

Miia Luhtalammen mielestä ihmiset kärsivät ihan turhaan, kun luonto ei anna periksi ottaa käyttöön apuvälineitä.



# KUNNON VEHJE ALLE

Apuväline. Välttämätön paha vai odotettu arjen pelastus?  
Merkki itsenäisyydestä vai luovuttamisesta?  
Kolme käyttäjää kertoo suhteestaan apuvälineisiin.

Teksti ANNI TEPPO Kuvat JANNE RUOTSALAINEN, ANNI TEPPO

**K**aikki mulle heti vaan. Näin ajattelee 40-vuotias **Miia Luhtalammi** apuvälineistä. Hän sai MS-diagnoosin vuonna 2009 ja sanoo olleensa alusta saakka hyvin apuvälinemyönteinen.

– Itse pyysin ensimmäisen kävelykeppini ja kaikki muutkin apuvälineet sen jälkeen. Niitä ei ole tarvinnut minulle ehdottaa, eikä niiden käyttöön ole tarvinnut rohkaista. Ajattelen, että apuväline on nimensä mukainen eli tehty olemaan nimenomaan avuksi.

Luhtalammi otti kepin avukseen noin vuosi diagnoosin jälkeen.

– Jalkojen jäykkyyden takia kävelyni oli sen verran huojuvaa, että näytin varmaan jonkun silmiin humalaiselta. Keppi antoi heti tukea kävelyyn. Oli jännä miten jotkut ihmiset menivät noloksi kysyessään, olenko satuttanut jalkani ja kuullessaan sitten sairaudestani.

Rollaattorin Luhtalammi otti käyttöön pari vuotta kepin jälkeen, koska hän ei jaksanut enää kävellä ko-

vin pitkiä matkoja.

– Missään vaiheessa en halunnut kynnärsauvoja, koin ne jotenkin tosi hankaliksi. Rollaattori oli helppo. Mutta sen kyllä huomasi, että rollaattorin kanssa kulkiessani ihmiset tuijottivat enemmän kuin kepin kanssa. Siitä en niin välittänyt, mutta kun sain sähkömopon viitisen vuotta sitten, jännitin kieltämättä aluksi ovesta ulos lähtiessä, että mitäköhän ihmiset ajattelevat minut nähdessään. Pienissä pojissa mopo näytti aiheuttavan lähinnä ihastelua, Luhtalammi nauraa.

Luhtalammen kerrostaloasunto Nokialla on remontoitu täysin esteettömäksi, ja hän käyttää myös paljon etenkin käsien toimintaa helpottavia pienapuvälineitä. Ulko-ovi avautuu sähköisesti, sisällä ovissa ja vessassa on lisäkahvoja, kynnyksissä luiskia ja suihkussa erikoisistuin. Terrassia on korotettu niin, että sinne pääsee vaivatta. Pistorasioita on siirretty sopivalle korkeudelle ja keittiö on tehty turvalliseksi



Miia Luhtalammen kodista on tehty täysin esteetön. Keittiössä on helppo ja turvallinen toimia, ulko-ovi avautuu sähköisesti ja korotetulle parvekkeelle pääsee kätevästi pyörätuolilla.

ja mitoiltaan sellaiseksi, että siellä on helppo toimia pyörätuolista.

Luhtalammen luona kävi kunnan työntekijöitä ja toimintaterapeutti tekemässä arvion muutostarpeista. Kunta myös maksoi kotiin tehdyt muutokset halvimpien tarjouksien mukaan. Kun tarjoukset oli hyväksytty, asiat rullasivat hyvin eteenpäin.

– Halusin tosin keittiöön juuri tiettyjä juttuja, joten olin itse niiden hankkimisessa aktiivinen ja maksoin myös erotuksen. Nyt tämä asunto on täydellinen. En pystyisi asumaan näin itsenäisesti ilman tänne tehtyjä muutoksia. Tarvitsisin paljon enemmän esimerkiksi avustajatunteja.

