

# Oodi

ODLTERVEYS ODLB-TNIA 2 • 2007

## ALLERGIAT TUTTUJA

KURTTILAN  
PERHEESSÄ

**KAADU  
OIKEIN!**

Sivu 16

MUKANA

LIITE:

**ODL &  
IKÄIHMISET**

Sivut 11-14



Marraskuussa 2005 oululainen Teemu Inkilä viiletti lumilaudalla alas Rukan rinnettä, kunnes tasapaino petti ja mies kaatui. Laudan reuna osui vasemman käden pikkusormeen. Hiihtokeskuksen ensiapu sitoi haavan, mutta vasta kotona mies alkoi ihmetellä, miksi sormi ei toiminut.

Teemu hakeutui lääkäriin: sormen koukistajajänne oli poikki.

Vakuutusyhtiö päätyi lähettämään Teemun ODL Botnian käsiklinikalle, josta mies sai leikkausajan nopeasti. Tammiukuussa Botnian käsikirurgi **Jorma Ryhänen** siirsi Teemun jalkapöydästä uuden jänteen käteen. Toimenpide tehtiin

iltapäivällä nukutuksessa, ja jo illalla Teemu oli kotona.

Vajaan viikon kuluttua leikkauksesta alkoi käden kuntouttaminen. Teemu Inkilä kävi aluksi kolme kertaa viikossa ja myöhemmin kaksi kertaa viikossa käsiterapeutti **Markku Siltalan** hoidettavana Botniassa.

Lisäksi kädessä oli aktiivilasta aluksi kuuden viikon ajan jatkuvasti ja sen jälkeen öisin. Aktiivilastan avulla Teemu saattoi harjoitella pikkurillin liikuttamista turvallisesti. Ranteesta sormiin viritetyt kuminauhat hoitivat osan jänteiden työstä, jolloin ei tarvinnut pelätä, että vasta kiinnitetty uusi jänne irtoaa.

# LUMILAUDALLA JÄNNE POIKKI

## SORMI TERVEEKSI LEIKKAUKSELLA JA KUNTOUTUKSELLA

Lumilaudan reuna katkasi Teemu Inkilän (29) pikkusormesta jänteen. Vuoden verran sormi roikkui toimettomana mukana, mutta taitavan käsikirurgin ansiosta siinä on nyt uusi jänne.

Käsiterapeutti on puolestaan auttanut Teemua palauttamaan sormen toimintakyvyn.



## PELKKÄ LEIKKAUS EI RIITÄ

”Fysioterapia on tärkeää koukistajajänneleikkauksissa, pelkkä leikkaus ei auta. Potilas ei saa leikkauksen jälkeen itse juurikaan käyttää kättään, joten terapian avulla pidetään passiivisesti jänteen liikkuvuut- ta yllä”, käsiterapeutti Markku Siltala selvittää.

Aluksi Markku Siltala venyttää Teemun käden jänteitä ja lihaksia vesialtaassa. Lämmin vesi pehmentää arpikudosta ja vähentää venytyksestä aiheutu- vaa kivun tunnetta.

Sen jälkeen terapeutti hie- roo kättä rasvan avulla ja te- kee käsijumppaa: venyttää ja koukistaa sormia. Vähitellen koukussa pysyttelevä pikkuril- likin taipuu entistä paremmin liikkeisiin ja pysyy nyrkissäkin lähes oikeassa asennossa.

Käsiterapia on Teemulle tärkeää. Uuteen jänteeseen ehti syntyä kiinnike ennen terapian aloittamista eli jänne on tart- tunut yhdestä kohdasta kiinni leikkauksarpeen:

”Tämä on tavallista nuorel- la ja hyväkuntoisella ihmisellä, jonka elintoiminnot ovat vilk- kaat”, Markku Siltala kertoo. Teemulle tehdään vielä pieni toimenpide, jossa kirurgi nap- saisee kiinnikkeen irti. Sen jäl- keen jatkuu vielä kuntoutus.

## TYÖTURVALLISUU- TEEN ENEMMÄN HUOMIOTA

ODL Botnian käsiklinikka on toiminut jo parikymmen- tä vuotta. Klinikka on tehnyt pioneerityötä Suomessa käsi- en kuntoutuksen alalla, ja on maan suurin yksityinen käsi- sairauksien hoitoyksikkö. Kli- nikalla työskentelee viisi käsi- kirurgia, kaksi fysioterapeuttia ja toimintaterapeutti.

”Käden toiminta on niin monipuolista, että käyttäes- sään kättä ihminen tarvitsee jopa kaksi kolmasosaa moto- risen aivokuoren kapasiteetis- ta. Kädessä on paljon piuhaa eli hermoratoja, verisuonia ja jänteitä. Siksi käden hoitoon- kin tarvitaan erikoisosaamista”, Markku Siltala havainnollis- taa.

”Käsiongelmat ovat hyvin tavallisia, esimerkiksi sormien liittäminen on meillä lähes jokapäiväistä. Vieläkään työ- turvallisuusasioita ei hoideta työpaikoilla riittävän hyvin”, Markku Siltala kertoo.

”Eräältä tehtaalta kolme kaveria vammautui ennen kuin tehdas laittoi suojavälineet kun- toon. Telaketjut, autojen ovet ja sirkkelit aiheuttavat edelleen paljon onnettomuuksia.”

”Kun vapaa-aika on lisään- tynyt, ihmisillä sattuu entistä

enemmän onnettomuuksia myös omien moottorisahojen ja puukkojen kanssa.”

Kahdenkymmenen vuoden aikana Markku Siltala on näh- nyt monenlaisia käsivaivoja. Pahimmillaan koko käsivarsi on irronnut:

”Eräällä miehellä irtosi toinen käsi parrujen sahausko- neessa. Tarvittiin useita leikka- uksia, kuntoutusta ja kahden vuoden työ, mutta käsi saatiin toimimaan ja mies pääsi jat- kamaan entisessä työssään”, Markku Siltala kertoo. (RT)

## Kehon osa irtoaa - mitä teen?

**Jos joudut onnettomuuteen, jossa menetät esimerkiksi sormen, toimi näin:**

- Muista ottaa irronnut ruu- miinosa talteen esimerkiksi muovipussiin
- Pidä osan lämpötila mah- dollisimman lähellä nolaa astetta esim. vesihauteen avulla
- Irronnut ruumiinosa ei saa jäätyä!
- Mene mahdollisimman pian lähimpään lääkäriin tai suoraan OYS:n yhteispäi- vystykseen



**Käsiterapeutti Markku Siltala on käsivam- mojen hoitoon erikoistunut fysioterapeutti. Hän on työskennellyt ODL Botnian käsi- klinikalla alusta asti eli kaksikymmentä vuotta.**

**Terapeutti hieroo ja jumppauttaa Teemun loukkaantunutta kättä, jotta käteen siir- retty uusi jänne säilyttäisi liikkuvuutensa. Leikkauksen jälkeen piti odottaa useita viikkoja, ennen kuin Teemu saattoi itse harjoittaa täysillä kättään. Muuten jänne olisi voinut irrota.**

KUVAT REIJO KOIRIKIVI



# Avojalakaset ja tullista tulleet



KUVA REIJO KOIRIKIVI

**O**len kysynyt toisinaan pitäessäni Oulussa ryhmiä, mistä kukin on kotoisin.

Havaintoni on, että syntyperäisiä oululaisia ei tapaa kovin usein.

Me olemme useimmat tullista tulleet.

Sama pitää paikkansa monen yrityksenkin kohdalla. Oulussa toimintansa aloittaneita ja täällä kotipaikkaansa pitäviä yrityksiä on vähän.

Oulun seudun kehittymisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni yritys on kiinnostunut toimimaan paikkakunnalla.

Työntekijän kannalta ei juurikaan ole merkitystä sillä, kuka palkan maksaa. Verottajalle kelpaa yhtä hyvin ulkomaisen kuin kotimaisen, eteläsuomalaisen kuin oululaisenkin palkansaajan tulot verotettavaksi.

**E**ro tulee vastaan siinä, mitä tapahtuu yhtiön tulokselle, voitolle.

Ulkomaisen yhtiön voitto kulkeutuu omistajilleen maan rajojen ulkopuolelle, eteläsuomalaisen yrityksen voittotulos niin ikään sinne, missä yhtiön kotipaikka sijaitsee.

Yhtiön nimestä ei voi päätellä, kuka sen omistaa. Monen suomalaisen nimen takana on ulkomainen omistus.

Olisiko mahdollista luoda jonkinlainen oululaisyriyten tervamerkki kertomaan oululaisuudesta. Olisihan tavaroiden tai palveluiden ostajien hyvä tietää, että hän valinnallaan tukee omaa maakuntaa.

Tässä Oodissa kerrotaan Kaski Oulu -hankkeesta, jota rahoittaa TE-keskus, Sipilä-säätiö sekä Oulun tuomiokapituli. Lisäksi hankkeeseen käytetään Oulun Diakonissalaitoksen diakonian kohdentamaa rahoitusta.

Kaski-projektilla tuetaan Oulussa konkurssin tehneitä yrittäjiä pääsemään elämässään uuteen alkuun. Se on yksi ODL:n monista samankaltaisista hankkeista, joiden kautta Oulun Diakonissalaitos kanavoit voittovarojaan hädänalaisten auttamiseen.

