

FYSIOTERAPEUTTI KOTIKÄYNNILLÄ



Kuntoutuksen avulla kotona töissä

Mika Levänen voi olla isänä lapsilleen

■ Fysioterapeutti **Kylli Pesonen** kääntyy tunteesta ison kotikaupunkinsa Espoon liittymässä suunnitessaan aurinkoisena maaliskuun päivänä kohti Laakso-lahtea. – Espoo kasvaa jatkuvasti, mutta kotikäynneillä oppii tuntemaan kaikki oman kaupungin alueet, Kylli Pesonen sanoo. Hänen yrityksensä, Olarin Fysikaalisen Hoitolaitoksen, kuudesta fysioterapeutista kaikki tekevät myös kotikäyntejä. Tintit laulavat puissa, kun astumme sisään **Mika Leväsen**, hänen **Sirpa**-vaimonsa ja lastensa, kolmasluokkalaisten **Riinan** ja ekaluokkalaisten **Jannen** kotiin. Tällä hetkellä keskellä päivää vain Mika on kotona – ja samalla työpaikallaan – henkilökohtaisen avustajansa kanssa.

Mika Levänen on 36-vuotias insinööri, joka sai vuoden 1998 alussa diagnosoitua MS-taudistaan. Pyö-

rätuolia hän on käyttänyt vuodesta 1999.

Fysioterapeuttisen kuntoutuksen ja henkilökohtaisen avustajan avulla Mika on etenevästi sairaudestaan huolimatta selviytynyt kotona ja pystynyt jatkamaan työtään autojen varaosien maahantuojalla Oy Arwidson Ab:ssä: kotikontoriin rakennettiin tehokkaasti toimiva työyksikkö. Vaikuttaminen Espoon kunnallispolitiikassa sekä oman puolueen Vihreän liiton valtakunnallisen jäsenjärjestön, Vihreiden Vaivaisten, varapuheenjohtajuus vievät Mika Levästä iltaisin pois kotoa. – Minun MS-tautini ei onneksi liity valtavaa väsymystä, fatiikkia, joten vaikuttaminen on mahdollista.

Ensi alkuun Mika kävi saamassa fysioterapeuttista kuntoutusta paikan päällä fysikaalisessa hoitolaitoksessa. Kunnan huononnut-

tua kotikäynnit osoittautuivat toimivammiksi. – Näin säästyy työaika, kun ei tarvitse lähteä kesken työpäivän kuntoutukseen. Siihen meni kaikkine valmisteluineen kolmisen tuntia. Nyt olen kotikontrissa taas heti, kun tunnin fysioterapia on tehty, Mika sanoo. Koto-kuntoutusta tukevat intensiivikuntoutuksen jaksot Mas-kun Neurologisessa Kuntoutuskeskuksessa.

Kylli Pesonen tekee viikoittain kaksi kotikäyntiä Mikan luo. Lisäksi Mikan viikko-ohjelmaan kuuluu yksi allaskuntoutuskerta, jolla harjoitetaan lähinnä lihasvoimaa. Kotikäynnillä fysioterapia käsittää paljon venytyksiä, selän ojennuksia, painoilla harjoittelua. Joillakin kerroilla keskitytään lymfaterapiaan, sillä liikkumattomuus saa aikaan turvotusta. – Nesteet jämähtävät paikalleen, kun esimer-



Erilaiset venytykset ovat keskeinen osa Mika Leväsen fysioterapiaa. – Fysioterapia toteutetaan niin, ettei se lisää MS-taudin oirekuvaan kuuluvaa jäsenien spastisuutta eli jäykkyyttä, fysioterapeutti Kylli Pesonen kertoo. – Kotikäynnit ovat fysioterapeutillekin fyysisiä suorituksia. Näin me konttaamme asiakkaan kanssa sängyssä hiki päässä, Kylli Pesonen nauraa. Hän kertoo, että kaikille pitkäaikaissairaille apuvälineyksiköstä lainattavat moottoroidut sängyt ovat oleellisesti helpottaneet fysioterapeutin työtä kotikäynneillä, kun töitä ei tarvitse tehdä liian matalalla.



Mika Leväsellä on kotonaan toimiva työyksikkö, jossa hän jatkaa samaa tuoteasiantuntijan työtään kuin ennen sairastumistaan. – Työni kiteytyy kolmeen peehen: päähän, puheliin ja päätteeseen. Jalvoja siinä ei tarvita, hän sanoo.



Mika Levänen elää vaikeasta sairaudestaan huolimatta aktiivista elämää.

kiksi nilkkojen koukistamisen aikaansaama pumppaava liike puuttuu, Kylli Pesonen sanoo.

Mika kertoo hoidon tuntuvan rentouttavalta. – Jokainen voi kuvitella, miltä tuntuu, kun ei voi itse liikuttaa esimerkiksi jalkojaan. Normaalisti liikkuva ihminen saa kuntoutusta tavallaan koko ajan, huomauttaa. Meiltä, jotka emme pysty liikkumaan, tämä liike vaikutuksineen jää pois, ja tarvitsemme apuun toista ihmistä. Ilman kuntoutusta menisin ihan jumiin.

