

Sarin ja Jyrkin yhteinen juttu:

Oma koti koko

Sari Mukkala, 26, asuu miehensä Jyrki Vesikon kanssa uutta kotiaan Ylikiimingissä. Viime vuoden elokuussa valmistuneen omakotitalon suunnittelu vaati pariskunnalta tavallista enemmän viitseliäisyyttä. Kodista haluttiin sellainen, että se palvelee mahdollisimman hyvin myös pyörätuolilla liikkuvan Sarin tarpeita - nyt ja vielä kaukana tulevaisuudessa, koko elämänkaaren ajan.

elämänkaareksi



Sari sai viettää terveen varhaislapsuuden, mutta 6-7 -vuotiaan kouluun menokkaan kävely muuttui yllättäen huonoksi. Kun syytä selvitettiin, selkäytimestä löydettiin lyijykynän paksuinen kasvain, joka saatiin hoidettua pois sädehoidolla.

Sädehoidon seurauksena Sarin selkä alkoi oireilla. Todettiin paha skolioosi ja selkää tuettiin tukiliivein. Teini-ikässä Sarille asennettiin tukiraudat koko selän pituudelta. Vuosien mittaan Sari on joutunut leikkaus-

vammautumisesta saakka. - Olen tavallaan kasvanut kuntoutukseen, enkä muista kapinoineni asiaa vastaan isommin edes teini-ässä. Siinä iässä läpikäymäni ongelmat olivat samoja kuin muillakin samanikäisillä eivätkä liittyneet mitenkään liikuntavammaani. Joistakin pitkistä sairaalajaksoista huolimatta en jäänyt koskaan luokallekaan, Sari sanoo.

Harvinaisen tasapainoisen oloinen nuori nainen osaa ottaa elämän sellaisenaan, kuin se tulee: ei drama-

Rakennusprojekti alkoi isolla selvitysurakalla, johon Sari paneutui päättäväsyydellä ja pitkäjänteisyydellä. - Kaiken normaalin rakentamiseen liittyvän lisäksi meidän oli selvitettävä, miten minun tarpeeni pyörätuolilla liikkuvana voidaan ottaa huomioon, ja vielä sekin, mitkä tahot ja miltä osin voivat osallistua näiden tarvittavien muutostöiden kustannuksiin. Entä

losta ole paljastunut mitään olennaisia puutteita. Kaikki toimii. Sari korostaakin, että kodin suunnittelussa ei tarvitse tyytyä toisten tekemiin standardiratkaisuihin. - Yksilölliset tarpeet voidaan hyvin toteuttaa liikuntavammamaisenkin kotiin.

Paljon lienee kiinni Sarin omasta avoimesta ja järkevästä asenteesta. - Tiesin, että liikuntavammainen voi saada asumiseen liittyviin

parannuksiin tukea. Osa tuista on lakisääteisiä, osa harkinnanvaraisia. Joka ikenen taho pitää kiinni tukieuroistaan, niin kuin oikein onkin. Tämä tarkoittaa

sitä, että kaikki mihin tukea pyydetään, on perusteltava hyvin ja esitettävä vielä vertailulaskelmia. Minulle tämä on itsestään selvää.

- Asioita helpotti se, että olimme hyvin samalla aaltopituudella niiden kunnan henkilöiden kanssa, jotka vastaavat esim. asuntojen muutostöihin liittyvistä kustannuksista. Lisäksi on hyvä, jos löytyy avoimuutta eri toimijatahojen kesken.

Sari ja Jyrki asuvat nyt kotiaan onnellisina. Järkevään tapaansa Sari toteaa, että yksin hän ei olisi rakennusurakkaan koskaan ryhtynyt. Sen mahdollisti hyvä, pysyvä parisuhde. - Olin hyvin voinut asua vuokrallakin. Mutta tämä oma koti oli meidän juttu!



Sari ja Jyrki asuvat onnellisina viime vuonna Ylikiimingiin valmistunutta uutta kotiaan. Talossa on otettu huomioon Sarin tarpeet pyörätuolin käyttäjänä.

pyöydälle useampaan otteeseen, kun poikki menneitä tukirautoja on korjattu ja kertaalleen jopa vaihdettu.

- Sairastin silloin koulun alussa samaan syssyyn vielä vesirokon ja aivo-kuumeen. Ne tulehduttivat selkäytimen ja hermostoa. Seurauksena oli paraplegia.

- Alkuperäinen sairaus ei ole myöhemminkään edennyt, mutta kaikki yhdessä on vaikuttanut liikuntakykyyni. Ekaluokkalaisena kävelin ensin kepeillä, mutta aika pian liikkumavälineeksi tuli pyörätuoli, Sari kertoo.