**Hannu Rahikainen**

[hannu.rahikainen@odl.fi](mailto:hannu.rahikainen@odl.fi)

## Sisällys-

**2** Lumilaudalla jänne poikki

**6** Astmapiippu tuttu kapine Kurttilan perheessä

**10** Asiantuntija vastaa



Liite: ODL & Ikäihmismiset

**11** Aurinkoa kannattaa varoa



**16** Opettele kaatumaan oikein

**17** ODL:n vieras: Oulun Seudun Yrittäjänäisten pj. Tuula Hautala

**18** ODL:n uutisia

**20** Magneettikuva paljastaa eniten

**22** Oodi oivallukselle Riitta Engman: "Elinikäinen velka- taakka kohtuuton"

## OODI-POHJOISSUOMALAISTEN TERVEYSLEHTI

JULKAISIJA: ODL Terveys Oy ja Botnia-yhtiöt. PL 365 90100 OULU. Vaihde (08) 3132 011.

[www.odl.fi](http://www.odl.fi)

PÄÄTOIMITTAJA: Hannu Rahikainen, 040 763 4636, [hannu.rahikainen@odl.fi](mailto:hannu.rahikainen@odl.fi).

TOIMITUSKUNTA: Timo Takala, Kaisu Kaikkonen, Maini Viitasalo, Olli Raasakka, Seppo Rajaniemi, Raija Tuominen ja Reijo Koirikivi.

LEHDEN TOIMITUS, KUVAT JA TAITTO: Studio P.S.V. Oy.

KANNEN KUVA: Reijo Koirikivi, kuvassa Mira, Aaro, Aapo, Olli ja Eetu Kurttila.

PAINO: Kaleva Print. Vuosi 2007.

ISSN 1457-8412

# KUMPPANUUSKESKUS

## AVOIN KAIKILLE

Oulun Diakonissalaitoksen korttelissa toimii Kumppanuuskeskus, joka on neljänkymmenen sosiaali- ja terveysalan tukipalveluja tuottavan yhteisön muodostama verkosto. Keskukseen tiloissa toimivat muun muassa Kehitysvammaisten Tukiliitto, ADHD-liitto, Pohjois-Pohjanmaan sydänpiiri, Psoriasisliitto, Suomen keliakialiitto ja kymmeniä muita vammais- ja kansanterveystyön järjestöjä.

Kokoamalla useita yhdistyksiä saman katon alle Oulun kaupungin tarkoituksena on kehittää uudenlaista työskentely- ja kehittämisympäristöä järjestöille ja vapaalle kansalaistoiminnalle. Keskuksessa toimivat järjestöt voivat muun muassa saada maksutta kokous- ja koulutustiloja käyttöönsä.



KUVA ELIISA NISKANEN

tely- ja kehittämisympäristöä järjestöille ja vapaalle kansalaistoiminnalle. Keskuksessa toimivat järjestöt voivat muun muassa saada maksutta kokous- ja koulutustiloja käyttöönsä.

Kumppanuuskeskuksessa toimii myös kaikille kävijöille avoin info-piste, jossa pääsee käyttämään kaupungin kansalaispäänteen kautta internetiä ja lukemaan sähköposteaan.

Kansalaisohjaaja Sami Valvio antaa ajanvarauksella ATK-ohjausta tiistaisin klo 9 – 16. Ajan voi varata puh. 044 7031621.

Kumppanuuskeskuksessa toimivat seutukunnalliset sosiaali- ja potilasasiamiehet. Asiamiesten tehtävä on raportoida vuosittain kunnanhallituksille sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden asemasta ja heidän oikeuksiensa toteutumisesta.

**Kumppanuuskeskus**  
Isokatu 47, Oulu

## VASTAA JA VOITA

### HIERONTA-KYLPLYLÄLIPUT KAHDELLE TAI KUNTOTESTI!

1. Mikä on tämän kädessäsi olevan Oodi-lehden paras juttu (otsikko ja sivunumero)?

2. Oletko samaa mieltä vai eri mieltä seuraavien väitteiden kanssa? Oodi...

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en tiedä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
antaa hyödyllistä tietoa terveyden ja sairauden hoitamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
antaa asiallista tietoa ODL:n palveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
on helppolukuinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
on ajan hermolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
on ihmisläheinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
on kiinnostava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
innostaa hoitamaan terveyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Mitä aihetta toivoisit Oodissa käsiteltävän?

Lähetä vastauksesi **18.5.** mennessä:  
ODL Terveys Oy / Oodi  
Uusikatu 50  
90100 OULU.

Tai vastaa helposti netissä:  
**www.odl.fi/oodi.**

4. Olen  alle 30 v.  
 30 - 60 v.  
 yli 60 v.

5. Olen  nainen  
 mies

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

# ASTMAPIIPPU TUTTU KAPINE KURTTILAN PERHEESSÄ

Allergiatestien mukaan Kurttilan perheen esikoinen Olli ei voisi syödä juuri muuta n turskaa. Suunnitelmallisen hoidon ansiosta nuoren miehen ei kuitenkaan tarvitse miettiä, mitä suuhunsa laittaa. Iho-ongelmat, inhalaattorit ja korvien putkitukset ovat Kurttilan perheen arkea myös Ollin pikkuveljien hoidossa.

**M**ira Kurttila tulee töistä kotiin haettuun ensin **Eetun** (5) ja kaksoset **Aaron** ja **Aapon** (1v 9 kk) perhepäivähoidosta. Veljesarjan vanhin, **Olli** (6), juoksee äitiä vastaan näyttääkseen juuri taiteilemansa dinosauruksen kuvan; Olli on päässyt esikoulusta tällä kertaa suoraan kotiin jo hieman aiemmin.

Myös **Keijo**-isä tulee vastaan auttamaan kaksosten riisumisessa. Jouluna valmistuneen omakotitalon tuulikaapissa lentelevät kintaat, saappaat ja haalarit kilpaa lasten kuulumisten kanssa. Jokainen tenava kilpailee äidin ja isän huomiosta.

Kurttilat asuvat Utajärvellä, Oulujoen rannalla. Mira työskentelee sairaanhoitajana ja vaativan- ja veteraanikuntoutuksen palvelulinjavastaavana Rokuan Kuntokeskuksessa.

Keijo, yksi maamme parhaista lyhyiden matkojen hiihtäjistä, kiertää kilpailumatkoilla ja hoitaa vanhemmilta siirtynyttä lypsytilaa ja maatilamatkailuyritystä. Perheellä on myös muun muassa grillihiiliä valmistava yritys Hiili&Sport.

Kaikki lapset ovat kärsineet allergioista, astmasta tai iho-ongelmista, vaikka perhe asuu maalla, jossa lapset ovat pienestä saakka tottuneet siitepölyyn ja kotieläimiin. Urheilulliset vanhemmat eivät tupakoi. Lisäksi Mira on imettänytkin lapsiaan kahdeksan kuukautta.

Jonkin verran perimällä lieenee vaikutusta, sillä molemmat vanhemmat sairastivat lapsena astmaa, ja Keijo on edelleen allerginen vehnälle.

## VAIN KENGURUA

Kurttilan perheen esikoinen joutui infektiokierteeseen jo kahdeksan kuukauden ikäisenä. Pian Ollin kasvoihin ja taipaisiin tuli ihottumaa. Punainen ja hilseilevä iho tuntui lapsesta tukalalta, ja pojasta tuli itkuinen ja kärtytysä. Testien mukaan Olli oli allerginen lähes kaikille ruoka-aineille:

”Näytti siltä, että Olli olisi voinut syödä vain kengurun lihaa ja bataattia”, Mira Kurttila muistelee. Neuvolalääkäri antoi tylyn tuomion tiukasta ruokavaliosta.

Jo infektiokierteen alkaessa Mira oli hakeutunut Ollin kanssa ODL:n lastenlääkäriin **Arja Harila-Saaren** vastaanotolle. Harila-Saaren kanssa yhdessä tehtiin suunnitelma allergian tarkemmasta tutkimisesta: ensin Ollin ruokavaliosta

jätettiin kahdeksi viikoksi maito ja vilja pois, ja sen jälkeen kyseiset ruoka-aineet lisättiin ruokavalioon yksi kerrallaan.

”Maidosta, kaurasta, ohrasta ja rukiista ei tullut mitään oireita. Kun ruokavalioon lisättiin vehnä, infektiokierre alkoi jälleen. Vehnä aiheutti myös hengenahdistusta, joten vain vehnä jätettiin ruokavaliosta kokonaan pois.”

”Ollilla todettiin myös infektiosta. Kaksi ja puolivuotiaana Olli alkoi oireilla lisäksi koivun siitepölylle. Pahimpaan aikaan pojan silmät muurautu-





vat umpeen, ja ne ovat hyvin punaiset ja kipeät.”

Ollilla aloitettiin astmaan ensin kohtauslääkitys, joka pian muutettiin jatkuvaksi lääkitykseksi. Lisäksi siitepölyaikaan maaliskuun puolivälistä heinäkuulle asti Olli syö päivittäin tabletteja ja käyttää nenäsuihketta ja silmätippoja; tippoja niin paljon, että hän on herkistynyt useille merkeille.

Nyt Olli on päässyt kokonaan eroon astmalääkkeestä. Syksyllä aloitettiin siedätys-hoito, jonka toivotaan helpottavan koivuoireita viimeistään

**Hymypoika Aapo tykkää Puuha-Petestä ja traktoreista. Myös inhalaattori on tullut tutuksi.**





kanssa Ouluun lääkäriin jopa viikoittain:

”Välillä on tuntunut, että napotamme siellä Arjan vastaanotolla joka maanantai”, Mira naurahtaa. Yli 70 kilometrin yhdensuuntainen matkakaan ei tunnu Mirasta hankalalta.

