

Erikoissairaanhoitaja Sari Ahonen: Ammattilainenkin tarvitsee tukea sairastuessaan

■ Selkäväivien paneelissa omista potilaskokemuksistaan kertonut erikoissairaanhoitaja **Sari Ahonen** korostaa, että terveyden ammattilainenkin tarvitsee toisten ammatti-ihmisten tietoa ja tukea silloin, kun sairaus osuu omalle kohdalle.

Sari Ahosen viimeksi kuluneet pari kolme vuotta ovat täyttyneet ensin taistelusta oman selkäsairauden "todeksi" osoittamisessa ja sitten, selästä löydetyn, syvälle selkälihaksen ja lähes kiinni iskiashermoon kasvaneen lipooma-kasvaimen leikkauksen jälkeä, määrätietoisesta kuntoutumisesta.

Erityisen kiitoksen hän antaa fysioterapeutilleen Sari Nikolajewille upeasta yhteistyösuhteesta. - Vaikka olen itse terveysalan ihminen, minulla ei ole kaikkea sitä tietoa, mitä kuntoutumisessa tarvitaan. Olen saanut Sarilta loistavaa tukea. Hän tuntee elimistön ja lihaksiston toiminnan ja on osannut miettiä kokonaisvaltaisesti, millainen kuntoutusohjelma juuri minun tapauksessani on paras.

En esimerkiksi ymmärtänyt aluksi, että minulle on tärkeää, että nimen omaan vinot vatsalihakset ja kylkilihakset on hyvässä kunnossa.

- Sari seuraa miten teen harjoituksia ja miten ne vaikuttavat lihaksiin ja lihastasapainoon. Hän laatii kulloisetkin harjoitteet, opastaa liikkeitten tekemisen, valvoo, että teen ne oikein ja räätälöi ohjelmaa

- Fysioterapeuttikaimallani Sarilla on täsmällinen tapa ohjata. Hän ei anna mitään standardiohjeita, vaan osaa räätälöidä, kannustaa ja tsemppata niin, että koen todella, että tämä ihminen on minun rinnallani ja tukenani, toteaa selkäongelmista toipuva erikoissairaanhoitaja Sari Ahonen.



Sairausloma suojaa

■ Lyhyet sairauslomat saattavat suojata ylirasittuneiden tai sairaiden työntekijöiden sydäntä. Sairaana työhön tulevien työntekijöiden vaara saada sydäninfarkti tai kuolla sydäntautiin oli kaksinkertainen verrattuna yhtä terveisiin tai sairaisiin työtovereihin, jotka olivat vuosittain 1-14 päivää sairauslomalla. Työntekijöiden tupakoimattomuus ja hyvä ammattiasema eivät poistaneet riskiä. Ylirasittuneiden tai terveysongelmista kärsivien työntekijöiden joukossa pienin vaara saada sydäninfarkti tai kuolla sydäntautiin oli niillä, joilta löytyi rekistereistä kohtuullisesti lyhyitä, alle viikon pituisia sairauslomia.

Lähde: TTL Tiedote 2/2005.

Julkaisu sähköisestä asioinnista

■ Stakes on julkaissut sosiaali- ja terveydenhuollon sähköistä asiointia ja siihen liittyvää lainsäädäntöä koskevan selvityksen. Terveydenhuollossa kyse on ennen muuta potilastietojen sähköisestä siirrosta terveydenhuollon toimintayksiköiden välillä. Selvityksessä on kuvattu yleiskielellä keskeinen sähköiseen asiointiin liittyvä terminologia kuten sähköinen allekirjoitus, varmenne, varmentaja, tunnistauminen, muuttumattomuus ja eheys. Se sisältää myös asiakasmerkkin, jonka avulla käydään läpi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakas- ja potilastietojen luovutukseen ja sähköiseen siirtoon liittyvät tärkeimmät kysymykset.

Lähde: Pajukoski, Marja: Sähköinen asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Lainsäädännön rajat ja mahdollisuudet. Stakes, Raportteja 283/2004.

Erikoissairaanhoiton vuodeosastoilla

■ Erikoissairaanhoiton vuodeosastoilla hoidettiin 1,2 prosenttia vähemmän potilaita vuonna 2003 kuin vuonna 2000. Vuonna 2003 vuodeosastohoidossa oli 659 000 potilasta. Keskimääräinen hoitoaika oli neljä päivää vuonna 2003. Syöpätautien hoitoaika väheni eniten eli kaksi päivää. Suurin ikäryhmä erikoissairaanhoitossa olivat 55-59-vuotiaat.

Lähde: Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2004.

