



## RAIMO ALANEN SAI NAPPI- STARTIN

s. 4

## MIKA LINTILÄ

“Kitinkannus  
tarjoaa alueelle  
paljon  
osaamista”

s. 8



## KITINKANNUS

LIIKUTTA  
KAIKKIA

Lapset liikkuvat luonnostaan aktiivisesti. Ihminenhän on luotu liikkumaan. Ikääntyessä liikkuminen kuitenkin väjäämättä ja usein huomaamatta vähenee, mutta itse liikunnan tarve sen sijaan ei.



Sairastuminen tai liikuntakyvyn heikkeminen rajoittaa elämää ja muuttaa elämän vähitellen monimutkaisemmaksi. Asiat, jotka olivat aikaisemmin helppoja, muuttuvat vaikeiksi, joskus peräti mahdottomiksi. Myös omaisten huoli läheisistä kasvaa. Apua kotiin tarvitaan näissä tilanteissa paljon tai asuminen ympärivuorokautisessa hoidossa jää ainoaksi vaihtoehdoksi. Kuntoutus tarjoaa avun näihin ongelmiin. Oikea-aikainen laitoskuntoutus nostaa hyvinkin nopeasti liikuntakyvyn parhaimmillaan sille tasolle, mihin se on mahdollista palauttaa. Ennaltaehkäisevä avo- tai laitoskuntoutus puolestaan vaikuttaa vahvasti toimintakyvyn säilymiseen.

Aalto-yliopiston tutkimuksessa ”Ikääntyvä väestö ja toimintakyvyn ylläpito” professori Erkki Vauramo arvioi laitoshoitokuluissa säästettävän miljoonia euroja, kun ihmiset vain saataisiin liikkumaan ja kuntoutus osaksi normaalia elämää, arjessa selviämistä ja toimintakyvyn ylläpitoa.

Vaasan Yliopiston Levón-instituutti teki vaikuttavuustutkimuksen Kitinkannuksen vaativasta laitoskuntoutuksesta vuonna 2016. Tulos oli erittäin hyvä. **80 % vaativan laitoskuntoutuksen asiakkaista kuntoutui kotikuntoisiksi.** Kaikki asiakkaat kokivat myönteisiä vaikutuksia toimintakyvynsä

sekä parantunutta elämänlaatua. Tutkimuksen tärkein viesti on, että kuntoutuksen oikea-aikaisuus takaa parhaan lopputuloksen. Tehostettu yksilöllinen kuntoutusohjelma 1-3 kuukauden kuluttua sairauden toteamisesta palauttaa toimintakykyä parhaiten. Kuntoutuksen jälkeen kotiin palataan aikaisemmin ja siellä asutaan pidempään, viettäen laadukkaampaa elämää.

AMMATTITAITOINEN HENKILÖSTÖ,  
MONIPUOLINEN LAITEKANTA

Kitinkannuksen osaava henkilöstö on koulutettu etenkin aivoverenkiertohäiriö- ja selkäydinvammapotilaiden kuntouttamiseen. Suomen kärkitason laitekanta ja osaaminen kattavat sekä ylä- että alaraajakuntoutuksen. Suomen ensimmäinen **Lokomat-kävelyrobotti** on auttanut jo monia palauttamaan kadonneen kävelykyvyn. Nyt Lokomat-kävelyrobottia on mahdollista hyödyntää myös lasten kuntoutuksessa lapsille suunniteltujen ortoosien elikutisidosten ansiosta.

Kitinkannuksessa liikunta- ja toimintakykyä on kartoitettu jo vuosia. Lähes kaikille kuntoutusasiakkaille on tehty **Toimiva-testi** kuntoutusjakson aikana. Toimiva-testin avulla mitataan fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueita, jolloin harjoittelujakson tuloksia voidaan

seurata ja arvioida. Kitinkannuksen pitkäjänteinen työ veteraaniväestön ja nyttemmin uuden asiakaskunnan kuntouttamiseksi näkyy alueemme ikäihmisten toimintakyvyn ja omatoimisuuden säilymisessä.

Itsenäinen Suomi viettää 100-vuotisjuhla-vuotta. Kovalla hinnalla hankittu itsenäisyys ei ole meille Kitinkannuksessa itsestäänselvyys. Kunnia-asiamme on ollut kuntouttaa ja hoitaa sotiemme veteraaneja jo 26 vuoden ajan. Sodan vaikeat fyysiset ja psyykkiset vammat, amputaatiot ja moninaiset vaivat ovat kulkeutuneet mukana sotainvalidien ja -veteraanien ikääntyessä. Näin hankitun ainutlaatuisen ammattitaidon perintö siirtyy jatkossa Kitinkannuksen henkilökunnan käsistä kaikkien Suomen kansalaisten käyttöön.

Nyt, kun Kitinkannus on suuren muutoksen edessä, on Kitinkannuksella erityinen mahdollisuus tarjota Keski-Pohjanmaan alueella vaativaa tehostettua laitoskuntoutusta sekä avokuntoutusta jokaiselle sitä tarvitsevalle.

■ KATRI-HELENA SYRI  
Toimitusjohtaja



## SISÄLTÖ

Pääkirjoitus **2**

Oikea-aikaisuus tärkeää kuntoutuksessa **3**

Lonkkaleikkauksesta Kitinkannukseen **4**

Monipuolista avokuntoutusta **6**

”Näille palveluille riittää tarvetta” **8**

Työharjoittelussa Kitinkannuksessa **9**

Robottikävelyn edelläkävijä **10**

Hoitoa ympäri vuorokauden **12**

Lukijakisa **13**

Kuntoutusta asiakkaan tarpeisiin **14**

Kitinkannus on myös lounaspaikka **16**

Infarktin jälkeen **18**

KITINKANNUKSEN  
ASIAKASLEHTI 2017

JULKAISIJA:  
Kitinkannus ry

PÄÄTOIMITTAJA:  
Katri-Helena Syri

TUOTTAJA:  
T:mi CommJob / Jorma Uusitalo

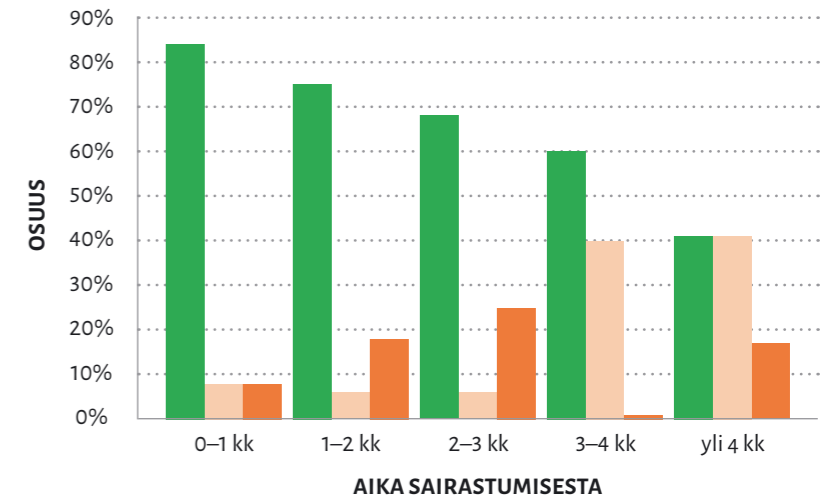
KUVAT:  
Jäljen Jättiläinen / Jaakko Mylly,  
Jorma Uusitalo

KANNEN KUVA:  
Huippuaiturina tutuksi tullut Raimo Alanen sai lonkkaleikkauksen jälkeen nappistartin paluulle työelämään kuntoutusjaksolla Kitinkannuksessa.

ULKOASU JA TAITTO:  
Oy Fristyle Ab / Terje Tiilikka

PAINOPAIKKA:  
Lönnerberg Print & Promo

PAINOSMÄÄRÄ:  
54 500 kpl

KUNTOUTUJAN POLKU TERVEYSKESKUKSESTA JA AIKA  
SAIRASTUMISEN TOTEAMISESTA

■ KOTIIN ■ PALVELUKOTIIN ■ TERVEYSKESKUKSEEN  
Asiakastietojen lkm:83

## AJOITUS RATKAISEE KUNTOUTUKSESSA

Oikein ajoitettu kuntoutus on kuntoutettavalle varmin tie kotiin hoitojakson jälkeen. Ajoituksen merkitys nousi selkeästi esille Vaasan yliopiston Levón-instituutin selvityksessä, joka koski Kitinkannuksen toiminnan vaikuttavuutta.

Tutkimus perustuu aineistoon, joka on koottu asiakkaista, jotka saapuivat Kitinkannukseen vaativaan lääkinälliseen laitoskuntoutukseen vuosien 2006-2015 aikana.