Miia Luhtalampi jäi kokonaan eläkkeelle viime vuonna. Sitä ennen hän työskenteli tutkijana ja teki pääosin tietokonetyötä.

– Fyysinen esteellisyys ei vaikuttanut työhöni mitenkään, mutta kognitiiviset oireet kylläkin. Väsyin

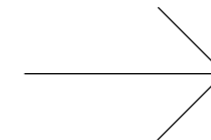
nopeasti, ja minun olisi pitänyt päästä kesken työpäivän välillä lepäämään. Tuskastuin lopulta siihen, ettei työpaikallani saatu esteettömyysasioita kuntoon useista lupauksista huolimatta. Pääsin taloon sisälle ainoastaan muiden avulla, koska ulos ei saatu luiskia. Ja invavessaa ei tietenkään ollut. Tuli kieltämättä sellainen tunne, että minusta haluttiinkin eroon, näpäyttää Luhtalampi.

Hän sanoo, ettei halua hissutella, koska esteettömyysasioista hissutellaan jo ihan tarpeeksi. Luhtalammen mukaan Tampereella olisi edelleen paljon petrattavaa esteettömyydessä. On paljon paikkoja, joihin etenkin sähköpyörätuolia käyttävät eivät pääse.

– Koen syrjintää myös tietyissä yhdistyksissä, joissa olen mukana. Tapaamiset ja juhlat järjestetään aina paikkoihin, jotka eivät ole esteettömiä, koska ne ovat yleensä myös halvempia. Olen kyllä tästäkin antanut palautetta.

Miia Luhtalampi on aktiivinen erilaisissa MS-ryhmissä, ja hän jakaa mielellään ”apuvälineiden ilosanomaa” muillekin.

– Sanon aina vertaisille, että ottakaa nyt hyvän aika apuvälineitä käyttöön, jos kerran niitä tarvitsette. Ihmiset kärsivät ihan turhaan, kun luonto ei vaan anna periksi. Tapasin taas kuntoutuksessa muutama viisikymppisen naisen, jotka sanoivat, etteivät missään nimessä haluaisi apuvälineitä. Ne koetaan jotenkin vanhusten jutuksi tai sitten ajatellaan, että ”en minä ole vielä tarpeeksi sairas”. Olen huomannut, että nuoret ottavat apuvälineitä käyttöön ennakkoluottomammin. Se on hyvä. Kunnon vehje alle vaan!



## ”Haluaisin sinnitellä ilman apuvälineitä”

**JOS VILJO HEISKANEN, 69, EI KÄYTÄ KEPPIÄ,** jalat saattavat lähteä omille teilleen. Syringomyelia aiheuttaa Heiskaselle etenkin ylä- ja alaraajojen tuntuu- ja liikettä, kömpelyyttä ja lihaskrampeja selkään. Reilu vuosi sitten tullut aivoinfarkti lisäsi toiminnan vajeita entisestään.

– Jalat tanssivat valssia ilman tahtia. Kävellessä tulee äkkinäisiä liikkeitä ja saatan kaatua. Siksi minulla on tämä keppi.

Kepistä on siis selvä apu, mutta Heiskanen olisi hyvin mielellään ilman sitä. Hän haluaisi liikkua ilman apuvälineitä niin pitkään kuin mahdollista.

– Haluaisin sinnitellä ilman. Se on sellainen itsesuojeluvaisto. Että koetapa nyt vielä kerran. Koen, että jos ottaisin heti kaikki apuvälineet käyttöön, menisi vaivattomuus ja helppous vaivannäön edelle. Sekin aika voi vielä koittaa, jolloin liikun vaikkapa rollaattorin avulla. Turvallisuus ja jonkinasteinen omatoimisuus on kuitenkin laitettava etusijalle.