Mika Levästä huolestuttavatkin suunnitelmat, joiden mukaan Kela olisi siirtämässä lakisääteistä kuntoutusta määrärahasidonnaiseksi. – Riittävätkö rahat, ja jos kuntoutusta siirretään edelleen kuntien maksettavaksi, se käytännössä loppuisi monen kohdalta. Sellaisiakin äänenpainoja on kuulunut, että kuntoutusta maksettisiin vain työssäkäyville. Se on kestävä ajatus: kuntoutus pitää yllä toimintakykyä ja mahdollistaa monelle kotona selviytymisen. Laitospotilaiden määrä kasvaa, jos kuntoutuksen merkitystä ei ymmärretä, Mika Levänen sanoo.



Mika Levänen vitsailee, että hänellä on kotonaan ”yksityinen apuvälineäyttely”. Kookkaan miehen kotona selviytymistä auttaa olennaisesti siirrettävä katonosturi. Kisko kulkee makuuhuoneesta kylpyhuoneeseen. Erilliset pätkät ovat olohuoneessa ja ulkona terassilla.

”Katonosturi on hyvin tarpeellinen ja toimiva. Kerran ”heittäydin” pitkin pituuttani olohuoneen lattialle. Lasten nukkumamenoaika oli lähellä, joten luin heille iltasadun siinä. Lapsilla oli hauskaa. Nostooperaatioon ryhdyimme vasta, kun lapset oli saatu nukkumaan, toteaa Mika Levänen.”

Lampaiden laskentaa

■ Työolotutkimusten mukaan suomalaisten univaikeudet ovat 1970-luvulta asti selvästi yleistyneet. Uusimman, vuonna 2003 toteutetun selvityksen mukaan naisista jo 36 prosenttia ilmoitti kärsivänsä univaikeuksista vähintään kerran viikossa. Miehillä vastaava luku oli 27 prosenttia. Vuonna 1997 vastaavat luvut olivat naisilla 26 prosenttia ja miehillä 20 prosenttia.

Mikrounta tai torketta

■ Työterveyslaitoksen tuoreen tutkimuksen mukaan vähintään 10 prosenttia normaaliproessinvalvojan työajasta on mikrounta tai torketta, kun työ on hyvin yksitoikkoista tai sitä edeltää osittainen univaje.

Sairaalat tarvitsevat peruskorjauksia pikaisesti

■ Professori Kari Reijula luovutti 22.2.2005 ministeri Sinikka Mönkäreelle selvityksensä sairaaloiden sisäilman tilasta. Selvityksessä todettiin, että sairaaloiden sisäilman laatu vaikuttaa sekä työntekijöiden terveyteen että potilaiden sairauksien hoitoon ja että sairaalarakennusten huono kunto haittaa nyt jo tilojen käyttäjien terveyttä.

Hyvinvointitietoa uudesta verkkopalvelusta

■ Väestön alueellista hyvinvointia ja terveyttä koskevaa tietoa saa nyt Stakesin uudesta verkkopalvelusta SOTKANetistä osoitteesta www.sotkanet.fi. Tietoja löytyy kaikista Suomen kunnista.

Maalla alhaisempi elintaso mutta turvallisempaa

■ Suomalaisten elintaso vaihtelee asuinalueittain. Stakesin alustavien tutkimustulosten mukaan neljässä kasvukeskuksessa, pääkaupunkiseudulla, Tampereen, Turun ja Oulun seuduilla, elintaso on korkeampi kuin muissa kunnissa. Jos taas tarkastellaan turvattomuutta, tulos on juuri päinvastainen.

Tärinät hallintaan

■ Euroopan unionin tärinäalustusdirektiivi tulee voimaan heinäkuussa 2005. Direktiivi koskee kaikkia maalla liikkuvia ja käytettäviä työkoneita ja ajoneuvoja. Työnantajan on huolehdittava, että työntekijän kehoon ja käsiin kohdistuva tärinäalustus ei ylitä määryksiä. Tekes 4.3.2005



Finn Proton

Nousutuki

- avain itsenäiseen liikkumiseen

Nousutuki on suunniteltu avuksi vuoteesta nousemiseen ja sille laskeutumiseen. Se helpottaa esimerkiksi siirtymistä pyörätuoliin ja siitä takaisin sängylle. *FP-Nousutuki* toimii tukena pukeutumisen ja riisuutumisen aikana.

Nousutukemme käy monenlaisiin sänkyihin. Se on helppo ja nopea kiinnittää, eikä vahingoita sängyn laitaa.

Meiltä saat myös muita liikkumisen apuvälineitä, kuten tuttua *FP-Kotisängynlaitaa* ja *FP-Lavuaarituokea*. Kysy lisää myös uudesta tuotteestamme *FP-Turvakaiteesta!*

Kotimaista laatutyötä teille tarjoaa:

Finn Proto Oy

APUVÄLINEONGELMIEN RATKAISUJA

Soita ja kysy lisää!



www.finnproto.fi

Parvilantie 5 b, 83700 POLVIJÄRVI puh. 013/ 632 532 fax. 013/ 632 531