Kuntoutus, niin sairaala- ja kuntoutuslaitosjaksot kuin avokuntoutus kotia lähellä sijaitsevassa fysioterapialaitoksessa, on kuulunut Sarin elämään

tisoi sellaisiakaan käännteitä, jotka saivat jonkun toisen ihmisen pois tolaltaan. Osaa nauttia elämän isoista ja pienistä iloista ja tarvittaessa tehdä töitä asioiden eteen - niin omaksi kuin toistenkin parhaaksi. Sari on lähtenyt mukaan mm. kunnallispolitiikkaan, jossa haluaa viedä eteenpäin vammaisten asioita.

Paljon lisää tietoa tältäkin alueelta Sari sai oman kodin rakennusprojektin myötä. - Kuuntelimme eräänä iltana rivitalokotimme seinän takaa teinipojan musiikin jumputusta, kun Jyrki nakkasi, että rakennaatanko oma koti.

Sari ei pistänyt hanttiin sillä seurauksella, että oma koti alkoi kohota Ylikiimingiin.

mistä löytyisi insinööritöimistö, joka osaisi mukauttaa kivitalopakettin? Entä rakennusporukka, joka toteuttaisi kaiken?

Sari on ajatellut asiat kauas tulevaisuuteen. - Vammani ei pitäisi edetä, mutta kun vanhenen, tulen todennäköisesti tarvitsemaan apua esim. wc-asioissa. Siksi oli jo suunnitteluvaiheessa huomioitava se, että esim. pöntön ympärillä on tilaa myös avustajalle. Yritin toteuttaa joka kohdassa elämänkaariajatusta, Sari sanoo ja naurahtaa, että tästä talosta ei ihan vähään aikaan muuteta.

Huolellinen suunnittelu- ja selvittelytyö on kantanut hedelmää. Nyt kun nuori pari on asunut kotiaan vajaan vuoden, ei ta-

Näin tehtiin:

Fysioterapeutti asiantuntijana kodin ergonomiassa

Sari Mukkalan fysioterapeutti Mari Halkola Kii-
mingin Fysioterapiasta on ollut rakennusprojektin eri vaiheissa mukana huolehtimassa ergonomiasuunnittelusta ja apuvälinevalinnoista. - Olen tuonut yhteistyöverkostoon fysioterapeutina asiantuntijatietoa siitä, mistä Sari selviää ja mistä ei, jotta koti saadaan mahdollisimman ergonomiseksi ja esteettömäksi. Nyt on edessä vielä pihan toteutus samalla periaatteella, Mari Halkola sanoo.

Kylpyhuone

Kylpyhuoneen ja makuuhuoneen välille ei haluttu kynnyksiä, jotta suihkupyörätuolilla kulku olisi helppoa. Kynnyskaivo estää veden pääsyn kuivaan tilaan. Ovi toteutettiin liukuovena, jonka lasi on sameapintaista karkaistua lasia.

Pikkuvessassa on wc-pöntön korotettu malli, joka on varustettu kyynärtailla. Tuet toimivat myös siirtymisapuna. Tarvittaessa ne voi myös nostaa pystyasentoon.

Keittiö

Kulmakeittiössä on vasemmalla kiinteä 90 cm korkea pöytätaaso, johon vielä etsitään "johtohässäkän" peittävää valaisinta. Sen alla liikuteltava laattikosto, joka toimii myös aputasona tarvittaessa.

Yläkaapisto on sähkömoottorilla nostettava ja laskettava. Kaksi pistorasiasiaa ja kaapiston säätö-

kytkin ovat tason alla paneelissa.

Tiskipöytä ja keittotaso on moottorilla liikuteltava kulmayhdistelmä. Tiskipöydän viemäriin on suunnitteilla kauriimpi peitelevy. Tason alla oleva jätevaunu on myös liikuteltava.

Sivulle aukeavassa kalusteunissa on teleskooppikannattimet, joiden avulla pellin voi vetää kokonaan uunin ulkopuolelle. Uunin asennuskorkeus on pyörätuolin käyttäjän kannalta optimaalinen ja seisovallekin hyvä.

Liesituuletin on kiinteästi asennettu 145 cm:n korkeudelle, jolle talouden pyörätuolia käyttävä "keit-tiövastaava" Sari hyvin ylettyy. Sari ja Jyrki valitsivat 90 cm leveän mallin toivoen, että se jaksaisi imeä käryt myös työtason ollessa ala-asennossaan. - Toistaiseksi on jaksanut, Sari toteaa.



Pyöreäreunaisen kulma-altaan alusta on jätetty avoimeksi, että pyörätuolilla pääsee mahdollisimman lähelle. Korotettu wc-pönttö on varustettu kyynärtailla.