Selkeästi suurimmalla osalla, yli kolmella neljäsosalla, vaativaan laitoskuntoutuksen tulijoista diagnoosina oli aivovamma, kuten aivoinfarkti, aivoverenvuoto tai trauman seurauksena tullut aivovamma.

Miehiä kuntoutujista oli tarkastellulla ajanjaksolla 62 prosenttia ja naisia 38 prosenttia. Kuntoutujien keski-ikä oli kuntoutusjakson alkaessa 68 vuotta. Nuorin kuntoutuja oli 39-vuotias ja vanhin 92-vuotias.

KOTONA ASUMINEN ON HYVÄ RATKAISU  
MYÖS TALOUDELLISESTI

Mitä nopeammin sairastumisen toteamisesta kuntoutuja oli tullut terveyskeskuksesta kuntoutusjaksolle, sitä todennäköisemmin hän päätyi kuntoutusjakson jälkeen kotiin. Vastaavasti, mitä kauemmin sairastumisen toteamisesta oli kulunut kuntoutujan tultua terveyskeskuksesta kuntoutusjaksolle, sitä todennäköisemmin hän päätyi kuntoutusjakson jälkeen palvelukotiin tai terveyskeskukseen.

Tulokset tukevat näkemystä kuntoutuksen keskeisestä roolista muun muassa silloin, kun puhutaan ihmisten edellytyksistä asua mahdollisimman pitkään kotonaan iästä ja sairauksista riippumatta. Yhteiskunnalle kotona asuminen on taloudellisesti kestävin ratkaisu, sanoo Kitinkannuksen toimitusjohtaja Katri-Helena Syri.

Terveyskeskuksesta kuntoutusjaksolle tulleista noin kaksi kolmasosaa lähti kuntoutusjakson jälkeen kotiin, viidesosa terveyskeskukseen ja loput 12 prosenttia palvelukotiin. Palvelukodista tulleista kolme neljäsosaa palasi palvelukotiin ja neljäsosa kotiin. Sairaalaista kuntoutusjaksolle tulleista noin kolme neljäsosaa lähti kuntoutusjakson jälkeen kotiin ja noin neljäsosa palvelukotiin.

Tutkimus toteutettiin viime vuonna Centria-ammattikorkeakoulun, Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen sekä Keski-Pohjanmaan aikuiskoulutuksen Myynnin foorumi-hankkeen puitteissa. Tuloksia hyödynnetään Kitinkannuksen kuntoutustoiminnan kehittämisessä. ■

Voit tutustua tuloksiin tarkemmin oheisesta QR-koodista.



Raimo Alasen resepti nopealle paluulle työelämään:

## LONKKA-LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

# KUNTOUTUS KITINKANNUKSESSA

**Raimo Alaselle** tehtiin tekonivelleikkaus molempiin lonkkiin samalla kertaa. Jo ennen leikkausta hän oli päättänyt matkustaa sairaalasta suoraan Kitinkannukseen kahden viikon kuntoutusjaksoille. Ratkaisu osoittautui oikeaksi. Alanen kertoo saaneensa Kitinkannuksessa täydellistä kuntoutusta, joka nopeutti merkittävästi paluuta fysioterapeutin ammattiin.

Urheilua seuraavat muistavat Alasen huippuaiturina 1970- ja 80-luvuilta. Nykyään hän työskentelee fysioterapeutina Pietarsaareissa. Lonkat alkoivat oireilla kolmisen vuotta sitten.

- Aluksi ajattelin, että kyse on vain lihaskireydestä, koska en ole ylipainoinen ja olen liikkunut niin hyvin, ettei kulumiakaan pitäisi olla. Viesti olikin aika dramaattinen, kun kuvausten perusteella minulla todettiin kolmannen asteen muutokset molemmissa lonkissa, Alanen muistelee.

Reilu vuosi kuvauksista hän päätyi tekonivelsairaala Coxaan Tampereelle. Hieman

yllättäen ortopedi kysyi Alaselta, leikataanko molemmat lonkat yhtä aikaa.

- Se oli kova paikka miettiä, mitä tehdä. Ortopedilla oli kuitenkin hyvät perustelut, miksi hän oli valmis leikkaamaan samalla kertaa molemmat lonkat.

Perusteluista ensimmäinen oli Alasen suhteellisen nuori ikä, 64 vuotta, leikkaushetkellä. Hänellä ei myöskään ollut ylipainoa, ja kilpaurheilijataustan ansiosta fysiikka oli edelleen varsin hyvä.

Alanen leikattiin syyskuussa 2016. Leikkauksen suorittanutta ortopedia hän kuva-

erittäin ammattitaitoiseksi. Kuntoutuksen aloittamisessa ei aikailtu. Jo neljä tuntia leikkauksesta huoneeseen asteli fysioterapeutti ilmoittaen, että on aika lähteä ensimmäiselle lenkille.

- Jalkojen siirtäminen sängyssä sivusuunnassa oli vaikeaa, mutta kävelin fysioterapeutin avustamana huoneessa ehkä 8-9 metriä. Tunne oli mielenkiintoinen, sillä lonkkien kulumisesta aiheutuneet kivut olivat hävinneet. Ymmärsin, mitä eräät omatkin asiakkaani tarkoittivat, kun he kertoivat proteesien asennuksen jälkeen kipujen jääneen leikkauksaliin-



Raimo Alanen harjoitelti Kitinkannuksessa muun muassa Huber MotionLab-motorisoidulla tasapainolaitteella.



Raimo Alanen ja kuntoutuspäällikkö Päivi Kotka kävivät läpi Alasen kuntoutumiseen liittyvää harjoittelua ja sen tuloksia.



### ”KUNTOUTUKSEEN VOI TULLA KUKA TAHANSA”

Kitinkannukseen Alanen tuli luettuun lehdestä Kurikan hiihtojätti Juha Miedon hyvistä kokemuksista Kitinkannuksessa saamastaan kuntoutuksesta.

- Oivalsin jutun perusteella, että sinnehän voi mennä kuntoutukseen oma-aloitteisesti kuka tahansa. Ensimmäisestä yhteydenotosta alkaen koin olevani tervetullut taloon, ja tunnelmat olivat oikein mukavat, kun fysioterapeutti Riina Huhtanen oli minua vastassa.

Alanen nauraa olleensa todennäköisesti ensimmäinen asiakas, joka toi mukanaan myös kuntoutuksessa tarvittavaa välineistöä. Kyseessä oli Huber MotionLab-motorisoitu tasapainolaitte, joka mahdollistaa sekä ylä- ja alavartalon että keskivartalon kokonaisvaltaisen harjoittelun.

Kitinkannuksessa kuntoutus alkoi samantien kahdella päivittäisellä harjoituksella.

Harjoituksista toinen tarkoitti käytännössä liikeharjoitteita vuoteella ja toinen kävelyharjoitusta Eva-telineen kanssa.

- Aluksi henkilökuunta luonnollisesti auttoi minua esimerkiksi pukeutumisessa sekä tuomalla aamupalan huoneeseen. Aika pian näihinkin kuitenkin yhdistettiin liikkuminen ja oma aktiivisuus.

Kun kävelymatkat olivat ensimmäisinä päivinä pituudeltaan 20-30 metriä, viidentenä päivänä Alanen käveli ensimmäisen kerran ulkona noin 300 metrin matkan.

- Tuntui mukavalta päästä ulos, mutta kieltämättä nukuin lenkin jälkeen pienet päi-

väunet. Harjoitus oli sen verran haasteellinen. Tämän jälkeen sain kuitenkin luvan ulkoilla yksin. Pidensin kävelymatkan ensin 500 metriin ja sitten kilometriin.

Kahden viikon kuntoutusjaksoon mahtui lisäksi esimerkiksi vesijumpaa ja painokennettyä kävelyä.

- Riina fysioterapeutina seurasi tosi tarkasti kaikkea tekemistäni. Hän muun muassa huolehti siitä, että kaikki mahdolliset kompensatiot karsittiin pois. Oli kyse polvi-, selkä- tai lonkkaleikkauksesta, operaation jälkeen saattaa tulla erilaisia epätasapainotiloja, kun ihminen pyrkii alitajuisestikin välttämään kipua. Tämä puolestaan voi aiheuttaa uusia pitkävaikutteisia ongelmia.

### ”KITINKANNUKSESTA LOISTAVA ALKU KUNTOUTUMISELLE”

Seepira ei pääse eroon radoistaan eikä entinen kilpaurheilija kilpailuvietistään. Sen sai huomata myös Alasta tämän aktiivivuosina valmentanut Antti Lanamäki. Nimittäin Alasen sanoin, pakkohan sitä oli testata, mikä on miehen suorituskyky yhdeksän päivää leikkauksesta.

- Menin Eva-telineen kanssa Kitinkannuksen vieressä olevalle urheilukentälle ja asetuin juoksuradan maaliviivalle. Siitä kello käyntiin ja Evan avulla 400 metriä kelloa vastaan niin kovaa kuin pääsin.