Arja Harila-Saari on tullut kuuden vuoden aikana tutuksi:

”On ihanaa, ettei lääkäriille tarvitse aina alusta asti selvittää lasten taustoja. Arja tuntee nämä lapset ja sen, miten heitä on hoidettu. Lasten hoitaminen on paljon helpompaa, kun hoitovastuu on yhdellä lääkäriällä, johon voin luottaa.”

Myös pojat lähtevät lääkäriin mielellään. Kun Ollin jalka oli edellisellä viikolla vähän kipeä, poika tuumasi äidilleen, että eiköhän lähdetä käymään Arja-tädin luona.

”Pojat oikein kilpailevat, kuka pääsee ensimmäiseksi tutkittavaksi. He istuvat tutkimuksen ajan reippaasti paikallaan, ei heitä tarvitse pitää kiinni. Pojillakin on syntynyt Arjaa kohtaan luottamus.”

### ”EI SYYTÄ EPÄTOIVOON”

Isommat pojat pelaavat yläkerrassa PlayStationia. Kohota Olli tulee alas esittelemään uutta hirviöpiirustustaan äidilleen.

Mira niistää Aaro-pojan nenän – lapsi on sen verran vaisu, että äiti epäilee jo, onko poika nytään aivan kunnossa. Aapo sen sijaan kiljahtelee innoissaan, kun hän tunnistaa tutut hahmot Puuha-Pete-kirjasta. ”Kaiken koijaa”, poika tapalee tunnuslaulua.

Kun perhe pukee itsensä jälleen ulos, koneista innostunut Aapo vaatii heti päästä ajamaan ”pönkijällä” eli pienellä lasten mönkijällä. Harmi, kun

muutaman vuoden kuluttua. Vehnäkin on lisätty Ollin ruokavalioon vähitellen takaisin, joten nyt Olli voi pähkinöitä lukuun ottamatta syödä jo normaalisti.

### VIIKOITTAIN LÄÄKÄRIIN

Myös Eetu on sairastanut astmaa ja käyttänyt säännöllisesti astmalääkitystä, joka on tällä hetkellä oman lastenlääkärin suosituksesta tauolla.

”Myös Aapolla oli pienempänä iho-oireita. Koska ne eivät kuitenkaan näyttäneet poikaa haittaavan, emme alkaneet edes selvittää ruoka-allergioita, vaikka varmasti maitokoe olisi näyttänyt positiivista. Yhdessä Arjan kanssa sovimme, että hoidetaan pojan ihoa voiteilla, ja iho saatiinkin kuntoon.”

Aapo oli vain kahden kuukauden ikäinen, kun hän sairasti ensimmäisen korvatulehduksensa. Vuoden aikana poika vieraili lääkärin luona jopa kaksikymmentä kertaa korvien takia. Lopulta korvat putkitettiin ja kitarisat leikattiin ODL:llä. Myös kaksosveljen korvat on putkitettu.

Pahimpaan infektiokierteen aikaan Mira ajaa lastensa



**Kurttilan lapset ovat sairastaneet niin paljon, että Mira joutuu lunttaamaan neuvolakorteista muistaakseen, milloin Ollin astma todettiin tai Aapolle laitettiin putket korviin. Helpottaakseen lasten sairauksien hoitamista Mira valitsi perheelle oman lastenlääkärin ODL:ltä. Kuuden vuoden aikana lääkäri on oppinut tuntemaan Kurttilan perheen ja perhe lääkäriinsä.**

**Hieman nuhainen Aaro viihtyy isän sylissä. Keijo Kurttila on yksi maamme parhaista nopeiden matkojen hiihtäjistä.**

**Omakotitalon yläkerrassa on pojilla tilaa leikkiä ja pelata.**

juuri nyt pellolla ei näy yhtään ”raipia” eli traktoria.

Huolimatta kovasta sairastelusta Kurttilan pojissa riittää virtaa. Myöskään Mira ei ole antanut poikien sairastelun masentaa:

”Astmahan on meille Keijon kanssa tuttua jo omasta lapsuudesta, joten poikien astman hoito ei ole pelottanut. Allergioiden hoito on ollut vaativampaa. Siitepölyajat Ollin kanssa ovat hankalia ja raskaita, koska siitepölyihin en kauheasti voi vaikuttaa, ja hoidosta huolimatta lapsi on oireillut. Toivottavasti siedätyshoito auttaa.”

”En osaa olla kauhean huolissani. Onhan se ikävää, kun lapsi on sairas, ja korvakierteet ovat tympeitä. Ehkä sekin on kuitenkin auttanut suhtautumaan rauhallisesti, että itselläni on hoitoalan koulutus. Olen myös ollut työharjoittelussa lasten syöpäosastolla ja hoitanut todella vakavasti sairaita lapsia. Tosi tärkeää on se, että meillä on oma hoitava lääkäri.”

**Keksi maistuu Ollille, Aarolle, Aapolle ja Eetulle.**

## JÄRKI KÄTEEN

Mitä olisi tapahtunut, jos Ollille olisi määrätty tiukka ruokavalio?

”Ruokavalion tärkein tavoite on turvata riittävä energian ja ravintoaineiden sekä hivenaineiden ja vitamiinien saanti, ja siten lapsen normaali kasvu ja kehitys. Tiukka ruokavalio olisi vaikeuttanut näiden tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi se olisi tarpeettomasti rasittanut Kurttilan perheen elämää”, ODL:n lastenlääkäri Arja Harila-Saari kommentoi.

”Allergiatestit, esimerkiksi ihopistokokeet ja allergiaverikokeet, ovat vain viitteellisiä. Ruoka-allergioiden diagnostiikka tulisi perustua välttämisen- ja altistuskokeiluun. Vain siinä oireita aiheuttavat ruoka-aineet tulisi jättää pois ruokavaliosta.”

Jotta keho oppisi sietämään allergiaoireita aiheuttavia aineita, se vaatii jonkin verran altistumista, ja siksi erittäin tiukka välttämisyruokavalio voi

jopa hidastaa sietokyvyn kehittymistä.

”Ruoka-allergiat ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, eikä niiden merkitystä tule vähätellä. Jotkut voimakkaasti oireilevat lapset voivat vaatia hyvinkin tiukan välttämisyruokavalion.”

Ruokavalio ja altistus tulee suunnitella yksilöllisesti oman lääkärin kanssa, Arja Harila-Saari painottaa.

Siedätyshoidon voi aloittaa, kun lapsi on viisivuotias. Hoidosta on lääkärin mukaan apua useimmille silloin, kun eläin- tai siitepölyallergian aiheuttamat oireet ovat vaikeita eivätkä helpota tavanomaisella lääkityksellä.

Lasten allergiat ovat lisääntyneet ilmeisesti osaksi elintason nousun myötä. Tärkein altistava tekijä on Arja Harila-Saaren mukaan kuitenkin perimä.

Usein allergiaoireet helpottuvat lapsen kasvaessa.

”Kasvun myötä kehon puolustusjärjestelmä kehittyy, ja elimistö tottuu allergiaa aiheuttavaan vieraaseen aineeseen. Näin käy etenkin ruoka-aineiden kohdalla. Allergiaa aiheuttavaa ruoka-ainetta kokeillaankin yleensä uudelleen noin puolen vuoden välein.”

## ODL:n palvelut allergialapsille

- Kaikki ODL:n lastenlääkärit hoitavat vastaanotollaan allergioista tai astmasta kärsiviä lapsia (lääkärilista lehden takasivulla). Lastenlääkärit Olavi Linna ja Teija Dunder ovat suorittaneet lisäksi lastenallergologian suppean koulutuksen.
- Ihopistokokeet ja allergiaverikokeet nopeasti.
- Akuutit allergiaoireet, esimerkiksi astmahoitaukset, hoidetaan vastaanoton yhteydessä inhaloitavilla ja suun kautta annettavilla lääkkeillä.
- Korvalääkäri
- Ihotautilääkäri
- Ravitsemusterapeutti
- Hoitajat antavat astmaohjausta.

**Ajanvaraus**  
ODL:n lastenlääkärille:  
(08) 3132 000

**Teksti Raija Tuominen**  
**Kuvat Reijo Koirikivi**





**HARRI HAKKARAINEN**  
**LIIKUNTALÄÄKETIETEeseen**  
**ERIKOISTUVA LÄÄKÄRI**

## SÄÄRIKIPU

**Olen keski-ikäinen, jonkin verran liikuntaa harrastava mies. Sählyä pelatessani tunsin yhtäkkiä kipua toisen jalan pohkeessa ja tunsin samalla ”naksahduksen”.**

**En pystynyt vähään aikaan varaamaan jalalla. Jalkaan ei tullut mustelmaa. Kipu tuntui viikon ajan. Milloin tällaisen jälkeen voi ruveta jälleen harrastamaan liikuntaa turvallisesti? Onko jalka pidettävä kokonaan levossa? Miten paranemista voi nopeuttaa? ”Hyvässä porukassa kiva pelata”**

Kuvailemasi tapaus ja kipu sekä nopea paraneminen sopivat lievään lihasrepeämään. Lihasrepeämät perinteisesti luokitellaan vaikeusasteen mukaisesti neljään luokkaan, joista lievin muoto on sellainen, missä vain yksittäisiä lihassäikeitä on voimakkaan lihassupistuksen yhteydessä revennyet.

Tällöin lihasta ympäröivä kalvo säilyy usein ehjänä, eikä näin ollen synny ulkoista verenpurkaumaa, joka näkyisi ihonalaisena mustelmana. Ainoina oireina onkin paikallinen kipu ja lihasheikkous.