Sydänliitto ja Diabetesliitto 50 vuotta

■ Vuosi 2005 on Sydänliiton ja Diabetesliiton 50-vuotisjuhlavuosi. Liitot haluavat viettää juhlavuottaan lähellä jäseniään ja suurta yleisöä. Siksi ne ovat valinneet yhdeksi juhlavuotensa pääareenaksi Pohjoismaiden suurimman terveysalan yleisötapahtuman, Terveys 2005 -messut.

Kahvi saattaa vähentää diabetes-riskiä

■ Kahvi saattaa vähentää riskiä sairastua aikuistyyppin diabetekseen. Kakkostyyppin diabetes on suuri kansanterveysellinen ongelma Suomessa. Jo useissa tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että kahvi vaikuttaa edullisesti diabetekseen.



Selkäväivien luennoille osallistui noin 3000 kuulijaa, jotka "taukojumppasivat" jokaisen luennon välissä fysioterapeuttien johdolla. Istuenkin suoritettu liikunta voi olla tehokasta.

hyvin hienovaraisesti, jos sen vaikutukset eivät ole toivotunlaiset.

Fysioterapeutti antaa raamit

- Tämä on tärkeää, koska koko lihaksistoni toimii eri tavalla sillä puolella, jolta kasvain leikattiin ja puolierot ovat vielä suuret. Nyt ne on tarkoitettu saada balanssiin.

Fysioterapeutin kanssa työskentely on ollut kertakaikkisen upea kokemus myös siksi, että hän on oikaissut sitä vääriä asennettani, että "mitä enemmän teen, sitä nopeammin paranen".

Hän rauhoittaa minua sanomalla, että nyt sinä lepät ja pidät niitä välipäiviä etkä riehui siellä salilla kolme tuntia, vaan se harjoitus kestää sen 45 minuuttia tai 1,5 tuntia. Fysioterapeutti luo minulle raamit ja antaa järkevän tavan työskennellä kuntoutumisen kannalta mielekkäimmällä tavalla.

Sari Ahonen osaa iloita siitäkin, että fysioterapeutti-kaima kieltää tarvittaessa jämakasti asioita - esimerkiksi pyöräilyä. - Olen harrastanut pyöräilyä lapsesta asti, mutta se ei kerta kaikkiaan sovi minulle enää, koska se venyttää juuri issiasta ja selkäni arpialueta. Samasta syystä en voi rullaluistella. Mutta uida voin ja käydä kuntosalilla.

RAJAKASKI KY Fysioterapia-business
sp.rajakaski@rajakaski.fi

- Ostan - myyn - vuokraan - konsultoin - arvioin
- myös kiinteistönvälitys ja hoitolaitosten välitys (alalla jo vuodesta 1977!)

Fysioterapiatuotteet ja -laitteet ja hoitopöydät. Myös hoitolaitosten välitys ja hinta-arviot.

Rajakaski Ky, Heiniemi 10 D, 02940 Espoo
Puh. 09-592 529 ja 0400-489 609 Milloin vain!
Antti Rajakaski, fysioterapeutti - LKV-pätevyys, kiinteistönvälittäjän tutkinto.



Galileo 900 ja 2000

- Tehokas koko kehon värähtelylaite
- Laajalti hoitokäytössä Keski-Euroopassa ja Yhdysvalloissa
- Geriatria, kuntoutus, osteoporoosin ennaltaehkäisy ja hoito
- Erityisesti tasapainon ja lihasvoiman palautumiseen sekä alaselkävaivoihin
- Lyhyt terapia-aika: esim. 3-5 min. 3 x viikossa
- Portaaton taajuussäätö 5-30 Hz

Tuoreporinkatu 19
20100 Turku
www.bioverk.com
info@bioverk.com
puh. 040-7545054

Olemme mukana FYSI-päivillä
Sovi laite-esittelystä toimipakassasi

Bioverk Oy:llä on yli 10 vuoden kokemus sekä perinteisestä terveydenhuollosta että sähköisestä hoitokäytöstä. Toimivasta laitteesta Medical Groupin valmistamana markkinajohtaja.

DITER

Kotimaiset hoitolaitteet

- * elektroterapialaitteet
- * ultraääniterapialaitteet
- * yhdistelmähoitolaitteet
- * laserhoitolaitteet

valmistus, myynti ja huolto:
Diter-Elektronikka Oy
Halkkiskuja 10, 20300 Turku
Puh. (02) 253 9800 Fax: (02) 238 4504
Sähköposti: mail@diter.com

kysy rahoitusvaihtoehtoja!

Kädet aisteja avaamassa -video

Mukaansatempaava ja ajatuksia herättävä video dementoituneiden aivojumppasta. Mukana opasvihko.

Tilaukset: Suomen Fysiogeriatrinen Oy, Kyläkirkontie 6-10 E, 00370 Helsinki
Puh. 09-3922302, www.suomenfysiogeriatrinen.fi