Ratakierron täytyi ajassa 5 minuuttia 45 sekuntia. Kentämestari ihmetteli vieressä, mikä suorituksesta palautuvaa Alasta niin kovasti huvitti.

- Siinä tilanteessa nauroin, että kauaksi on tultu huippuvuosista. Oikeasti olen tosi ylpeä suorituksestani, koska leikkauksesta oli kulunut vasta vähän aikaa. Hyvillä mielin lähetin Lanamäelle viestin, että ensimmäinen vetoharjoitus on nyt tehty.

Vajaa vuosi leikkauksesta Alanen teki jo täyttä työpäivää, pyöräili ja kävi kuntosalilla.

- Sillä oli valtava merkitys, että heti leikkauksen jälkeen sain kuntoutumiselle loistavan alun Kitinkannuksessa. Kuntoutus oli täydellistä, ja kaksi viikkoa Riinan ja kumppaneiden kanssa olivat ammattimaisen ”leiri”, mikä minulla on koskaan urheilu-urallakaan ollut, Alanen kiittää.

Hän sanoo monen tuttavan silmien avautuneen huomaamaan uudella tavalla Kitinkannuksen tarjoamat mahdollisuudet.

- Olen kertonut kokemuksistani joka käännteessä. Joillekin on tullut iloisena uutisena, että kuka tahansa voi hakeutua Kitinkannukseen kuntoutukseen. Asia on nähty myös niin, että vaikka kuntoutus maksaisikin, meistä jokainen on sen arvoinen, että kuntoutukseen kannattaa mennä. Sekin on minusta tavattoman hienosti ajateltu, Alanen toteaa. ■



Fysioterapeutti Piia Penttilä ohjaa Ristoa allasterapiassa.



- Hyvältä näyttää, fysioterapeutti Piia Vuotila kannustaa seurattuaan Jaakon käden käytön harjoittelua.

## MONIPUOLISTA JA LAADUKASTA

*Kitinkannus tarjoaa vaativan laitospalvelun lisäksi monipuolisia avokuntoutuksen palveluita. Avokuntoutukseen pääsevät kaikki sitä tarvitsevat lääkärin SV 3FM-lähetteellä, mutta avokuntoutukseen on mahdollista tulla myös ilman lähetettä.*

Kelan lisäksi asiakkaita Kitinkannuksen avokuntoutukseen lähettävät vakuutusyhtiöt ja alueen terveyskeskukset.

- Meillä on Kelan kanssa sopimus vaikeavammaisten fysio-, toiminta- ja allasterapiasta.

Myös Lokomat-kävelyrobotiterapiaan on mahdollista päästä avokäynteinä. Kuntoutuksen jatkuvuus laitospalvelun jälkeen on tärkeää, ja avokuntoutus on usein hyvä jatke laitospalvelulle, kuntoutuspäällikkö **Päivi Kotka** kertoo ja luettelee esimerkkejä Kitinkannuksen avokuntoutuspalveluista.

### KUNTOUTUKSESSA HYÖDYNNETÄÄN UUSINTA TUTKIMUSTIETOA

Fysioterapiaa Kitinkannus tarjoaa kaiken ikäisille nuorista ikäihmisiin. Fysioterapian menetelminä ovat liikehoidot, sähkökipuhoidot sekä lämpö- ja kylmähoidot hierontaa unohtamatta.

- Meillä on tasokas kuntosalivoimaharjoitteluun ja ajanmukaiset välineet kävely- ja tasapainoharjoitteluun. Asiakas voi kokeilla erilaisia liikkumisen ja toimintakyvyn apuvä-

lineitä. Apuvälineisiin liittyen teemme myös apuvälinearvioita ja -suosituksia.

Toimintaterapiassa käy sekä työ- että senioreikäisiä. Toimintaterapiaan sisältyy toimintakyvyn arviointi. Siinä arvioidaan muun muassa henkilön toimintakokonaisuuksien hallintaa ja taitoja, kuten suoriutumista erilaisista arjen tehtävistä sekä ajankäytön hallintaa.

- Yläraajan ja käden toimintaa arvioidaan standardoiduilla testeillä sekä Tyromotionin Pablo-laitteella. Terapeuttiset harjoitteet suunnitellaan aina asiakkaalle yksilöllisesti. Terapeutit ovat erittäin sitoutuneita työhönsä, ja meillä terapia perustuu aina uusimpiin tutkimuksiin, Kotka korostaa.

Hänen mukaansa Kitinkannus on saanut hyviä tuloksia myös kivunhoidossa. Kivunhoitomenetelminä käytetään perinteisten lämpö- ja kylmähoitojen lisäksi liikehoitoja, venyttelyä ja sähkökipuhoidoja. Menetelmä valitaan asiakkaan tarpeen sekä lääkärin ja terapeutin asiantuntijalausuntojen perusteella. Koko

## AVOKUNTOUTUSTA

kehon rentouttamiseen kannattaa kokeilla Wellsystem Relax- kuivavesihierontaa.

### ALLASTERAPIAA YKSILÖ- JA RYHMÄTERAPIANA

Terapia-allas, monipuolinen allasterapiavälineistö ja yksilöllinen ohjaus ovat tärkeitä osa Kitinkannuksen vaikuttavan kuntoutuksen kokonaisuutta.

- Lämpötilaltaan 29-30-asteiseen ja 130 senttiä syvään altaaseen kuljetaan joko tukevia portaita pitkin tai allasnosturin avulla. Terapia-altaassa ovat lisäksi porepisteet ja hieronta-asetat sekä vastavirtalaitte. Allas tarjoaa mainion mahdollisuuden harjoitella liikkumista ja tasapainoa. Lämmin vesi rentouttaa kehoa ja veden noste helpottaa liikkumista, Kotka kertoo.

Kitinkannuksessa allasterapiaa käytetään sekä ryhmä- että yksilöterapiana avo- ja laitospalveluissa.

Tasapainon harjoittamisella on suuri merkitys varsinkin senioreille. Tasapainoa harjoit-

tellaan yksilöharjoitteina ja ryhmissä erilaisilla välineillä, alustoilla, radoilla ja maastossa.

- Tymo-laitteisto mahdollistaa tasapainoharjoitukset tietokoneohjatuksi joko istuen tai seisten. Harjoituksen alussa arvioidaan kuntoutujan senhetkinen tasapainoalue, ja valitut harjoitukset perustuvat henkilön valmiuksiin ja tavoitteisiin.

Kotka kertoo, että Tymo-laitteiston lisäksi käytössä on TheraBalance-tasapainoharjoituslaitte. Sen avulla seisomatasapainoa voidaan harjoitella tietokoneavusteisesti turvallisesti ja tuetusti.

Avokuntoutusajkoja voi kysyä suoraan Kitinkannuksen kuntoutusosastolta numerosta 044 575 4564. ■

## RAUHANTURVAAJA

### - Kuntoudu Kitinkannuksessa

Kitinkannus on valittu yhdeksi neljästä kuntoutuslaitoksesta Suomessa kuntouttamaan rauhanturvaamistehtävissä loukkaantuneita.

Valinnan perusteena olivat Kitinkannuksen pitkä kokemus vaike- ja monivammaisista potilaista sekä aivovamma- ja amputaatiopotilaista.

Meillä on erinomaiset ja esteettömät tilat sekä parhaat välineet etenkin kävelykuntoutukseen ja yläraajojen kuntoutukseen.

Nyt pääset virkistytymään ja tutustumaan Kitinkannuksen palveluihin erikoishinnalla Rauhanturvaaja-kortin esittämällä.

### YÖPYMINEN KITINRIVISSÄ

-20% (norm.hinta 2 hh 88,00 €, 1 hh 66,00 €).

Suolahoito erikoishintaan 7,50 €/kerta (norm.hinta 15,00 €).

### Tarjous on voimassa

31.12.2017 saakka.

### TIEDUSTELUT JA VARAUKSET:

puh. 044 575 4523.  
www.kitinkannus.fi



**Elinkeinministeri**

**Mika Lintilä:**

# KITINKANNUKSEN OSAAMINEN ON HYÖDYNNETTÄVÄ JATKOSSAKIN

- Kitinkannuksesta on kehittynyt merkittävä kuntoutuksen ja vaativan laitoskuntoutuksen osaaja, elinkeinoministeri Mika Lintilä korostaa.

Lähes 30 vuotta kestäneen toimintansa aikana Kitinkannuksesta on kehittynyt merkittävä kuntoutuksen ja vaativan laitoskuntoutuksen osaaja. Elinkeinoministeri **Mika Lintilä** pitää tärkeänä, että Kitinkannuksen vahvaa osaamista hyödynnetään myös tulevaisuudessa. Vaativan laitoskuntoutuksen ohella uusia mahdollisuuksia tarjoavat niin suurten ikäluokkien kuntoutustarpeet kuin työurien pidentyminen.

