



Kysy lakimieheltä

■ Suomen Fysioterapia-yrittäjät FYSI ry:n potilasasiamies, asianajaja Ismo Saarinen vastaa tällä palstalla asiakkaiden ja yrittäjien kysymyksiin.

"Olen vastaamassa kunnan hankintalain mukaiseen tarjouskilpailuun koskien veteraanien kuntoutusta. Minulla on palvelutuote, joka soveltuu kaikille iäkkäimmille henkilöille. Voinko liittää tähän tuotteeseen liittyvän tarjouksen kunnan tarjouskilpailuun antamaani vastaukseen?"

Ft-yrittäjä

■ Et voi. Hankintalain mukaan toimittaessa on ehdottoman tärkeää vastata vain ja ainoastaan tarjouskilpailussa esitettyyn tarjouspyyntöön.

Tarjouspyyntöön on vastattava kaikilta osin juuri pyydettyllä tavalla, mutta vastaus ei saa ulottua tarjouspyyntöön pyydettyä ulommas.

Mikäli vastaat tarjouspyyntöön jotakin muuta kuin mitä tarjouspyynnössä on pyydetty, kunnalla on velvollisuus jättää tarjous käsittelemättä tarjouskilpailun yhteydessä. Vaikka tilaisuus tuntuisi kuinka houkuttelevalta, tarjoukseen ei siis pidä liittää mitään muuta kuin tarkalleen se, mitä tarjouspyynnössä on pyydetty.

Eli jos fysioterapiakeskuksella on joitakin uusia palveluita, joita halutaan saattaa kunnan tietoon ja tarjota, tulee tämä tehdä selkeästi eri menettelyssä kuin tarjouskilpailuun vastaamisen yhteydessä.

Asianajaja Ismo Saarinen on FYSI:n asiantuntijajuristi. Hän toimii myös FYSI:n jäsenlaitosten potilasasiamiehenä.

Suomen ajantasainen lainsäädäntö osoitteessa: www.finlex.fi

FYSI ry järjestää Helsingissä 27.3.2006 (ma) **Ajankohtaisseminaarin aiheesta Potilovahingot ja yrityksen vastuukysymykset** luennoijana mm. Ismo Saarinen.

Mies, 20-vuotta, it-alan osaaja:

"Miten mennään lenkille?"

■ Näyttöpäätteen kanssa päivät illat seurusteleva 20-vuotias mies, joka ei ole koskaan harrastanut liikuntaa eikä tiedä, miten mennään lenkille? Ei, kyseessä ei ole kaupunkilegenda, vaan todellinen henkilö, joka hakeutui viime syksynä erikoislääkintävöimistelija **Sonja Tuomolinin** vastaanotolle kovan päänsäryn ja niskakipujen vuoksi.

- Nuori mies on ensimmäisessä työpaikassaan, jossa tekee päätetyötä. Lisäksi hän on tehnyt vapaa-ajalla kotona erittäin mielenkiintoista projektia ja viettänyt siksi päivittäin neljä lisätuntia tietokoneella. Hän on erittäin hyvä työssään, mutta saanut kovan päänsäryn ja niskansa jo niin jäykäksi ja kipeäksi, että se häiritsee sekä työtä että vapaa-aikaa, Sonja Tuomolin kuvailee.

Liikunta ei ole kuulunut tietokonemaailmaan uppoutuneen nuoren miehen elämään missään muodossa, eikä hän tunnu nettisäkään vahingossakaan eksyneen niille sivuille,

joilla kerrotaan liikkumisen merkityksestä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.

- Olemme käyneet yhdessä läpi kaiken liikkumiseen liittyvän a:sta ö:hön, sillä nuori mies ei ymmärtänyt edes sitä, mitä tarkoittaa lenkille meneminen ja miten se käytännössä tapahtuu. Asia oli uusi koko perhekulttuurissa: miehen vanhemmat eivät ole koskaan lenkkeilleet eikä kellenkään perheenjäsenellä ole lenkkivaatteita tai -kenkiä.

Tai siis ei ollut - mutta nyt on, sillä Sonja Tuomolin on saanut älykkään nuoren miehen laajentamaan tietouttaan tälle uudelle saralle, motivoitumaan omasta kunnostaan ja terveydestään huolehtimiseen ja ottamaan liikunnalle aikaa. - Tieto siitä, että verenkierto huononee aivoissa, kun paikat ovat aivan jumissa, herätti

"Kaikenikäiset joka päivä vähintään tunniksi ulos kävelemään, uimaan, pyöräilemään, luistelemaan, hiihtämään."



Selter ELEKTROTHERAPIA HOITOLAITTEITA VUODESTA -95 TENS/EMS terveysteknologiaa ja koulutusta kivunhoitoon, lihaskuntoutukseen, -rentoutukseen, lymfahoitoon Esittelyt ja hoitokokeilut eri paikkakunnilla!

HOITOLAITTEET KOTI- JA AMMATTIKÄYTTÄJILLE Varaa aika ilmaiseen koulutukseen/hoitokokeiluun

Suomen Elektroterapia Oy puh. (03) 2134 800 www.selter.fi Marjo Rantala gsm 040-5911 409 Hallituskatu 23 F, 33200 Tampere



Useat iäkkäät kotinsa vankeja

■ Ikääntyneet ihmiset halusivat edelleen liikua kodin ulkopuolella, mutta toimintakyvyn heikkenemisen myötä elämä rajautuu usein lähes kokonaan kodin seinien sisäpuolelle. Kotiin jääminen korostaa myös yksinäisyyden kokemuksia. Ulkona liikkumisesta luopuminen on usein

viimeinen askel kohti laitoshoidon. Ikäinstituutin Liikkeessä (I Rörelse) -projekti osoitti, että ikääntyneiden ulkona liikkumista voidaan tukea ja edistää eri toimijoiden yhteistyönä. Näin voidaan myös siirtää laitoshoidon tarvetta myöhemmäksi. Ohjelmaan osallistuneille yli 75-

aivoilla työtä tekevän.