Tällainen lievä lihasrepeämä paranee varsin nopeasti, kuten sinunkin tapauksessa. Vamman paranemista voi nopeuttaa asiamukaisella ensiavulla: kohoasento, kompressio (eli puristus) ja kylmä 15 - 20 minuutin ajaksi heti vamman syntymisen jälkeen. Tätä niin sanottua KKK-hoitoa tulisi jatkaa muutaman päivän ajan neljästä kuuteen kertaa päivässä.

Lisäksi jo alkuvaiheessa tulehduskipulääkkeen avulla voi hillitä kipua ja paikallista tulehdusta.

Parin päivän jälkeen lihasta voi alkaa käyttää kivun sallimissa rajoissa, aluksi isometrisillä (lihasta jännitetään niin, että nivelen liikettä ei tapahdu) jännityksillä ja noin viikon kulluttua vammasta dynaamisilla, mutta rauhallisilla lihasharjoituksilla. Kuormitusta voi vähitellen lisätä, ja paluu normaaliin liikuntaan on mahdollista noin 3-4 viikon kulluttua, mikäli ei tunne kipua ja lihas toimii normaalisti.

Mikäli oireita kuitenkin ilmenee, kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin, joka voi arvioida vamman vakavuuden uudelleen ja ohjata esimerkiksi fysioterapiaan.

### Mikä terveyteen liittyvä asia mietityttää?

Lähetä kysymyksesi 30.5. mennessä.

ODL:n asiantuntijat vastaavat.

Lähetä kysymyksesi osoitteella

ODL Terveys / OODI  
Uusikatu 50  
90100 OULU  
tai  
oodi@odl.fi



**ARI PAJALA**  
**ORTOPEDI**

## VAIVAIENLUU

**Olen 43-vuotias nainen ja harrastan kestävyysjuoksua, mm. maratonia. Oikeaan jalkaani on kehittynyt vaivaisenluu, joka haittaa ajoittain juoksemista. Levossa jalkaa ei särje. Milloin kannattaisi harkita leikkauksista ja vaikuttaako leikkaus juoksemiseen, mm. varvas-työntöön? Loppuiko juoksu?**

Aktiiviurheilijan ja liikkujan hallux valgus -ongelmaa ei kannata sännätä kovin helposti leikkaamaan. Kaikki leikkaustekniikat saattavat aiheuttaa jäykkyyttä isovarpaan tyviniveleen ja myös heikentävät varpaan ponnistusta.

Urheilijan kohdalla kannattaa ensin sulkea pois mahdolliset hallux valgus -ongelmalle altistavat tekijät kuten mm. pohkeen lihaskireydet, lattajalka ja tibialis posterior -jänteen toiminnan heikkous.

Toiseksi olisi hyvä tarkistaa kenkien tuenta ja kolmanneksi tehdä varpaan venytysharjoitteita lievittämään jalan virheasentoa. Tarkempaan vastaukseen pyrkiminen ilman varpaan ja jalan näkemistä ei ole mahdollista.



**HANNU RAHIKAINEN**  
**PSYKOTERAPEUTTI**

## PANIIKKI

**Minulla on rauhoittava lääketys paniikkihäiriöön, mutta se ei tunnu riittävän. Voiko kohtausten tulemistä estää? Voiko paniikkikohtauksia opetella itse hallitsemaan? Eläkeläinen**

Paniikkihäiriö on pelottava ja kiusallinen kokemus mutta ei hengenvaarallinen. Vaivan vaarallisuus liittyy siihen, että se alkaa häiritä ja rajoittaa elämää. Paniikkihäiriö on aina oire jostakin. Oireita voi lievittää ja ne saattavat hävitä kokonaankin.

Paniikkihäiriöön auttaa sekä lääkitys että psykoterapia, jotka eivät sulje pois toisiaan. Tärkeää on saada apua mahdollisimman pian, mutta myöhemminkin aloitettu hoito auttaa.

Oireiden syyn hoitaminen voi vaatia pitkäkestoistakin terapiaa. Joskus taas riittää keskustelu terapeutin kanssa. Luottamuksen syntyminen terapeutin kanssa on tärkeää.

Paniikkihäiriötä voi jossakin määrin itsekin lievittää. Mielikuvien kautta voi käydä läpi pelkoa ja pohtia realistisesti, onko pelkoon todellista aiheutta. Pelottavia tilanteita, kuten linja-autolla matkustamista, ei pidä välttää, jos se on mahdollista.

# ODL & IKÄIHMINEN



KUVA ONNI KINNUNEN

## KUSTI HAAPANIEMI

# VIIHTYY VELJESKODISSA

Sota oli jo loppuillaan vuonna 1944, kun Kusti Haapaniemen jalkaväkirykmentti komennettiin vielä vetäytymisen jälkeen uudelleen sotatoimialueelle Laatokan rannalle. Nuori mies ehti olla paikalla vasta muutamman tunnin, kun venäläisen laivaston kranaatti repäisi hänen oikean kätensä irti.

Tynkä leikattiin kenttä-sairaalassa ja jatkohoidettiin Iisalmen sotilassairaalassa. Ensimmäisen kahden viikon aikana aavesärky olemattomassa kädessä oli niin paha, ettei mies nukkunut ollenkaan. Vasta vuosien myötä särky alkoi hel-

littää, mutta muistuttaa itsestään aika ajoin vieläkin.

Konepiirtäjäksi koulututtunut nuorimies meni naimisiin, hoiti sotainvalidina lapsia kotona ja toimi myös yksityisyrittäjänä. Hän asui kotonaan aina 78-vuotiaaksi saakka, jolloin selkä petti.

Mies meni selkäkipujen vuoksi Kontinkankaan sairaalaan lokakuussa vuonna 1999, ja on sillä tiellä edelleen. Selästä löytyi magneettikuvauksella lannerangan murtuma, joka teki liikkumisen tuskalliseksi. Murtumaa hoidetaan särky-lääkkeillä ja liikunnalla.

“Tytär sitten hoiti asiat niin, että pääsin muuttamaan tänne Diakonissalaitoksen Veljeskotiin”, Kusti Haapaniemi kertoo tyytyväisenä.

Haapaniemellä on Veljeskodissa oma huone, ja kun ODL-korttelin remontti valmistuu, tilat ovat entistä ehommat. Veljeskodissa Haapaniemi saa ympärivuorokautista kuntouttavaa hoitoa, jonka suunnitteluun hän voi itse omaisensa kanssa osallistua.

Veljeskodissa Kusti Haapaniemellä on mahdollisuus ulkoiluun. Hän voi niin halutessaan osallistua yhteisiin lau-

### Diakonissalaitoksen Veljeskoti

- Veljeskoti tarjoaa pitkäaikaista laitoshoidoa sotainvalideille, joiden haaita-aste on vähintään 30 prosenttia.
- Sotainvalideille, joiden haaita-aste on vähintään 25 prosenttia, voidaan korvata jaksottaista laitoshoidoa enintään kymmenen viikkoa vuodessa.
- Veljeskoti tarjoaa laitostuntoutusta sotainvalideille ja -veteraaneille sekä heidän puolisoilleen ja mm. lottatehtävissä toimineille.
- Veljeskodin asukkaalle asuminen ja siihen liittyvä palvelu on maksutonta. Maksusta vastaa Valtiokonttori.
- Sotainvalidi voi hakea laitoshoidon maksusitoumusta Valtiokonttorista. Hakemuslomakkeita saa Valtiokonttorista ([www.valtiokonttori.fi](http://www.valtiokonttori.fi)), Sotainvalidien Veljesliitosta ja Veljeskodista. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto laitoshoidon tarpeesta.

luhetkiin, hartaustilaisuuksiin tai vaikkapa bingoon.

Miehen aika kuluu paljolti urheilua TV:stä seuratessa. Selkäänsä hän voimistaa kävelemällä Veljeskodin tiloissa Eeva-telineen avulla.

Kusti Haapaniemi viihtyy hyvin veljeskodissa. Eniten hän arvostaa sitä, että tarvittaessa hoitajat ovat lähellä ja että ODL:ltä saa kaikki tarvittavat tutkimukset ja hoidot. Selkäkin on kuvattu magneetilla uudelleen. Myös fysioterapeutti vieraillee veteraanin luona säännöllisesti.



## VESPER-KOTI

- Tehostettua ympärivuorokautista asumispalvelua
- 36 asukaspaikkaa
- Oulun kaupunki käyttää kaikki asukaspaikat
- Koulutettu terveydenhoitohenkilökunta auttaa ympäri vuorokauden
- Vesper-kotiin muutetaan siinä vaiheessa, kun hoito ja palvelut kotiin eivät enää anna riittävää tukea ja turvallisuutta
- Vanhan ihmisen arvon kunnioittaminen ja hänen elämänlaatussa turvaaminen ovat toimintamme kulmakiviä
- Asukkaan oman identiteetin tukeminen on tärkeää
- Ensimmäisen kerroksen palvelukeskus tarjoaa palveluja asukkaille, omaisille ja myös ympäristössä asuville



KUVAT REIJO KOIRIKIVI



Lisää:  
Johtajatar Sirkka Rouvinen  
Puh. 0400 581 344 ja (08) 561 8311  
Sähköposti: sirkka.rouvinen@odl.fi

# SENIORIKLINIKKA VIRKISTYSTÄ, KUNTOA JA HYVÄÄ SEURAA



KUVAT ONNI KINNUNEN

Mummot ja vaarit käyvät yhdessä kävelylenkillä, kirjoittavat runoja ja maalaavat, lounastavat saman pöydän ääressä, huhkivat kuntosalissa ja tekevät muisti- ja tasapainoharjoituksia. Kun päivä on täynnä, kimppotaksi kyyditsee jokaisen omaan kotiinsa.