Kuvaus- ja haastattelupaikkana toimiva Kitinkannus on Kannuksen naapuripitäjästä Toholammilta kotoisin olevalle Lintilälle tuttuakin tutumpi paikka.

- Aaro-isäni oli aikanaan hankkimassa rahoitusta sotainvalidien laitoshoidon varten perustetulle Kitinkannukselle. Itse olen Kitinkannuksen hallituksen puheenjohtajana vuodesta 2000 aina siihen saakka, kun otin vastaan elinkeinoministerin tehtävät viime vuoden lopulla, Lintilä kertoo.

Tänä päivänä kunniakansalaisten eli sotiemme veteraanien määrä on laskenut Keski-Pohjanmaallakin voimakkaasti.

- Taisi olla jo ensimmäisessä johtamassani kokouksessa kun teimme päätöksen, että siitä eteenpäin toimitusjohtajan työajasta kolmannes pitää olla tulevaisuuden suunnittelua. Varautumisesta huolimatta tämä on haasteellista aikaa kaikille vanhoille veljeskodeille, Lintilä sanoo.

## ”TÄLLE PALVELUTARJONNALLE ON KYSYNTÄ JA TARVE”

Ammattitaitoinen henkilökunta, ajanmukainen laitteisto ja ylipäätään toimivat puitteet tarjoavat Lintilän mukaan Kitinkannukselle hyvät lähtökohdat kehittää uutta liiketoimintaa.

Muun muassa Aalto-yliopiston tutkimuksessa ”Ikääntyvä väestö ja toimintakyvyn ylläpito” korostetaan liikunnan lisäksi kuntoutuksen roolia osana ikääntyvän väestön toimintakyvyn ylläpitoa.

Tutkimus korostaa kuntoutuksen merkitystä taloudenkin näkökulmasta, koska osassa kuntia vanhuset on jouduttu kuntoutuksen puuttuessa sijoittamaan pitkäaikaishoitoon tai muuhun kodin ulkopuoliseen asuinpaikkaan.

- Kitinkannuksessa on huomattava määrä osaamista ja pitkäaikaista kokemusta, jota ei pidä missään nimessä jättää käyttämättä. Toki tarvitaan entistä enemmän yhteistyökumppaneita mutta näen, että uudessa sote-mallissa on kysyntää ja tarvetta sille palvelutarjonnalle, jota Kitinkannus edustaa. Kokonaisuutta on hyvä tarkastella avoimesti, jotta se vastaa olemassa olevia tarpeita.

Lintilä muistuttaa, että esimerkiksi suuret ikäluokat merkitsevät uusia mahdollisuuksia kuntoutuspalveluiden tuottajille asiakkaiden hankkiessa kuntoutusta omahoitteisesti. Sama pätee työikäisiin heidän huolehtiessaan fyysisestä terveydestään työurien pidentyessä. ■

# TYÖHARJOITTELU

## VARMISTI AMMATINVALINNAN OIKEAKSI

Toimintaterapeutiksi opiskelevalle kaustislaiselle **Marika Nisulalle** työharjoittelu Kitinkannuksessa antoi varmuuden siitä, että ammatinvalinta on osunut oikeaan. Nisula sanoo, että hänelle harjoittelu-aika Kitinkannuksessa oli oppimisen kannalta paras mahdollinen kokemus.

- Eniten opin toimintaterapian kokonaisaaresta. Pääsin näkemään kuntoutusjakson aloituksesta lopussa annettavaan palautteeseen saakka, mitä kaikkea kuuden viikon jakso pitää sisällään.

Yksi Nisulan yllättäneistä asioista oli toimivat puitteet, jotka Kitinkannus tarjoaa kuntoutukseen.

- Olin aluksi ihan ihmeissäni, miten hyvät tilat täällä on ja kuinka paljon monipuolista välineistöä käytettävissä. Esimerkiksi liikuntasalia pystyy hyödyntämään toimintaterapiassa monella tavalla, ja työpajassa sekä miehet että naiset voivat toteuttaa itseään käsin tekemällä.

Jokainen työharjoittelussa ollut tietää, että työpaikan vakituisella henkilöstöllä on jopa ratkaiseva merkitys työharjoittelun onnistumiselle. Tässäkin suhteessa Nisula sanoo olleensa onnekas.

- Tänne oli helppo tulla, minut otettiin hyvin vastaan ja aidosti tunsin olevani yksi työntekijä muiden joukossa. Sain vapauksia toimia itsenäisesti, mutta toisaalta minua myös auliisti neuvottiin, kun tarvitsin apua. Ensimmäisen viikon seurasin ohjaajana toimineen Anja Timlinin työskentelyä, mutta jo seuraavalla viikolla ryhdyin itse suunnittelemaan toimintaterapioita yhdessä Anjan kanssa, ja toteuttamaan niitä.

- Periaatteessa sain harjoittelujakson ajaksi omat asiakkaat, joita tapasin päivittäin ja joiden kanssa muun muassa sovelsin erilaisia arviointimenetelmiä. Sekin oli arvokasta, että opin Kitinkannuksessa ryhmänohjaustaitoja, koska pääsin sekä suunnittelemaan että ohjaamaan ryhmien toimintaa, Nisula kuvaa harjoittelujaksoa, jolle oli hänen mukaansa tunnusomaista itse tekeminen eikä pelkkä sivusta seuraaminen.

## TYÖ VAATII HYVIÄ VUOROVAIKUTUSTAITOJA

Nisula opiskelee toimintaterapeutiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Opiskelu kestää 3,5 vuotta, ja valmistujaisia on tarkoitus juhliä keväällä 2018.

- Toimintaterapeutin työssä minua kiinnostaa erityisesti se, että siinä näkee konkreettisesti, kuinka asiakkaan kuntoutuminen etenee. Toimintaterapeutti katsoo ihmistä aina kokonaisuutena, ja siksi työkkin on kokonaisvaltaista asiakkaan kuntoutusta hänen omista lähtökohdistaan.

Nisulan mukaan ammatti vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja.

- Meistä jokainen tekee tätä työtä omalla persoonallaan. Toimintaterapeutin pitää pystyä luomaan asiakkaaseen terapeutin ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhde. Siinä auttaa, että on itse luonteeltaan lämmin ja välittävä. Yhteistyökykyäkin tarvitaan, jotta voi tehdä yhteistyötä moniammatillisessa ympäristössä.

Entä mitä opiskelujen jälkeen?

- Tosi mielelläni tulisin Kitinkannukseen töihin, Nisula hymyilee. ■



Marika Nisula viihtyi mainiosti työharjoittelussa Kitinkannuksessa. Arvokkaita vinkkejä jakoi muun muassa toimintaterapeutti Anja Timlin.





Harjoittelu kävelyrobotissa on parhaimmillaan hauskaa ja innostavaa. Eemin seurana fysioterapeutti Riina Huhtanen (kesk.) ja kuntoutuspäällikkö Päivi Kotka.



## EEMI KUNTOUTUU KÄVELYROBOTISSA

*Lokomat-kävelyrobotti on tuonut avun muun muassa monille aivohalvausasiakkaille ja selkäydinvammaisille. 8-vuotias Eemi edustaa kävelyrobotin nuorta käyttäjäkuntaa.*

Lapualaisessa Laurilan perheessä moni asia meni uuteen asentoon kolme vuotta sitten, kun tuolloin 5-vuotiaalla perheen Eemi-pojalla todettiin kasvain selkäytimessä. Äärimmäisen vaativassa leikkauksessa realisoituneet riskit olivat tiedossa etukäteen. Kasvain saatiin poistettua mutta Eemi halvaantui navasta alaspäin.

Eemin kuntoutussuunnitelmaan kuuluu säännöllinen harjoittelu Kitinkannuksen kävelyrobotissa. Tavoitteena on kuntoutuminen leikkausta edeltävään aikaan, jolloin Eemin intohimona oli pelata kori- ja jalkapalloa. Leikkauksenkin hän lähti melkein pä suoraan jalkapalloharjoituksista.

### “KASVAIN POISTETTAVISSA, MUTTA RISKIT OVAT SUURET”

Tieto oman lapsen vakavasta sairaudesta on vanhemmille aina shokki. Eemin vanhemmille

ei kerrottu hyviä uutisia myöskään siinä vaiheessa, kun kasvainta yritettiin ensimmäisen kerran poistaa leikkauksella vuonna 2014.

- Lääkärit yliopistollisessa sairaalassa totesivat, että kasvainta ei saada pois. Sen jälkeen alkoi kuuden viikon sädehoito, joka ei auttanut oikeastaan mitenkään. Seuraavaksi meille todettiin, ettei mitään ole enää tehtävissä. Ainoa vaihtoehto oli jäädä seurantalinjalle, Eemin äiti **Miia Laurila** muistelee raskasta ajanjaksoa.

