään mitään. Ja niin kävi, että kuuden kerran akupunktihoito vei säröt menessään eivätkä ne ole tulleet takaisin. Pillereitä ei ole enää tarvittu.

Keskiviikkoisilla käynneillään Harri Haukila hoitaa nyt lähinnä Annikin jalkoja. Kosketusarkuus on kadonnut ja verenkierto ja aineenvaihdunta parantuneet sillä seurauksella, että Annikki tulee hyvin toimeen kotona korkeasta iästään huolimatta. Annikki Mansikkamäki itse toteaa, ettei enää kävelisi ilman viikoittaista fysioterapiaa.

Fysioterapian aikana Annikilta käy hakemassa raputuksia Harrin ”aputerapeutti” eli Ressu-koira. – Ressu hyppyyttää minua vähän väliä päästämään ulos ja sisään ja pitää sillä lailla huolta liikkumisestani, Annikki sanoo.

Kotikäynnit muodostavat merkittävän osan – lähes puolet - Harri Haukilan työviikosta. – Fysioterapiaa tarvitsevat kotiin sellaiset ihmiset, jotka eivät kuntosaa takia pysty käymään hoidossa fysioterapialaitoksessa, ikäihmisten lisäksi hoidan mm. ms-tautia ja reumaa sairastavia. Myös leikkauksien jälkeen tarvitaan fysioterapeutin ohjeita ja rohkaisua.

Tärkeä osa fysioterapeutin työtä on apuväline-tarpeen kartoitus. – Katsoimme ammattilaisen silmällä, mitkä apuvälineet helpottaisivat kotona edelleen selviytymistä olipa kyse sitten sängyn tai wc-istuimen korotuksista, apinapuusta, erilaisista kahvoista tai suihkutuolista. Samalla näemme, haittavatko matot ja kynnykset kotona liikkumista ja muistutamme, ettei esimerkiksi puhelimeen pidä koskaan juosta vastaamaan hädän kanssa.

– Ja lampujen tai palovaroittimen patterien vaihdot kuuluvat ilman muuta fysioterapiaan. Nehän suoraanaisesti ehkäisevät vammojen syntymistä!, Harri Haukila naurahtaa.

Naisen sydän

■ 97 % suomalaisista naisista ei tiedä sepelvaltimotaudin olevan suomalaisten naisten yleisin kuolinsyy. Rintasyöpää pelätään, vaikka todellisuudessa nainen keski-ikänsä ylittyään sairastuu kymmenen kertaa todennäköisemmin sydäntautiin kuin rintasyöpään.

Katso lisää www.naisensydän.fi

Yleisin päänsärky

■ Lihasjännityssärky on ehkä yleisin päänsärky. Se leviää yleensä niskasta koko pään kattavaksi särkyksi. Hoitamattomana niskajännityssärky (tension neck) muuttuu usein krooniseksi ja saattaa laukaista migreenikohtauksen.

Eläkeläiset liikkeellä

■ Kansanterveyslaitoksen Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytymisen keväällä 1997 ja sen muutokset 1993-97 -tutkimuksen mukaan jopa kaksi kolmasosaa eläkeläisistä kertoo kävelvänsä ainakin puoli tuntia ja vähintään neljä kertaa viikossa.

Miesten liikunta on hieman ahkerampaa eikä niin ikäidonnaista kuin naisilla: naiset vähentävät selvästi kävelyä tullessaan yli 75 vuoden ikään.

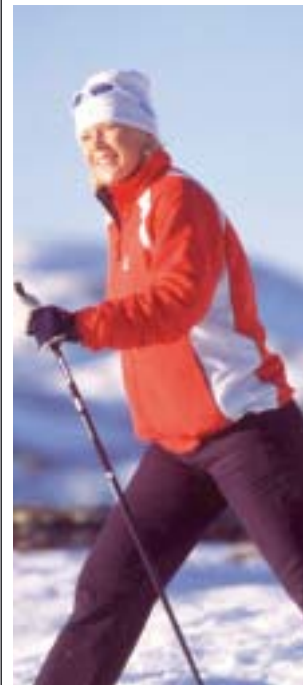
Puoli tuntia päivässä riittää

■ Sydämen terveyden kannalta pienikin liikunta on aina parempi kuin liikkumattomuus. Siksi liikunnan tulisi olla osa arkea läpi koko elämän ja liikunnallisen elämäntavan aloittaminen kannattaa aina - ikään katsomatta. Jo päivittäinen, vähintään 30 minuuttia kestävä liikunta vaikuttaa sydämen terveyteen positiivisesti ja auttaa ehkäisemään sydänsairauksia.

Liikunnan tulisi olla kohtuullisesti rasittavaa. Sen pitää aiheuttaa puheen sallivaa hengästymistä. Päivittäisen liikunnan voi myös koota arjen eri tilanteissa, esim. 10 minuuttia työmatkalla, 10 minuuttia puutarhahoidossa ja 10 minuuttia kauppa- matkalla.

Ulkoliikkumiskyky parantunut 90-luvulla

■ Eläkeläisten ulkoliikkumiskyky on parantunut 90-luvulla: jopa 86 prosentilla miehistä ja 80 prosentilla naisista katsoo pystyvänsä liikkumaan ulkona ilman vaikeuksia. Kuitenkin 3 prosentilla vastaajista katsoo olevansa kotiinsa sidottuja.



Kun fysioterapeutti Harri Haukila tulee hoitopöytä kainalossaan joka keskiviikkoiselle kotikäynnille, 92-vuotiaan Annikki Mansikkamäen tunnelmallinen olohuone muuttuu tunnin ajaksi fysioterapiapisteksi. Seinää koristaa ryijy, jonka Annikin isoäidin isoäiti on tehnyt v. 1840 omien lampaiden villoista, itse kehrättyistä ja itse värjättyistä. Hoidon ohessa vaihdetaan kuulumiset.