ODL:n Senioriklinikka auttaa ikäihmistä selviytymään paremmin kotona.

Eräänä maaliskuisena aamuna vähän ennen kello yhdeksää ajaa ODL:n Senioriklinikan pihaan auto, josta purkautuu joukko kempeläisiä senioriä. Toimintaterapeutti **Lea Paso** ja sairaanhoitaja **Seija Jurvelin** ovat ovella vastassa. Iloisten tervetulojen jälkeen tulijat istahtavat viihtyisän oleskelutilan sohvalle.

Vaihdetaan kuulumiset. Aamu on sujunut mukavasti kaikilta. Lisääntyvä valo ja kevään merkkien seurailu piristävät itse kunkin mieltä. Kevätfiilissä on verottanut osan porukasta petipotilaiksi, joten nyt ryhmästä ovat paikalla **Elvi Käkelä**, **Edith Karjalainen**, **Pieta Puolakka** ja **Eila Pulli**.



Senioriklinikan toiminta on lähinnä sotaveteraaneille ja -invalidille suunnattua kuntoutusta. Klinikalle voivat hakeutua muutkin vanhukset joko oman kunnan kautta tai ottamalla suoraan yhteyttä Senioriklinikalle.

Kahvipöydässä kehkeytyy vilkas keskustelu, kun nämä naiset muistelevat sota-aikojaan. Elvi käveli perheensä ja lehmien kanssa Kuusamosta Merijärvelle saakka sotaa pakoon, ja Pieta muutti 17-vuotiaana evakkoon Pudasjärveltä Muhokselle.

”Kaksi viikkoa käveltiin ja yövyttiin missä sattuu. Veri vain tirskahteli varpaiden välillä”, Pieta Puolakka kertoo. Pahinta oli naisten mielestä kuitenkin pelko siitä, pääseekö kotiin enää palaamaan. Pelko jäi tavalla tai toisella elämään.

Leikkimielinen verryttely tuo taas hymyn rouvien huulil-

le, ja kuntosalilaitteissa alkaa jo naurattaa. Senioriklinikalla on kymmenkunta nimenomaan ikäihmisten käyttöön suunniteltua kuntolaitetta, joihin on helppo mennä ja joita voidaan säätää kunkin kunnolle sopiviksi.

Lea Paso muistuttaa leikinlaskun lomassa, että lihasten kuntouttaminen vaikuttaa myös aivojen toimintaan ja parantaa muistia ja vireyttä. Vanhemmalla iällä lihaskunnan ylläpitäminen on tärkeää myös siksi, että se parantaa tasapainoa.

”Jos lihaksia ei käytetä, ne heikkenevät.”

Kuntoilun päätteeksi rouvat ulkoilevat ja lounastavat. Lepohetken jälkeen ohjelmassa on vielä voimistelua, silkkityötä ja päiväkahvit.

Kotimatalle kolmen maisan lähtee iloinen joukko.



## Senioriklinikka lyhyesti:

- Ikäihmisten päivä kuntoutusta, jonka tavoitteena kuntoutujan toimintakyvyn säilyminen ja palautuminen, omatoimisuuden ja kotona selviytymisen turvaaminen.
- Kuntoutusjakso kestää 10 - 15 päivää, ryhmä kokoontuu yhtenä päivänä viikossa.
- Valtiokonttorin kustantamaan kuntoutukseen ovat oikeutettuja rintamaveteraanit ja heidän aviopuolisonsa, sotalesket, sotainvalidit ja sotainvalidien lesket sekä lääkinnällisen kuntoutuksen asiakkaat.
- Ikäihminen voi hakeutua Senioriklinikalle myös kunnan tai omalla kustannuksella.
- Sotainvalidit, sotainvalidien puoliset ja lesket hakevat kuntoutusta Valtiokonttorista, sotaveteraanit terveyskeskuksen kautta ja lottana ja pikkulottana toimineet Lotta Svärd -järjestöltä.
- Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto.
- Hakemuslomakkeita saa Valtiokonttorista, Sotainvalidien Veljesliitosta ja Senioriklinikalta.

Lisää: Fysioterapeutti, tiimivastaava Raili Huuki

Puh. (08) 332 831 ja 0400 917 343

Email: raili.huuki@odl.fi

”Ikäihmisten hoitaminen on Suomessa paremmalla tolalla kuin mitä lehdet antavat ymmärtää. Suurin osa omaisista on tyytyväisiä”, Oulun yliopiston hoitotieteen professori Arja Isola väittää.

Viimeksi Isolan tutkimusryhmä selvitti Helsingin kaupungin akuuttisairaalan hoitotyötä. Tutkijat kävivät läpi yli 65-vuotiaiden potilaiden potilasasiakirjat ja haastattelivat potilaita. Myös omaisten ja henkilökunnan kokemuksia hoidon toteutuksesta selvitettiin. Vaikka hoitoon oltiinkin enimmäkseen tyytyväisiä, tutkijaryhmä antoi suosituksensa hoidon kehittämiseksi edelleen.

Jatkossa ikäihmisen itsemääräämisoikeutta tulisi kunnioittaa entistä enemmän, ja kuntoutumiseen tähtäävä hoitosuunnitelma pitäisi saada aikaan aiempaa nopeammin. Omaiset toivovat, että he saisivat osallistua enemmän hoidon suunnitteluun ja että lääkärillä olisi enemmän aikaa keskusteluihin vanhuksen ja tämän omaisten kanssa.

Lisäksi osastojen pitäisi profiloitua siten, että yhdellä osastolla hoidettaisiin esimerkiksi aivohalvauspotilaita ja toisella lonkkaleikkauspotilaita. Tämä nostaisi Isolan mukaan hoidon tasoa.

Professori Arja Isola on huolissaan henkilökuntapulaista. Hoitajien työhyvinvointiin, urakehitykseen ja myös palkkaukseen pitää Isolan mukaan panostaa, jotta hoitajia riittää jatkossakin. Hän harmittelee median ruokkimaa kielteistä kuvaa vanhusten hoitotyöstä, joka on Isolan mukaan hyvin antoisaa. Professori on

itsekin aiemmin työskennellyt sairaanhoitajana.

## INHIMILLISTÄ JA EDULLISTA

Ennen kaikkea ikäihmisten mahdollisuuksia asua omassa kodissaan tulisi Arja Isolan mukaan tukea kaikin keinoin. Ihmisen elämänselämä on kotona.

”Satu Elo teki väitöskirjan pohjoissuomalaisen vanhuskotihoidosta. Siinä tuli selkeästi esille, että kotona asuminen voidaan tukea yksinkertaisilla asioilla. Että pihaa hiekoitetaan, että ympäristö on valaistu, että lähipuistossa on penkkejä. Teknologiaa ja apuvälineitä voitaisiin käyttää enemmän hyödyksi.”

”Kotihoitajilla pitää olla aikaa käytännön asioiden lisäksi myös vanhuksen syvälliseen kohtaamiseen. Jos aikaa annetaan, vanhus käy harvemmin päivystyksessä ja tarvitsee muutenkin vähemmän terveydenhuollon palveluita. Ulla Eloniemi-Sulkava on tutkinut, että jos dementoitunutta vanhusta hoitaa kotona terveydenhoitaja

ja lääkäri yhdessä, yhteiskunnan säästöt ovat valtavat.”

”Myös omaisilla on tärkeä tehtävänsä. Vaikka asuisi kauempanakin, viikoittaiset puhelinsoitot ovat ikäihmisen arjen kohokohtia.”

”Unelmani olisi kokeilla sellaista asuinalueita, jossa eri ikäiset ihmiset olisivat nykyistä enemmän tekemisissä toistensa kanssa ja jossa yhteisöllisyys nousisi jälleen arvoonsa. Meidän pitäisi uskaltaa kokeilla erilaisia ratkaisuja rohkeammin.”

Esimerkiksi Ranskassa monet ikäihmiset ovat oma-aloitteisesti luoneet pieniä yhteisöjä keskenään. Joukko iäkkäitä on hankkinut yhdessä omakotitalon, jossa kullakin on oma huone. Vanhukset ovat yhteistuumin hankkineet yhteisöön myös erilaisia palveluja.

**Kuopiosta lähtöisin oleva professori Arja Isola kertoo, että kuopiolaiset ikäihmiset kokoontuvat joka aamu torille. Onko vanhuksilla paikkaa, johon he voivat mennä turvallisesti istumaan ja ihmettelämään maailman menoja? Isola kysyy.**

## PROFESSORI ARJA ISOLA TUTKII

# JÄNNITTÄVÄÄ VANHUSTYÖTÄ

”Dementoituneen ihmisen hoitotyö kysyy älyä, tunnetta ja käsiä. Se on välillä kuin salapoliisin työtä”, hoitotieteen professori Arja Isola vertaa.

Hän painottaa, että niin kauan kuin vanhus suinkin pärjää kotona, hoito ja palvelut pitää järjestää kotiin. Silloin vanhus voi paljon paremmin. Silloin yhteiskunta myös säästää.

Ihosyövät ovat viime vuosikymmeninä lisääntyneet kaikissa valkoihoisen väestön asuttamissa maissa. Tämä johtuu siitä, että ihmiset viettävät vapaa-aikaansa yhä enemmän auringonpaisteessa. Lisäksi ihmiset matkustavat aurinkolomille maihin, joissa he altistuvat yhtäkkiä voimakkaammalle UV-säteilylle.

UV-säteilyltä kannattaa suojautua. Ruskettuminen on ihon oma puolustusmekanismi ultraviolettisäteilyä vastaan. UV-säteilyn vaikutuksesta iho muuttuu paksummaksi, pigmentintuotanto lisääntyy ja olemassa oleva pigmentti tummenee.