Liekö kyse ollut pohjalaisesta peräänantamattomuudesta yhdistettynä pohjattomaan rakkauteen ja huoleen omaa lasta kohtaan, kun äiti päätti mielessään, että on oltava jokin muukin vaihtoehto kuin passiivinen odottelu, joka lopulta varmuudella johtaisi Eemin kävelykyvyn lopulliseen menettämiseen.

- En tiedä mikä kohtalo sekini oli, kun tavoistani poiketen luin iltpäivälehdessä formula-aiheisen uutisen Michael Schumacherista. Kommentoijana jutussa esiintyi neurokirurgi Juha Hernesniemi. Sillä hetkellä tajusin, että Suomesta löytyy alan todellista huippuosaamista.

Laurila lähetti Hernesniemelle sähköpostin, johon Hernesniemi vastasi vielä samana päivänä pyytäen Eemin kuvia nähtäviksi.

- Kuvien perusteella Hernesniemi totesi, että kasvain on poistettavissa, mutta riskit ovat erittäin suuret. Hän kuitenkin suositteli leikkausta riskeistä huolimatta. Emme myöskään voineet jäädä odottamaan kasvaimen laajenemista, koska jonain päivänä selkäydin olisi kuoliassa. Sen jälkeen mitään ei enää olisi tehtävissä.

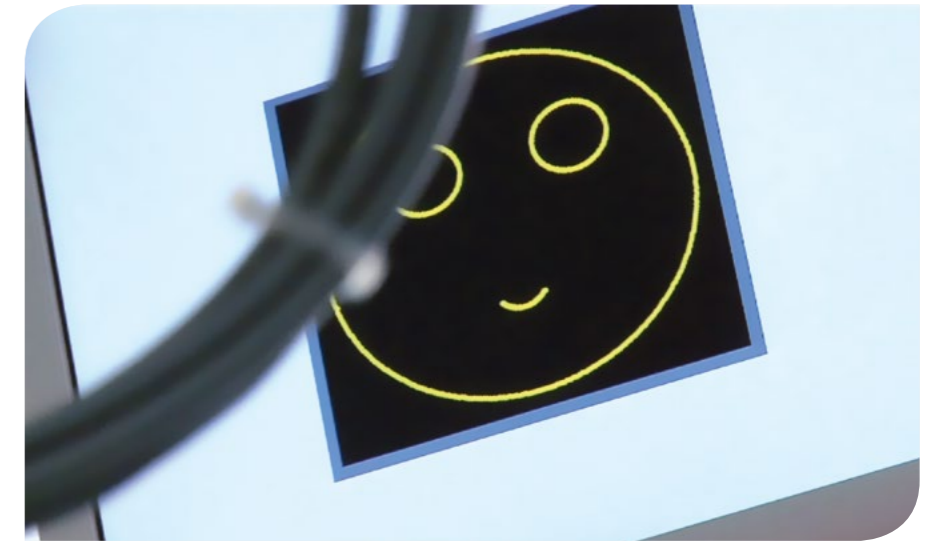
### PEKKA HYYSSALON TARINA JOHTI KITINKANNUKSEEN

Syyskuussa 2015 Eemi leikattiin Töölön sairaalassa. Laurilan mukaan leikkaus oli jopa Hernesniemen mittakaavassa erittäin vaativa. Kuntoutuksen suunnittelu käynnistyi välittömästi leikkauksen jälkeen.

- Meillä on Lapualla tosi mahtava fysioterapeutti, jonka luona ryhdyimme käymään kolmesti viikossa. Kolme viikottaista fysioterapiaa kuitenkin tarkoittaa ylläpitävää kuntoutusta, kun taas meillä tavoitteena on saada Eemi takaisin omille jaloilleen. Siksi päätimme selvittää muitakin vaihtoehtoja fysioterapian lisäksi.

Laurila kiinnostui kohtalokkaassa hypyssä halvaantuneen freestyleihittäjän Pekka Hyysalon tarinasta, vaikka Hyysalon tapaus onkin erilainen kuin Eemin.

- Luin Hyysalon kirjasta hänen harjoittelleen Kitinkannuksen kävelyrobotissa. Otin yhteyttä Kitinkannukseen, ja se oli alku edelleen jatkuvalla yhteistyöllä, vaikka heillä ei vielä siinä vaiheessa ollut robotissa tarvittavia ortooseja, eli lapsille suunniteltuja tukisidoksia.



Hymiot antavat palautteen harjoittelun sujumisesta.

Sillä välin kun Kitinkannuksen hankkimat ortoosit olivat toimituksessa, Eemi harjoitteli kävelyrobotissa Virossa. Jo ensimmäiset kokemukset laitteesta olivat rohkaisevia. Tunto alkoi palautua Eemin jalkapohjiin, lihassassa jaloissa kasvoi, ja ylipäätään jalkojen hallinta parani huomattavasti.

Tällä hetkellä Eemi käy Kitinkannuksessa keskimäärin kerran viikossa. Pidempiä tehojaksoja on ollut kolme. Silloin perhe on yöpynyt Kitinkannuksessa, ja Eemillä on ollut muutakin kuntoutusta fysioterapeutti Riina Huhtasen laatiman ohjelman mukaisesti.

### “ALARAAJOISSA SELKEÄÄ KEHITYSTÄ”

Kävelyrobotin lisäksi Eemillä on kerran viikossa allas- ja fysioterapiaa. Riina Huhtasen laatimaan yhteenvedoon viitaten Miia Laurila kertoo, että Eemin alaraajoissa on tapahtunut selkeää kehitystä.

Esimerkiksi kävelynopeutta ja -matkaa kävelyrobotissa on pystytty lisäämään sekä ohjausta vähentämään niin, että Eemi tekee itse enemmän töitä kävelynsä eteen. Lantion alueelle on tullut huomattavasti lisää tahdonalaista liikettä. Kun konttausasento oli vielä puoli vuotta sitten heikko, ja Eemi pääsi eteenpäin vain muutaman konntausliikkeen, nyt Eemi pystyy konntaamaan yli 10 metrin matkoja, ja lantion asento konntauksessa on parantunut. Eemi myös pääsee itsenäisesti pyörätuoliin ja siitä pois.

- Eemi on innostunut robottiharjoittelusta, koska hän huomaa tuloksia, kun esimerkiksi jalat alkavat jo ottaa vastaan. Itse olen unohtanut aikataulutavoitteet ajat sitten huomatuani, miten paljon aikaa ja kärsivällisyyttä kuntoutuminen vaatii. Joka tapauksessa menemme sitä kohti, että Eemi palautuu leikkausta edeltävään tilaan. Juha Hernesniemenkin mukaan tämä on mahdollista, sillä

selkäytimessä mikään ei ole poikki. Hermot vain olivat niin pitkään puristuksessa.

Laurila antaa jo tässä vaiheessa isot kiitokset Kitinkannuksen henkilökunnalle.

- He ovat olleet tässä hienosti mukana, ja Riina on ottanut Eemin kuntoutuksen suorastaan sydämen asiakseen. ■

## ROBOTTIKÄVELYÄ ENSIMMÄISENÄ SUOMESSA

**SUOMEN ENSIMMÄINEN** kävelyrobotti hankittiin Kitinkannukseen 2010. Sitä ennen eri puolilla maailmaa esimerkiksi kuntoutusklinit olivat jo pitkään käyttäneet kävelyrobotia terapiaan ja tutkimukseen.

Lokomat-kävelyterapian tarpeen arvioi hoitava lääkäri. Yleisesti sitä suositellaan muun muassa selkäydinvammaisille, halvauspotilaille ja erilaisia muita neurologisia sairauksia sairastaville.

Kävelyrobotin perusideana on laittaa asiakas kävelemään robotin ohjaamana valjaiden, kahvojen, kevennyslaitteiston ja juoksumaton avulla. Robotin teho perustuu oikeaan kävelymalliin, joka muistuttaa aivoja automaattisesta, normaalista kävelystä.

Ortoosien ansiosta Kitinkannuksen Lokomat-kävelyrobotia voivat käyttää aikuisten lisäksi lapset. ■

**Kysy lisää Lokomat-kävelyterapiasta.**  
Puh. 044 575 4538.



Hoitopäällikkö Anu Lepistön mukaan hoitotyön laatua on Kitinkannuksessa kehitetty pitkäjänteisesti.



## YMPÄRIVUOROKAUTISTA HOITOA ASIAKKAIDEN YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN

Kitinkannuksessa toteutettava kuntouttava työote parantaa elämänlaatua ja huomioi hoitotyössä yksilöllisesti jokaisen asiakkaan voimavarat. Kitinkannukseen on helppo tulla, ja ympärivuorokautiseen hoitoon pääsee jokainen, joka kokee sitä tarvitsevänsä, sanoo hoitopäällikkö **Anu Lepistö**.