"Emme saa olla puuttumatta"

Tämä on yksi esimerkki siitä, minkä vuoksi espoolaisen FysioSporttis Oy:n perustajan, toimitusjohtaja Sonja Tuomolinin ja hänen henkilökuntansa työ on huomattu ja sitä on arvostettu jo useilla palkinnoilla.

- Ne ovat huomionosoituksia kaikille meille fysioterapeuteille, jotka teemme konkreettisesti työtä kaikenikäisten ihmisten hyvinvoinnin eteen. Olemme avainasemassa, sillä tärkeä osa tätä työtä on neuvonta ja motivaation herättäminen. On löydettävä jokaisen ihmisen kohdalla oikea tapa kertoa asioista. Emme saa loukata, mutta emme saa myöskään olla puuttumatta, Sonja Tuomolin korostaa.

Erityisen tärkeää luonnollisista asioista muistuttaminen on tänä päivänä, jolloin ihmiset tuntevat jakautuneen niin moniin eri alakulttuureihin, että normaalit, luonnolliset asiat tulevat osalle meistä upousina. Osa tiedosta virtaa informaatiotulvassa ohi. Sillä eihän luulisikaan, että kukaan on voinut olla kuulematta viestiä siitä, miten tärkeää liikkuminen on, mutta niin vain oli käynyt. Tosikertomuksen kaksikymppinen, lahjakas nuori mies ei ole edes poikkeus - valitettavasti.

Kuonat pois lihaksistosta

Sonja Tuomolin puhuu vanhempien vastuusta. Kyse on yksinkertaisista, luonnollisista asioista, tavoista, jotka olisi hyvä oppia jo lapsuudessa. - Samalla tavalla kuin pestään hampaat, olisi säännöllisellä liikunnalla puhdistettava kuonat pois lihaksistosta ja saatava happea tilalle, hän sanoo.

- Koululainen tarvitsee vähintään kolme kertaa viikossa sellaista liikuntaa, joka rasittaa elimistöä - ja vielä mieluummin joka päivä. Se voi olla kävelyä tai mitä tahansa liikuntaa, josta pitää.

Kaksi muuta tärkeää elementtiä ovat monipuoli-



nen ruoka ja riittävän pitkä, vähintään 8 tunnin yöuni.

Tutkimustulokset kertovat, että liikunta lisää myös lasten oppimiskykyä, joten tietoyhteiskunnassa kyse ei ole mistään marginaalisesta asiasta, vaan koko pitkän elämän ajan vaikuttavista asioista. - Vanhemmilla on

tärkeä tehtävä luoda sellainen perhekulttuuri, jossa liikutaan yhdessä, syödään terveellisesti ja levätään tarpeeksi, Sonja Tuomolin muistuttaa.



- On hienoa, että ammatikuntamme tekemä työ huomataan, sanoo erikoislääkintävöimistelija, toimitusjohtaja Sonja Tuomolin, joka nimettiin viime vuonna Espoon Ellaksi rohkeasti uusiin haasteisiin tarttuvana, Espoon hyväksi toimivana naisena. Jo 55 henkilöä työllistävä perheyritys FysioSporttis Oy valittiin myös Vuoden 2005 Uudenaan palveluyritykseksi.

Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan!

Nuorten lihasvoima on huonontunut

Kouluissa ja armeijassa tehtävät lihasvoimastaukukset kertovat, että lapsilla ja nuorilla on tänä päivänä selvästi huonompi lihasvoima kuin 20 vuotta sitten.

Liikunta voitelee kehoa

"Mikään kone ei kestäisi sitä, mitä vaadimme omalta kropaltamme: jatkuvaa käymistä ja jaksamista ilman voitelua. Liikunta on voitelua: se saa veren kiertämään aivoissa ja koko kehossa, kuljettaa ravintoaineita sinne, missä niitä tarvitaan ja kuona-aineita

pois."

"Vähäinen liikunta, väärät ruokatottumukset ja liian vähäinen lepo lisäävät lasten ja nuorten ylipainoa, joka rasittaa sekä kehoa että mieltä. Fysioterapeuttien maailmankongressissa todettiin, että kyseessä on teollistuneissa maissa jo maailmanlaajuinen terveysuhka."

Erikoislääkintävöimistelija Sonja Tuomolin

Liikunta ehkäisee demensiaa

Päivittäinen liikunta keski-ikässä ehkäisee tutkimusten mukaan demensiaa. Aivojen verenkierto paranee.

kunnissa poikkiallinnollista työskentelyä. Iäkkään ihmisen kuntoa pitää kehittää niin, että hän pystyy liikkumaan kodin ulkopuolella ja toisaalta kodin ulkopuolista liikkumisen esteitä pitää vähentää. Talvi tuo Suomessa erityisen haasteen. Kävelyväylien hiekoittaminen, sulana pitäminen ja levähtämiseen mahdollistavien puistonpen-

kien järjestäminen ovat käytännön toimenpiteitä, joihin tarvitaan mm. teknisen ja ympäristötoimen ammattilaisia.

Iäkäs ihminen kaipaa liikkumiseensa usein seuraa. Kävelyseuraa ja sosiaalista tukea voi luontevasti tarjota paitsi lähiomainen myös vapaaehtoistyöntekijä.