Luontaiset suojaimekani- nismit, rusketus ja ihon paksuuntuminen, ehtivät toimia, kun ihon annetaan tottua aurinkoon vähitellen. Jatkuva kestorusketus ympäri vuoden ei kuitenkaan ole suositeltavaa, koska tällöin okasolu- ja tyvisolusyövän riski lisääntyy.

Rusketusherkkyyteen vaikuttaa ihon perusväri, auringossaoloaika ja UV-säteilyn voimakkuus. Jos Suomessa voi oleskella auringossa palamatta puoli tuntia, Etelä-Euroopassa, missä ultraviolettisäteily on voimakkaampaa, palaa huomattavasti lyhyemmässä ajassa.

Aurinkorasvatkaan eivät estä kokonaan UV-säteilyn vaikutuksia ihoon. UV-säteilyä pääsee tunkeutumaan koko ajan pieniä määriä iholle rasvoista huolimatta. Täten iho ruskettuu ja pahimmassa tapauksessa se voi jopa palaa suojavoiteiden käytöstä huolimatta.

### LAPSEN IHO ERITYISEN HERKKÄ

Jos auringossa oleskellaan liian pitkään, iho palaa. Lievä palaminen näkyy ihon punoituksena. Jos iho palaa pahas-



# VÄLTÄ ÄKILLISTÄ AURINGONOTTOA

ti, iholla ilmenee turvotusta ja rakkuloita. Palaminen lisää selvästi ihosyövän riskiä.

Lapsen iho on erityisen herkkä auringolle, eikä se muodosta pigmenttiä yhtä tehokkaasti kuin aikuisen iho. Tämän takia lapsena saadut liian suuret määrät ultraviolettisäteilyä ovat erityisen haitallisia. Riski sairastua melanoomaan

on suuri, jos on toistuvasti palanut lapsena. Lippalakki ja vaatteet ovat paras suoja palamista vastaan.

Runsas oleskelu auringossa myös vanhentaa ihoa ennenaikaisesti. Iho paksuuntuu, veltostuu ja rypistyy. Iho ei unohda saamaansa UV-säteilyä, vaan säteilyn vaikutukset kertyvät ihon muistiin koko eliniän ajan.

kipu. Silmän epiteelikerroksen solujen nopean uudistumisen ansiosta oireet häviävät parissa päivässä.

Runsas ja pitkäaikainen oleskelu auringonpaisteessa voi aiheuttaa silmän mykiössä hitaasti kehittyviä samentumia. Vaurio johtaa lopulta harmaakaihiin.

Kaikkien aiheuttamiensa ongelmien lisäksi on auringosta myös hyötyä: auringon UVB-säteilyn vaikutuksesta iholla muodostuu D-vitamiinia. Jotta D-vitamiinia saisi riittävän määrän, oleskelu ulkona auringossa viidentoista minuutin ajan kolmesti viikossa riittää.

ODL:n ihotautilääkärit  
Ajanvaraus  
(08) 3132 000

Lisätietoa:  
Säteilyturvakeskus:  
[www.stuk.fi](http://www.stuk.fi)

### SUOJAA MYÖS SILMÄT

Voimakas auringon UVB-säteily voi aiheuttaa silmän sarveiskalvon tulehduksista eli niin sanottua lumisokeutta. Oireina ovat muun muassa sidekalvon punoitus, valonarkuus, lisääntynyt kyyneleritys, ja

# OPETTELE KAATUMAAN

**Kaatumisen aiheuttamiin vammoihin menehtyy ihmisiä enemmän kuin liikenneonnettomuuksissa. Siksi kaatumisen ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa entistä enemmän, filosofian tohtori, tutkija Raija Korpelainen ODL:ltä korostaa. Kaatumista voi myös harjoitella.**

Suomessa hoidetaan vuosittain 7500 lonkkamurtumaa. Useimmat lonkkamurtumapotilaat menettävät omatoimisuutensa ja noin 20 prosenttia joutuu pysyvästi laitoshiitoon, vaikka olisi ennen murtumaa selviytynyt hyvin kotona.

Lonkkamurtumien aiheuttamat välilliset ja välittömät kustannukset vuoden ajalta murtuman jälkeen ovat yhteensä 200 miljoonaa euroa.

Yli 90 prosenttia kaikista lonkkamurtumista aiheutuu kaatumisesta. Tuhat suomalaisia kuolee kaatumisen aiheuttamiin vammoihin, enemmän kuin liikenneonnettomuuksissa. Kaatuminen on eläke-

ikäisten yleisin syy hakeutua sairaalaan.

Kaatumisia voi estää vahvistamalla jalkojen lihaksia vaikkapa tavallisella kotijumppalla, ja tekemällä tasapainoharjoituksia.

”Jos jää sohvalle makaamaan, on selvä asia, että lihas-kunto rappeutuu ja tasapaino heikkenee. Siksi liikunta on A ja O myös ikäihmisellä estämään kaatumisia”, Raija Korpelainen sanoo. Hän on tehnyt väitöskirjan ikääntyneiden naisten riskitekijöistä saada lonkkamurtuma ja liikunnan vaikutuksesta murtumien ehkäisyyn.

Lisäksi ravinnossa tulee olla riittävästi kalsiumia, joka

ehkäisee osteoporoosia, ja D-vitamiinia, joka jostakin syystä näyttää ehkäisevän kaatumisia.

”Tärkeää on myös tarkistaa, ettei kotona ole irtonaisia mattoja, kynnyksiä tai muuta, mihin helposti kompastuu. Myös lähiympäristön pitäisi olla kaikille turvallinen liikkua, riittävästi hiekoitusta talvella ja ylimääräiset esteet pois.”

”Erittäin tärkeää olisi tarkistaa oman lääkärin kanssa lääkitys. Lääkkeiden yhteisvaikutus saattaa aiheuttaa huimauksia.”

## KAATUMISTA VOI OPETELLA

Murtumia voi ehkäistä myös kaatumalla oikein:

”Jos kaatuessaan yrittää viimeiseen asti vastustaa kaa-

tumista ja lopulta kaatuu jäykänä ja ottaa käsillään vastaan, jotakin menee hyvin todennäköisesti poikki. Kun taas ei vastusta kaatumista vaan on rentona ja pyörii samalla, iskuvoima on minimaalinen ja luut pysyvät ehyinä. Pitää uskaltaa kaatua”, Korpelainen rohkaisee.

Kun uskaltaa kaatua, kaatuu pehmeämmin ja välttää murtumat. Tämän vuoksi kaatumista kannattaa harjoitella – kun sitä harjoittelee tarpeeksi, tekniikasta tulee refleksi.

Oulun judokerho aloittikin ODL Liikuntaklinikan aloitteesta kaatumiskurssin, jossa kaiken ikäiset ihmiset voivat opetella turvallista kaatumista. Liikuntaklinikan asiantuntijat osallistuivat myös kurssin suunnitteluun.

ODL:n eri yksiköissä tehdään lihaskuntoa ja tasapainoa mittaavia testejä ja annetaan ohjausta lihasten vahvistamiseen ja tasapainon parantamiseen. Liikuntaklinikalle näihin testauksiin voi hakeutua myös ilman lääkärin lähetettä. Lisäksi osteoporoosiklinikalla mitataan luuntiheyttä ja hoidetaan osteoporoosia. (RT)

**Oulun judokerho järjestää sunnuntaisin kaatumiskurssin jatkuvana toimintana eli kurssille voi osallistua missä vaiheessa vain. Ohjaaja Pentti Tervo (70) näyttää mallia: kaadu rennosti ja pyöreästi, älä ota käsillä vastaan. Kun kaatumista harjoittelee, oikean tekniikan hallitsee myös todellisessa tilanteessa.**

**Katso lyhyt video kaatumiskurssista: [www.smartimedia.com/myynti.htm](http://www.smartimedia.com/myynti.htm)**



KUVA REIJO KOIRIKIVI



**TUULA HAUTALA**  
Oulun Seudun Yrittäjänaiset ry  
Puheenjohtaja

## Yrittäjäkin tarvitsee työterveyshuoltoa

**P**ienyrittäjän työterveyttä uhkaavat pitkät työpäivät, vapaa-ajan puute ja kustannustehokkuus. Paljon puhuttu burn out uhkaa myös yrittäjiä. Uupumus voi alentaa keskittymiskykyä ja aiheuttaa ärtymystä, virheitä työtehtävissä ja sitä kautta taloudellista vahinkoa yritykselle.

Yrittäjien ennakaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen yleisimmät syyt ovat sydän- ja verisuonitaudit.

Kuitenkin edelleen suurin osa yksinyrittäjistä ja alle 10 hengen työpaikoista on työterveyshuoltopalvelujen ulkopuolella, vaikka yhteiskunta tukee yrittäjän työterveyshuoltoa samalla periaatteella kuin työntekijöiden työterveyshuoltoa. Kela maksaa sairausvakuutuslain mukaisesti korvausta myös yrittäjän työstä johtuvien terveyshaittojen ehkäisemisestä ja yleislääkäritasoisesta avosairaanhoidosta.

Korvauksen saadakseen yrittäjän tulee tehdä terveyskeskuksen tai yksityisen lääkärikeskuksen kanssa kirjallinen sopimus, johon kuuluu työterveyshuollon sisällöstä laadittava suunnitelma. Ennalta ehkäisevän työterveyshuollon korvaus on 60 prosenttia ja sairaanhoidon 50 prosenttia kuluista. Korvauksen määrää rajoittavat vuosittain vahvistettavat yrittäjäkohtaiset vuotuiset laskennalliset enimmäismäärät.