Lepistön mukaan 40-paikkaisen hoito-osaston asiakkaina on henkilöitä, joilla kotona asuminen ei enää tule kysymykseen, ja jotka tarvitsevat ohjausta, apua tai valvontaa ympäri vuorokauden.

- Esimerkiksi alkavat muistisairaudet voivat olla ihmiselle täysin uudenlainen ja haastava tilanne asua kotona. Joskus tarpeen ympärivuorokautiseen hoitoon aiheuttaa parantumaton sairaus, kuten Parkinsonin tauti, jonka alkuvaiheessa on vielä mahdollista asua kotona, muttei enää välttämättä sairauden edetessä. Meillä voi olla lyhyemmän intervallijakson tai muuttaa asumaan pysyvästi. Kaikki lähtee asiakkaan omista tarpeista.

- Meillä asuu edelleen myös sotiemme veteraaneja. Heidän hyvä hoito on Kitinkannukselle kunnia-asia, ja hoitohenkilökunnalle veteraanien kanssa työskentely on yksi hoitotyön voimaannuttavista helmistä.

Saattohoitokin on mahdollista toteuttaa Kitinkannuksessa.

- Henkilöstömme on saanut koulutuksen saattohoitoon, ja henkilökunnan resurssit on mahdollista kohdentaa sen mukaisesti, mikä on asiakkaan kulloinkin tarve. Samoin väli-

neistö ja muut puitteet kipupumpusta yhden hengen huoneisiin tukevat saattohoidon järjestämistä. Myös omaisten huomioon ottaminen ja heidän tukeminen saattohoidossa on tärkeä osa-alue, jonka pyrimme huomioimaan.

### LAATUUN PANOSTETTU PITKÄJÄNTEISESTI

Ympäri vuorokautinen hoitopalvelu tarjoaa avun monenlaisissa tilanteissa.

- Hoitopalveluun kuuluu asiakkaan tarpeisiin vastaaminen kokonaisvaltaisesti, kuten päivittäisissä toiminnoissa tukeminen ja avustaminen sekä lääkehoidon toteuttaminen. Lisäksi käytössä ovat lääkehoitoon siinä määrin, kuin ne voidaan Kitinkannuksessa toteuttaa. Intervallijaksolla asiakas voi ostaa yksilöllisiä terapiapalveluja tai hierontaa. Asiakkaan kotiutuessa teemme arviointia kotona tarvittavista apuvälineistä, jotta turvallisuus ja arjessa pärjääminen olisi mahdollisimman laadukasta kotiympäristössäkin, Lepistö luetellee.

Kitinkannuksen sosionomin asiantuntemus on puolestaan käytössä silloin, kun pitää selvittää ja hakea erilaisia yhteiskunnan tarjoamia

tukia. Myös yhteistyöverkoston rakentaminen kotiutuksen yhteydessä asiakkaan kotikunnan sosiaalipalveluiden kanssa on tärkeää kuntoutuksen jatkuvuuden takaamiseksi.

Kelan kuntoutukseen osallistuvien hoito-osasto palvelee ympärivuorokautisesti hoitotyön osalta, joten esimerkiksi liikkumiseen liittyvän avun tarve ei estä kurssille osallistumista.

Henkiselle hyvinvoinnille erityisen tärkeitä ovat erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit.

- Kitinkannuksessa vapaa-ajan ohjelmatarjonta on perinteisesti runsas. Jo kuntouttavan hoidonkin nimissä avustamme ja kannustamme asiakkaita osallistumaan erilaiseen tekemiseen. Oman keittiön merkitys on suuri, sillä ruokailu- ja kahvihetket ovat hyvä tilaisuus tavata muita ihmisiä ja vaihtaa kuulumisia.

Kitinkannus saa paljon palautetta laadukkaasta ja asiakkaan voimavarat huomioivasta hoidosta.

- Laatutyötä olemme tehneet pitkään. Sen lisäksi meillä on kokenut henkilökunta, joka huolehtii osaamisestaan jatkuvalla koulutuksella, Lepistö korostaa. ■

Kitinkannuksen Kitintalosta vapautumassa

### 3 VUOKRA-ASUNTOA



Valoisat ja esteettömään asumiseen suunnitellut huoneistot Kitinkankaan luonnonkauniilla alueella.

Huoneisto 1	41 m <sup>2</sup>	vapautuu 1.10.2017
Huoneisto 2	43,5 m <sup>2</sup>	heti vapaa
Huoneisto 6	41 m <sup>2</sup>	heti vapaa

Halutessasi voit ostaa palveluja Kitinkannuksesta (hoito, siivous, ruoka)

**LISÄTIETOJA** Laitospalvelupäällikkö Heidi Erkkilä  
p. 044 5754526

**KANNUS**  
JUURET ELÄMÄLLE

### VAHVAT KANNUKSET VAPAA-AIKAAN

Kannuksen kaupunki tarjoaa ikääntyville soveltuvaa monipuolista liikuntaa. Tervetuloa nauttimaan vedestä ja yhdessäolosta!

Seuraa ilmoitteluaamme netissä, Facebookissa ja lehdessä.



**KitinVapari**

*Liiku ja virkisty meillä!*

www.kannus.fi/kitinvapari



## LUKIJAKILPAILU

**VASTAAMALLA** Kitinkannus-lehden lukijakilpailun kysymyksiin osallistut arvontaan, jossa sinulla on mahdollisuus voittaa Kitinkannuksen hyvinvointiaiheisia palkintoja. Vastaukset kysymyksiin löytyvät tämän lehden sivuilta.

**VOIT OSALLISTUA** kilpailuun leikkaamalla oheisen kupongin ja postittamalla sen meille vastauslähetyksenä. Palkinnot arvotaan oikein vastanneiden kesken.

**LÄHETÄ VASTAUKSET** 31.10.2017 mennessä. Voittajiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti, ja voittajien nimet julkaistaan Kitinkannuksen kotisivuilla.

**1) Minä vuonna Kitinkannukseen hankittiin Suomen ensimmäinen kävelyrobotti?**

**A** 1998      **B** 2000      **C** 2010

**2) Paljonko maksaa keittolounas Kitinkannuksessa?**

**A** 7 euroa      **B** 8 euroa      **C** 9,5 euroa

**3) Mikä on Kitinkannuksen terapia-altaan veden lämpötila?**

**A** 19-20 astetta      **B** 29-30 astetta      **C** 32-33 astetta

**VASTAAJAN NIMI JA YHTEYSTIEDOT:**

**LUKIJAKILPAILUN PALKINNOT:**

Kehon koostumusanalyysi kahdelle, Kuivavesihieronta kahdelle, Suolahoido kahdelle, Lounas kahdelle x 2



Kitinkannus  
maksaa  
postimaksun

  
**Kitinkannus®**  
VAIKUTTAVAA KUNTOUTUSTA JA HYVÄÄ HOITOA

KITINKANNUS  
TUNNUS 5015114  
69003 VASTAUSLÄHETYS

**Toimintaterapeutti  
Anja Timlin:**

# TÄSSÄ TYÖSSÄ ON AINA TOIVON NÄKÖKULMA

**Liikunta- ja toimintakyky voi heikentyä esimerkiksi aivoverenkiertohäiriön seurauksena. Toimintaterapeutti Anja Timlinin tehtävänä on olla sairastumisesta toipuvalla kuntoutujalle kannustava rinnalla kulkija, joka valmentaa kuntoutujaa selviytymään mahdollisimman hyvin arjen tehtävistä uudessa elämäntilanteessa.**



Toimintaterapeutti Anja Timlinin mukaan on palkitsevaa nähdä, kuinka ihmisten elämänlaatu paranee kuntoutumisen seurauksena.

Kuntoutumisessa ja sen suunnittelussa tärkeimpiä ohjenuoria ovat asiakaslähtöisyys sekä kuntoutujan oma aktiivisuus.

- Tässä työssä korostuvat lisäksi moniammatillisuus, tavoitteellisuus ja toiminnallisuus. Kaikkea tekemistä leimaa toivon näkökulma. Usko siihen, että laadukas kuntoutus yhdistettynä kuntoutujan omaan aktiivisuuteen parantaa kuntoutujan elämänlaatua, Timlin sanoo.

## TYÖPÄIVÄT VAATIVAN KUNTOUTUKSEN PARISSA

Anja Timlin on alansa kokenut ammattilainen, joka valmistui toimintaterapeutiksi 1997 Oulun ammattikorkeakoulusta Toimintaterapeutin ylemmän amk-tutkinnon hän suoritti Jyväskylän ammattikorkeakoulussa 2012. Kitinkannuksessa Timlin on työskennellyt vuodesta 2002.