Heiskanen on ollut koko ikänsä kova urheilimaan. Miestä harmittaa se, että hän on joutunut luopumaan rakastamistaan golfista, hiihdosta, juoksusta ja uinnista, koska kropasta ei enää löydy vastetta. Tuntuu- ja kramppien lisäksi syringomyelia aiheuttaa hänelle ponnistuspään särkyä ja niskakipuja. Heiskanen hakee kuitenkin liikunnallista vapautta edelleen. Kotonaan Oulussa he ovat muuttaneet vaimonsa kanssa yhden huoneista kuntoilu- huoneeksi, jossa he käyvät vähintään neljä kertaa viikossa.

– Meillä on kaksikerroksinen talo, joten otan portaiden nousunkin kuntoiluna. Portaat eivät ole este, vain kevyt haitta.

Viljo Heiskanen korostaa vaimonsa merkitystä niin henkisenä tsempparina kuin konkreettisena käytännön apunakin.

– Koska kävelyni on nykyään hankalampaa, lähdemme yleensä ulos yhdessä vaimoni kanssa, ihan turvallisuussyistäkin. Hän myös kannustaa minua treenaamaan niinä päivinä, jolloin itse ehkä jättäisin kuntoilun väliin. ●



Tarja Kortelainen kehottaa ihmisiä vaatimaan rohkeasti itselleen erilaisia apuvälineitä.

## ”Omasta minuudesta katosi jotain”

**RAUMALAINEN TARJA KORTELAINEN, 55,** sai MS-diagnoosin kolmisenkymmentä vuotta sitten. Hän oli nelikymppinen, kun hän otti ensimmäisen kerran käyttöönsä kyynärsauvat ja hetken päästä myös rollaattorin. Tilanne vaati sulattelua.

– Tuntui, että omasta minuudesta katosi jotain, kun jouduin turvautumaan apuvälineisiin. Mietin myös, mitä ihmiset ajattelevat minut nähdessään. Toisaalta en halunnut muutenkaan puhua sairaudestani juuri kenellekään. Nyt olen jo sinut asian kanssa ja olen vain iloinen, jos löytyy uusia parempia apuvälineitä.

Kyynärsauvat Kortelainen on jättänyt nyt pois, ja polvitukien lisäksi hän käyttää apunaan rollaattoria. Hän kokee sen paljon kätevämmäksi ja turvallisemmaksi, ja lisäksi siinä saa kuljetettua tavarat mukana.

MS-tauti aiheuttaa Tarja Kortelaiselle jalkojen lihaskuonon, ja oikea puoli on selvästi pahempi. Liikkumista vaikeuttaa myös silmäsairaus, joka ei kuitenkaan liity MS-tautiin. Liikkumisen apuvälineiden lisäksi hänellä on kotonaan kaikenlaisia pieniä arjen helpottajia kuten tukikahvat seinissä, lukutelevisio ja tarttumapihdit.

Kortelainen kertoo, että hän on saanut hyviä arjen apuvälinevinkkejä etenkin toimintaterapeutilta kuntoutusjaksollaan.

– Häneltä sain idean hankkia sisärullaattorin, jossa on tavarakori ja irtoava tarjotin. Pystyn esimerkiksi kuljettamaan kätevästi tarjottimella keittiöstä kahviastiat olohuoneeseen. Lisäksi anoimme juuri kotiini uuden työtuolin.

Kortelainen on huolissaan siitä, etteivät kaikki ihmiset saa tarvitsemiaan apuvälineitä, koska eivät osaa niitä itse pyytää tai koska eivät edes tiedä, mitä mahdollisuuksia on tarjolla.

– Ja vaikka tietäisivätkin, tuntuu välillä, että apuvälineitä saadakseen joutuu pitämään ääntä ja jankkaamaan useaan kertaan. Tai sitten omaiset joutuvat tekemään kovan työn sen eteen.

Kortelainen kehottaa apuvälineitä hankkivia myös tarkistamaan, mitä kaikkea kunnan kuuluu hoitaa ja mitkä asiat pitää järjestää itse.

– Mitään ei kannata olettaa, koska käytännössä tapahtuu muutoksia. ●