**K**iireestä huolimatta yrittäjän kannattaisi yrittää itsekin huolehtia itsestään. Levon lisäksi liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla pääsee jo pitkälle. Jotta hyvät aikomukset eivät hukkuisi työkiireisiin, säännöllisen liikunnan harrastaminen ystävien kanssa tai jossakin porukassa auttaa pysymään liikunnan parissa paremmin kuin jos liikkuminen on vain oman itsekurin varassa.

Varsinkin meidän vähän iäkkäämpien yrittäjien ruokailutottumuksissa voi olla parannettavaa, ja usein emme itse edes huomaa, että ravintomme on vääränlaista. Ruokailuvälit venyvät usein liian pitkiksi, ja silloin helposti sortuu nostattamaan energiaansa sokeripullalla ja kahvilla.

Helpointa on käyttää ammattilaisten apua. Ravitsemusterapeutti tai personal trainer puskevat eteen päin, jos itsestä tuntuu, että oma energia ei riitä laittamaan terveyttä kuntoon.

Myös yrittäjän tulisi voida selkeästi erottaa työ-, vapaa-aika ja lepo toisistaan. Läheiset ihmissuhteet, ystävät ja mielenkiintoiset harrastukset auttavat yrittäjäkin rentoutumaan ja irrottautumaan työympyröistään ainakin hetkeksi. Silloin jaksaa paremmin myös yrittää.

## Tätä MIELTÄ

**Teetkö työmatkasi polkupyörällä?**

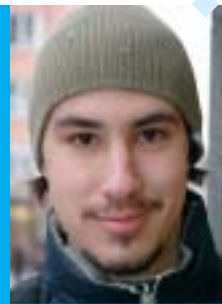


**Leena Lempinen**

Pyöräilen koko ajan kaikki mahdolliset matkat kaupunkialueella ympäri vuoden. Pyöräily on minulle parasta liikuntaa, koska selkävaivan vuoksi en pysty juuri ollenkaan kävelemään. Pyöräily helpottaa myös selkävaivoja.

Pyöräilen kaikki matkat, koska haluan säästää rahaa ja kuntoillakin. Pyöräillen pitkiäkin matkoja, saatan helposti kävelläkin kymmenen kilometriä, joten pyörällä semmoinen matka on helppo.

**Aleksei Keränen**



**Pirjo Parkatti**

Ajan työmatkan pyörällä, koska se on niin lyhyt. Vaikka autokin oli käytössä, ajoin silti mieluummin pyörällä. Teen sisätyötä, joten on kiva saada olla ulkona. Pyörällä pääsee kaupungissa nopeammin liikkeellekin kuin autolla.

## NIMITYKSIÄ

## ODL Työterveys



Työterveys-  
hoitaja Anne  
Ryttilähti



Työterveys-  
hoitaja Anu  
Puotiniemi  
*OYS:n työter-  
veysiimi*



Palvelupääl-  
iikkö Elisa  
Kammonen

## DIAKONIA- OPISTOON 260 HAKIJAA

Oulun Diakoniaopistoon ha-  
ki tämän kevään yhteishaussa  
yhteensä 262 opiskelijaa. Ha-  
kijoita oli 3,2 opiskelijaa yhtä  
aloituspaikkaa kohden, eli ha-  
kijoiden määrää voidaan pitää  
erittäin hyvänä.

Soveltuvuuskokeeseen kut-  
suttiin 60 hakijaa. Näistä 20  
valitaan opiskelemaan, ja he  
aloittavat ensi syksynä.

## ODL-Hoitoketjulta Kuusamon ja Posion työterveyspalvelut

Kuusamon kaupunki ja Posion  
kunta ovat päättäneet hankkia  
työterveyshuollon palvelut  
ODL-Hoitoketjulta kesäkuun  
alusta alkaen. ODL-Hoitoket-  
ju tarjoaa Kuusamon ja Posion  
työterveyshuollon asiakkaille  
aikaisempaa laajempia palvelu-  
ja, joissa on kiinnitetty erityis-  
tä huomiota työhyvinvointia  
lisääviin toimintoihin. Lisäksi  
sairasvastaanoton saatavuuteen  
kiinnitetään huomiota.

Työterveyshuolto jatkaa  
entisissä toimitiloissa ja pää-  
osin tutulla henkilökunnalla.  
Nykyisellä henkilöstöllä on  
mahdollisuus siirtyä ODL-  
Hoitoketjun palvelukseen.  
ODL-Hoitoketju on mitoitanut  
henkilökunnan määrän  
vastaamaan palvelujen kysyn-  
tää, ja joustavan toimintansa  
avulla se voi tarvittaessa lisätä  
henkilökuntaa esimerkiksi epi-  
demia-ajankohtina.

ODL-Hoitoketju on ODL  
Terveys Oy:n ja Coronaria  
Hoitoketju Oy:n yhteistyössä  
toteuttama toimintamalli, jo-  
ka on tarkoitettu kuntien ter-  
veyspalvelujen toteuttajaksi ja  
hallintaan.

ODL-Hoitoketju tarjoaa  
perusterveydenhuollon palve-

lut sekä erikoissairaanhoidon  
ja kuntouttavan toiminnan  
toteuttamisen.

Lisäksi Hoitoketju orga-  
nisoivat potilaan hoitoprosessia,  
jotta se olisi sekä potilaan että  
yhteiskunnan kannalta järkevä.  
ODL-Hoitoketjun valitseva  
kunta määrittelee palvelulle  
asetettavat laatuksiteerit ja pal-  
velun laajuuden.

ODL-Hoitoketju nopeut-  
taa ja tehostaa palveluprosesseja  
hyödyntämällä eri palvelutuot-  
tajien mahdollisuuksia opti-  
maalisesti. ODL-Hoitoketjun  
avulla kunnat voivat hyödyn-  
tää julkisen ja yksityisen terve-  
ydenhuollon mahdollisuudet  
joustavasti, laadukkaasti ja ta-  
loudellisesti.

Kuusamon ja Posion työ-  
terveyshuollon kilpailutus oli  
ensimmäinen, johon ODL-  
Hoitoketju osallistui. Kilpai-  
lutuksen voitto osoitti valitun  
toimintatavan vahvuuden.

### Lisätietoja:

**Matti Niemelä**  
ODL Terveys Oy:n  
toimitusjohtaja  
GSM 040 715 9588  
matti.niemela@odl.fi

## ODL JATKOI KASVUAAN

Oulun Diakonissalaitoksen  
konsernin liikevaihto vuonna  
2006 oli 42,4 miljoonaa euroa,  
kun se oli edellisenä vuonna  
35,3 miljoonaa euroa.

Terveyspalveluissa eniten  
kasvoivat kunta- ja työter-  
veysasiakkuudet. Vuoden lo-  
pussa Vieskan Lääkäriasema  
osakeyhtiön lääkärikeskukset  
Kalajoella ja Ylivieskassa fuusi-  
oitiin osaksi ODL Terveys osa-  
keyhtiötä. Tammikuussa ODL  
Säätiö osti Kajaanissa toimivan  
Lääkärikeskus Maternan ja  
Kuusamon kaupunki valitsi  
työterveyspalvelujensa tuotta-  
jaksi ODL-Hoitoketjun.

Pääpaino konsernin kas-  
vussa on ollut prosessien ke-  
hittämisessä:

”Prosessien kehittäminen  
voi kuulostaa mekaaniselta  
ja tekniseltä asialta. Meille se  
kuitenkin merkitsee ennen  
kaikkea sitä, kuinka ihminen  
tulee parhaiten palvelluksi yk-  
silöllisesti, joustavasti, nopeasti  
ja laadukkaasti ja samalla kui-  
tenkin tehokkaasti ja maksaja-  
asiakkaalle kilpailukykyisesti”,  
konsernin johtaja **Eero Vää-  
täinen** kirjoittaa toimintakat-  
sauksessa 2006.

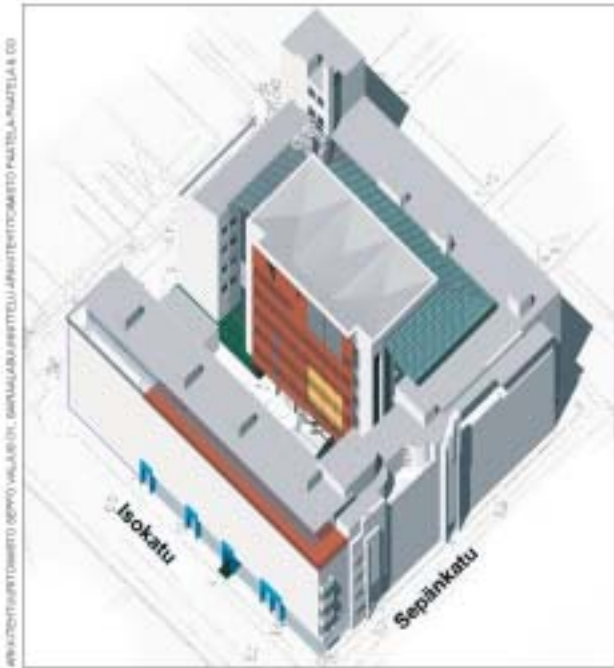
## KESÄTÖIHIN ODL:LLE?

Täytä työpaikkahakemus  
netissä:  
[www.odl.fi](http://www.odl.fi)

Tiesitkö, että  
kaikki Oodi-leh-  
det löytyvät ne-  
tistä vuodesta  
2001 lähtien:

[www.odl.fi](http://www.odl.fi)

# REMONTTI EDISTYY



Oulun Diakonissalaitoksen korttelin saneeraus- ja uudisrakennushanke etenee. Isokadun puolen liiketilat on korjattu, ja uudistetuissa tiloissa toimii Kumppanuuskeskuksen lisäksi apteekki, optikkoliike ja Oulun Magneetti.