- Aikaisemmin olin töissä Visalan sairaalassa toimintaterapiassa, ja siinä ohessa ryhdyin tarjoamaan pienille kunnille toimintaterapeutin

palveluita. Ennen Kitinkannusta tein osa-aikaisuutta Sievin kunnan palveluksessa, minkä lisäksi toimin samanaikaisesti ammatinharjoittajana. Perinteisen toimintaterapian lisäksi työhöni kuului muun muassa apuvälinearvioita sekä asuntojen muutostöiden arviointeja.

Nykyään Timlinin työpäivät koostuvat erilaisista vaativaan kuntoutukseen liittyvistä tehtävistä. Meneillään oleva yhden aikakauden päätyminen näkyy siten, ettei asiakkaina juurikaan ole enää sotaveteraaneja tai sotainvalideja.

- Minun työsarkeani ovat nimenomaan aivoverenkiertohäiriöistä tai muista neurologisista sairauksista kärsivät ihmiset, joita meille tulee asiakkaiksi eri puolilta Suomea. Koska Kannuksessa ei ole omaa toimintaterapeuttia, meillä käy päivittäin myös avohuollon asiakkaita. He tulevat Kitinkannukseen mielellään, sillä täällä heillä on samalla mahdollisuus virkistäytyä ruokailemalla ja vaihtamalla ajatuksia muiden ihmisten kanssa.

Viime vuonna Kitinkannuksessa alkoivat Kelan kustantamat tehostetun käden käytön AVH-kurssit, joissa Timlin on myös mukana.

## KUNTOUTUS LÄHTEE ASIAKKAAN TARPEISTA

Pääosin Timlinin työ on yksilöterapiata, mutta Kitinkannuksessa järjestetään myös vertaistukiryhmien kokoontumisia. Niissä osanottajat voivat käsitellä ryhmässä sairastumistaan ja pärjäämistä sairaudesta huolimatta.

- Kuntoutus on aina yksilöllistä, eli se lähtee asiakkaan tarpeista. Lisäksi kuntoutusta tehdään moniammatillisesti. Yhdessä asiakkaan kanssa käymme läpi kuntoutusjakson tarpeet ja tavoitteet sekä sen, mitä me voimme hoitotyössä, fysioterapiassa ja toimintaterapiassa tehdä asiakkaan hyväksi.

Timlinin vastuulla ovat varsinkin sellaiset asiat, joilla edistetään asiakkaan itsestään huolehtimista. Ensimmäisenä listalla ovat

päivittäiset toiminnot ja niiden hallitseminen. Seuraavana tulevat vapaa-ajan harrastukset ja muu itsensä toteuttaminen. Toimintaterapian kolmas osa-alue on motoristen valmiuksien kehittäminen, kuten käden kuntoutus.

- Harjoittelemme paljon muun muassa pukeutumista ja riisuutumista, apuvälineiden käyttöä sekä wc:ssä käyntiä ja siellä siirtymisiä. Joskus asiakas joutuu opettelemaan alusta esimerkiksi ruuanlaittoon liittyvät perusasiat: missä järjestyksessä asioita tehdään, millaisia työvälineitä ruuanlaitossa tarvitaan ja paljonko siihen kaikkeen pitää varata aikaa. Lisäksi toimintaterapiassa on aina mukana sellaista, jolla on asiakkaalle erityistä merkitystä ja joka kantaa hänen elämässään antaen energiaa. Se voi olla esimerkiksi maalaamista tai nikkarointia, Timlin kertoo käytännön esimerkkejä.

Perimmäisenä tavoitteena on kotikuntoisuuden saavuttaminen, eli että kuntoutuja pääsisi kuntoutusjakson jälkeen omaan kotiinsa.

- Jakson päättyessä sovimme jatkokuntoutuksesta. Joskus asiakas tarvitsee toimintaterapeuttia, joskus taas fysioterapiaa tai kodinhoitajan palveluita. Tarvittaessa pidämme verkostopalavereita sosiaalitoimen, kotisairanhoidon ja kotihoidon kanssa. Tärkeintä on huolehtia asiakkaasta kokonaisvaltaisesti.

## ”STRESSI ON ISO RISKITEKIJÄ”

Jos Timlinin pitäisi kuvata tyypillinen Kitinkannukseen saapuva, aivoverenkiertohäiriöstä kärsivä asiakas, sellainen olisi hänen mukaansa 50-70-vuotias työorientoitunut yrittäjä tai johtotehtävissä oleva henkilö, joka on urakoinut pitkiä työpäiviä, laiminlyönyt oman hyvinvoinnin, terveellisen elämäntavan ja sen seurauksena sairastunut äkillisesti.

- Stressi on erityisen pahasta ihmisen hermostolle. Monesti sairastuneille on tullut verenpainetta, he ovat syöneet epäterveellisesti, liikkuneet vähän ja tupakoineet. Suomalaisissa

on paljon työnarkomaaneja, mutta meidän olisi tosi tärkeä hiljentää vauhtia viimeistään ennen eläkkeelle siirtymistä. Meillä puhutaankin asiakkaiden kanssa hyvin paljon tosi syvällisistä asioista. Sairastumisen syyt ovat kuitenkin aina yksilöllisiä.

Omaa hyvinvointiaan ja työssä jaksamista Timlin vaalii liikunnalla.

- Lenkkeilen päivittäin ja teen lihaskuntoa sekä stressinhallintaharjoituksia. Siitäkin on iso apu, että saan tehdä ihanaa työtä asiakkaiden hyväksi. On tosi palkitsevaa nähdä kuntoutujan edistyminen ja varsinkin kotiutusvaiheessa se määrätietoinen katse, joka kertoo motivaatiosta ja suunnitelmasta jatkaa tekemistä itsenäisesti kuntoutusjakson jälkeen. Silloin meidän yhteinen polku on tullut onnellisesti päätökseen, kun asiakas ei enää tarvitse meitä, vaan hän tulee toimeen omillaan. ■



Toimintaterapeutti Anja Timlin muistuttaa, että asiakaslähtöisyyden lisäksi kuntoutumisessa on tärkeää kuntoutujan oma aktiivisuus. Hänen seurassaan vaativan kuntoutuksen asiakkaat Matti (kesk.) ja Alpo.





Kehon koostumusanalyysi motivoi muuttamaan elämäntapoja terveellisempään suuntaan.

## INBODY-MITTAUS MOTIVOI TERVEELLIISIIN ELÄMÄNTAPOIHIN

**INBODY-MITTAUS** eli kehon koostumusanalyysi on mainio tapa saada lisää motivaatiota muuttamaan elämäntapoja terveellisempään suuntaan. Helpolla ja nopealla mittauksella voidaan osoittaa selkeästi liikunnan lisäämisen ja terveellisemmän ruokavalion mukanaan tuomat muutokset.

Kattava koostumusanalyysi mittaa muun muassa kehon lihasmassan, luuston rakennusaineet, kehon nesteet, rasvamassan ja rasvaprosentin sekä viskeraalirasvan eli sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrän. Mittauksen tuloksena syntyy raportti, jonka Kitinkannuksen asiantuntija käy läpi yhdessä asiakkaan kanssa.

Kitinkannuksessa kehon koostumusanalyysi tehdään markkinoiden uusimmalla ja monipuolisimmalla InBody 770-laitteella. Laitte on kehitetty ammattilaisten toiveiden pohjalta, ja kuntoutuksen lisäksi sitä käytetään esimerkiksi työterveyshuollossa ja kuntoilumaailmassa. ■

## KUNTOUTUSTA LOTILLE JA PIKKULOTILLE

**LOTTA SVÄRD**-järjestöön kuuluneilla lotilla ja pikkulotilla on mahdollisuus hakea Lotta Svärd Säätiön kustantamaa kuntoutusta. Lottakuntoutusjakso Kitinkannuksessa kestää 10 vuorokautta sisältäen monipuolista kuntoutusta ja vapaa-ajan ohjelmaa sekä lääkärintarkastuksen ja jalkahoidon.

Kuntoutukseen haetaan Lotta Svärd Säätiön hakemuslomakkeella. Lomakkeeseen selvitetään tiedot lottatoiminnasta, eli paikallisasto tai paikkakunta, aika sekä lotta- ja pikkulottatehtävät.

Hakemukseen liitetään kopio lääkärinlausunnosta tai muu selvitys terveydentilasta tai vaihtoehtoisesti kopio fysioterapialähteestä. Lisäksi hakemusta voi täydentää haluamallaan lotta-aikoihin liittyvillä liitteillä, kuten valokuvilla, lottakursusdistuksella tai kopiolla järjestön jäsenkortista.

Hakemuslomakkeita saa Kitinkannuksesta. Lomakkeen voi myös tulostaa tai täyttää netissä osoitteessa: [www.lottasaatio.fi](http://www.lottasaatio.fi)

Omia tai läheisesi lottatietoja voi tiedustella Kansallisarkistosta ja puolustusministeriöstä. ■



Anna Kolppanen on nauttinut lottakuntoutuksesta Kitinkannuksessa.

## MAITTAVA LOUNAS JOKA ARKIPÄIVÄ

klo 11–12.30

Kitinkannuksen keittiössä valmistamme lounasruuat itse lihapullista jauhemaksa- ja kasvispihveihin. Liha ja maitotuotteet ovat aina kotimaisia.

Lounas sisältää salaattipöydän, juomat, leivät, kahvin ja jälkiruoan.

### HINNAT:

LOUNAS 8 €  
(eläkeläiset 7,5 €)  
KEITTOLOUNAS 7 €



## SUOLAHOITO AUTTAA MONEEN VAIVAAN

### KITINKANNUKSEN SUOLAHOITO

helpottaa luonnonmukaisella tavalla muun muassa hengitystä ja hoitaa ihoa. Tutkimusten mukaan hienojakoinen suolapöly puhdistaa hengitysteitä, irrottaa limaa ja vähentää tulehduksia. Suola myös hävittää hengitysteissä olevia bakteereja.

Suolahoido tuo avun astmaan ja allergiseen nuhaan, krooniseen nenän sivuonteloiden tulehdukseen, akuuttiin tai krooniseen hengityselintulehdukseen, bronkiittiin ja krooniseen nielu- ja kurkkutulehdukseen.

Suolahoidosta on apua myös atooppiselle iholle, erilaisille ihottumille ja aknesta sekä psoriasisesta kärsiville. Suolahoidosta saattaa lisäksi saada avun stressiin, unettomuuteen ja yliväsymykseen.

Kitinkannuksen suolahoituhuone on viihtyisä ja lämmin tila. Hoidon aikana taustalle voi valita rentouttavaa musiikkia tai luonnon ääniä.

Suolahoidon esteenä voi olla selvästi koholla oleva verenpaine tai vaikeat sydäntaudit. ■



Suolahoido on luonnonmukainen tapa hakea helpotusta esimerkiksi astmaan ja allergiaan sekä atooppisen ihon aiheuttamiin vaivoihin.

**Infarkti iski kuin salama  
kirkkaalta taivaalta**

# “ILMAN KITINKANNUSTA EN OLISI NÄIN HYVÄSSÄ KUNNOSSA”

**Kannuslaisen Maija Jylhän elämä  
muuttui silmänräpäyksessä  
aivoinfarktin seurauksena. Hän kiittää  
Kitinkannuksen osaavaa henkilökuntaa  
siitä, että kuntoutuksen ansiosta arki  
sujuu kotona koko ajan paremmin.**



Maija Jylhän mukaan Kitinkannuksella on ollut ratkaiseva merkitys hänen palautumisessaan aivoinfarktista.

Kälviän Ridankylässä varttunut **Maija Jylhä** sai jo varhain ensimmäiset opit tulevaan maatalouslomittajan ammattiinsa. Hän oli vasta 6-vuotias, kun Lauri Rita opetti naapurin tyttäleen lypsykoneen käytön.

Eläkepäiviä Jylhä ehti viettää nelisen vuotta ennen sairastumistaan.

- Infarkti iski kuin salama kirkkaalta taivaalta eräänä aamuyönä hieman ennen joulua 2013. Olin tulossa vessasta, kun kaaduin suorilta jaloilta päin sänkyä. Puhe sammalsi ja oikea puoli oli täysin veltto.

Tutkimuksissa aivojen vasemmalla puolen todettiin läpimitaltaan 2-senttinen tuore tukos. Seuraavat viikot kuluivat Kokkolassa keskussairaalassa ja terveyskeskuksen kuntutusosastolla ennen pääsyä kotiin Kannukseen.

Kotona Jylhää odottivat uusina tuttavuuksina muun muassa rollaattori, suihkutuoli,

vuoteen reunaan asennettu ylösnousutuki sekä tarttumapihdit.

- Ylösnousutuesta on ollut iso apu, ja 4-pistekeppiä käytän vieläkin saunassa liukastumisen estämiseksi. Ulkona pystyn liikkumaan jo kävelykepin avulla, mutta pitemmillä matkoille otan tukevan rollaattorin.

## **PALJON ILOA MYÖS MUISTA KUNTOUTUJISTA**

Äkillinen sairastuminen oli luonnollisesti shokki. Varsinkin, kun aivoinfarkti ei varoittanut millään tavalla etukäteen.

Kuntoutus pääsi Jylhän mukaan kunnolla käyntiin siinä vaiheessa, kun hän sai maksusi-  
toutuksen Kitinkannukseen vaatimaan laitok-  
suntoutuksen helmikuussa 2014. Tärkeimpiä  
tavoitteita olivat lisääntynyt omatoimisuus ja  
varmempi liikkuminen.

Kuntoutusjakso sisälsi monenlaista tekemistä, sillä yksilöllisen terapian lisäksi Jylhällä oli mahdollisuus osallistua liikunta- ja keskusteluryhmiin. Jatkoa seurasi avokuntoutuksessa Kitinkannuksen toimintaterapissa sekä Kelan kustantamassa käden kuntoutuksessa.

Tuloksiakin on tullut.

- Kotona arki sujuu jo paljon paremmin.

Vähän kerrallaan olen yrittänyt tehdä enemmän kotiasioita, koska silläkin on kuntouttava vaikutus. Välillä teen ruokaa, täytän ja tyhjentän tiskikoneen, ja portaassakin pystyn kulkea.

Paljon iloa ovat tarjonneet myös muut kuntoutujat.

- Täällä on ollut ryhmissä muitakin, joilla oikea puoli on halvaantunut ja joiden kanssa olemme tavanneet jo monta kertaa. Meitä on iloinen porukka, jossa on hyvä puhua monenlaisista asioista.



Terveydenhoitaja Anna-Reeta Konttila ohjaa Maija Jylhää käden käytön harjoittelussa.

## **NÄIN HAET KÄDEN TEHOSTETUN KÄYTÖN AVH-KURSSILLE**

**KITINKANNUKSESSA** järjestettävät ja Kelan kustantamat käden tehostetun käytön AVH-kurssit on suunniteltu niille aivoverenkiertohäiriön sairastaneille, joilla on tarvetta käden tehostettuun kuntoutukseen. Kurssille voi lisäksi hakea kuntoutujan läheinen tai omainen.

Hakemukset kurssille vastaanottaa Kela, ja hakulomakkeet löytyvät Kelan kotisivuilta osoitteesta: [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

Vaikeavammaisten kurssille haetaan lomakkeella KU104 ja harkinnanvaraiselle kurssille lomakkeella KU132.

Liitteeksi tarvitaan lääkärin B-lausunto tai julkisessa terveydenhuollossa tehty kuntoutussuunnitelma.

Kurssi on tarkoitettu työelämässä oleville, sinne palaaville ja kuntoutustuella oleville, opiskeleville sekä työelämästä poissa oleville kuntoutujille. Osallistumisen edellytyksinä ovat lisäksi muun muassa kyky vastaanottaa suullisia sekä kirjallisia ohjeita, ja että halvaantuneessa yläraajassa on tahdonalaista liikettä siten, että ranteen ja sormien nivelten ojentaminen onnistuu aktiivisesti.

Käden käyttöä ei myöskään saa estää kipu, kohonnut lihasjäykkyys tai esimerkiksi spastisuus. ■

Seuraavat kurssit Kitinkannuksessa alkavat 2.10.2017 ja 8.1.2018. Kysy lisää, puh 044 575 4538.



Kitinkannuksessa järjestetään myös Kelan kustantamia käden tehostetun käytön AVH-kursseja.



  
**Kitinkannus®**  
VAIKUTTAVAA KUNTOUTUSTA JA HYVÄÄ HOITOA

**Toimitusjohtaja Katri-Helena Syri**  
p. 044 5754 551, katrihelena.syri@kitinkannus.fi

**Kuntoutuspäällikkö Päivi Kotka**  
p. 044 5754 538, paivi.kotka@kitinkannus.fi

**Kuntoutusihteeri Sirpa Lehtinen**  
p. 044-5754 523, sirpa.lehtinen@kitinkannus.fi

**Hoitopäällikkö Anu Lepistö**  
p. 040 136 6551, anu.lepisto@kitinkannus.fi

**Laitospalvelupäällikkö Heidi Erkkilä**  
p. 044 5754 526, heidi.erkkila@kitinkannus.fi

**KITINKANNUS RY** Kitinkuja 2, 69100 Kannus | Info p. 044 5754 523 | info@kitinkannus.fi | www.kitinkannus.fi

*Suomi*  
*Finland*  
**100**

*Onnea, 100-vuotias Suomi,  
Kiitos, Sotiemme Veteraanit!*

*Kitinkannus ry.*