Albertinkadun ja Uudenkadun kulmaan on saneerattu tiloja muun muassa Veljeskodin, vuodeosaston ja hallinnon käyttöön. Sepänkadun saneerattuihin tiloihin on muuttanut Oulun kaupungin perheneuvola. Elokuussa valmistuu seuraava saneerauslohko Ison-

kadun ja Albertinkadun kulmassa.

Korttelin keskelle nousevan uudisrakennuksen perustustyöt on tehty, ja kellarin seinä rakennetaan parhaillaan. Uudisosa valmistuu kesällä 2008, ja siihen tulee ODL:n lääkärikeskus, uudet leikkaussalit ja laboratoriotilat sekä keittiö ja asiakasravintola.

Rakennuksen kellariin auditorio, liikunta- ja kuntoustustiloja sekä paikoitustilaa ja tilat koko korttelin logistiikalle.

## MIEPÄ auttaa päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiviä

Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt kohdennetun toiminta-avustuksen ODL:n ja Nuorten Ystävät ry:n yhteiselle Miepä-kuntoutukselle vuosille 2007 - 2009. Hanke pääsi kuuden parhaan joukkoon yli sadan hakijan joukossa.

Kesällä 2003 aloitettu kuntoutus on suunnattu 18 - 30 -vuotiaille päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville, joilla on ongelmia koulutus- ja työelämässä ja vakava syrjäytymisen uhka.

Miepä tarjoaa hankkeeseen osallistuville tiivistä,

laaja-alaista avokuntoutusta. Toiminnassa on keskeistä moniammatillinen verkostotyö. Työskentelyssä korostuu voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote. Kuntoutusjakso kestää noin puolitoista vuotta. Kuntoutettavia on toista kymmentä.

Hankkeen aikana arvioidaan kuntoutuksen vaikuttavuutta. Tutkimustyön ja arvioinnin perusteella perusteella Miepä-toimintaa kehitetään edelleen.

### Lisää:

**Päihdetyöntekijä**

**Amira Bushnaief**

**Nuorten ystävät ry**

**Puh: (08) 3132 010**

**amira.bushnaief@nuorten-yst.fi**

**Kuntoutusohjaaja**

**Erja Saarela**

**Oulun Diakonissalaitos**

**Puh: (08) 3132 011**

**erja.saarela@odl.fi**

## LAIHDUTUSKLINIKALTA UUSIA PALVELUJA YRITYKSILLE

ODL:n Laihdutuslinikalla on aloitettu uusia palveluja, jotka on suunnattu yrityksille ja yhteisöille.

Laihdutus- ja painonhallintaryhmään pääsee mukaan 15 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa viikon välein ja sen jälkeen kaksi kertaa kolmen kuukauden välein.

Kilotalkoot-ryhmä kokoontuu kuukausittain puolen vuoden ajan. Ryhmään voi osallistua vaikka koko yrityksen henkilökunta.

Ryhmät on tarkoitettu ihmisille, joilla on paino-ongelmia ja jotka haluavat laihtua tai estää painon nousua.

Kummassakin ryhmässä tavoitteena on pysyvä elämän-

muutos. Ryhmien valmentajina toimivat Laihdutusklinikan asiantuntijat, muun muassa lääkäri, laihdutusvalmentaja, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti ja liikuntafysiologi.

Kumpikin ryhmä soveltuu ennaltaehkäisevään työhyvinvointitoimintaan työpaikoilla.

Lisäksi klinikka tarjoaa uutena palveluna pikaohjausta, jossa asiakas saa erilaisten testien jälkeen saman tien palautteen kunnostaan sekä ehdotuksia ravitsemuksen parantamiseen ja liikunnan toteuttamiseen.

### Lisää:

**ODL Laihdutusklinikka**

**Puh. (08) 3132 254**

RAAJAMAGNEETTI PAREMPI KUIN ULTRAÄÄNI JA RÖNTGEN YHDESSÄ

# MAGNEETTIKUVA PALJASTAA ENITEN

Useimmissa vammoissa ja sairauksissa magneettikuva on tarkin tutkimusmenetelmä. ODL:llä on käytössään sekä monipuolinen korkeakenttämagneetti että tätä pienempi raajamagneetti, joka soveltuu moniin tutkimuksiin ”isoveljeään” paremmin edullisuutensa vuoksi.

”Useimmissa vammoissa magneettikuvaus on tarkin kuvantamismenetelmä. Esimerkiksi kaularangan ja jalkaterän alueen murtumista vain noin 60 prosenttia näkyy röntgenkuvissa, mutta loputkin näkyvät magneettikuvissa”, radiologi **Risto Ojala** ODL:ltä kertoo.

Magneettikuva antaa tarkkaa tietoa myös muun muassa välilevyn pullistuman aiheuttaman iskiaskivun ja pään vaivojen tutkimisessa. Magneettikuvauksella voidaan ansiokkaasti tutkia luita, verisuonia, sisäelimiä ja pehmytkudoksia, niitäkin, joita ei aiemmin voitu kuvata millään menetelmällä.

Maksasairauksien tutkimuksissa magneettikuva on tarkin:

”Kun CT eli tietokonetomografia paljastaa maksassa kasvaimen, magneettikuvassa voi näkyä seitsemän pesäkettä.” Ojala muistuttaa kuitenkin, että keuhkosairauksien tutkimisessa ei ole vielä CT-kuvauksen voittanutta.

Magneettikuvaus perustuu kehossa olevan veden magneettisten ominaisuuksien hyödyntämiseen. Magneettikuvaus ei synnytä säteilyä, ja kuvaus on potilaalle kivuton ja vaaraton. Magneettikuvaus sopii hyvin myös heikkokuntoisten, ikääntyneiden, lasten ja jopa raskaana olevien tutkimiseen, joskaan raskauden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana magneettikuvausta ei suositella.

## KAKSI LAITETTA TÄYDENTÄVÄT TOISIAAN

ODL:llä on käytössään kaksi erilaista magneettikuvauslaitetta. Korkeakenttämagneetti on monipuolinen huippulaite, jolla voi tehdä kaikki magneettikuvaukset. Raajamagneetti on pienempi kuvauslaite, joka soveltuu parhaiten raajojen ja etenkin nivelten kuvaamiseen.

”Lasten lonkat ja aikuistenkin polvet, nilkat, jalkaterät, olkapäät, kyynärpäät ja ranteet

soveltuvat hyvin raajamagneetilla kuvattaviksi”, Risto Ojala kertoo.

”Isommat alueet on parempi kuvata korkeakenttämagneetilla kuten myös erikoista tarkkuutta vaativat tutkimukset, muun muassa pienet rustovauriot. Myös patit ja kasvaimet on parempi tutkia isolla magneetilla.”

Raajamagneettikuvaus on noin puolta halvempi kuin korkeakenttämagneettikuvaus:

KUVA ONNI KINNUNEN





”Jos lääkäri lähettää potilaansa ensin ultraäänikuvaukseen ja sitten röntgeniin, raajamagneetti yksin antaisi paremman tuloksen nopeammin ja voi tulla halvemmaksi-kin”, Risto Ojala vertaa.

#### **EI TARVITA VALMISTELUJA**

Lääkäri tarkastelee magneettikuvaa tietokoneen näytöllä, jossa hän voi myös käännellä kuvaa ja päästä tutkimaan

sitä eri puolilta. ODL:llä kuvaukseen pääsee nopeasti, ja tuloksen saa viimeistään seuraavana päivänä. Kuvaukseen hakeudutaan erikoislääkärin läheteellä.

Useimpien sairauksien tutkimuksissa magneettikuvaus ei vaadi etukäteisvalmisteluja. Suolen kuvaamista varten suoli pitää tyhjentää aivan kuten tähystystutkimuksissakin.

Magneettikuvas ei sovi henkilölle, jolla on sydämen-

tahdistin, insuliinipumppu tai sisäkorvaproteesi. Kehossa olevat metallisista proteeseista tai sirpaleista pitää kertoa hoitohenkilökunnalle etukäteen. (RT)

**ODL Botnian raajamagneetti on korkeakenttä-magneettia pienempi kuvauslaite, joka soveltuu parhaiten raajojen ja etenkin nivelten kuvaamiseen. Magneettikuva antaa tarkkaa tietoa nivelten tilasta. Sairaanhoitaja Heli Paaso järjestää Eeva-Liisa Vikström-Kannian kuvauksia ODL Botniassa.**

## RIITTA ENGMAN:

# “ELINIKÄINEN VELKATAAKKA KOHTUUTON”

**N**oin 120 yritystä tekee Oulun alueella vuosittain konkurssin. Yksiyistä on suhdanvaihtelu eli kysyntä alalla laskee niin nopeasti, että yrittäjä menettää asiakkuudet eikä saa maksettua isoja investointeja. Korkojen nousu nostaa suurissa lainoissa kuluja nopeastikin. Yrittäjä tekee hankinnoissaan virhearvioita ja joutuu velkakierteeseen. Myös epäonnella voi olla osuutensa.

Kun urheilija epäonnistuu, hän kokoaa itsensä ja yrittää uudelleen. Kun työntekijä epäonnistuu, hän ehkä menettää työpaikkansa mutta voi saada uuden mahdollisuuden toisen työnantajan palveluksessa. Kun yrittäjä epäonnistuu, hän saattaa menettää kaiken ja kantaa velkataakkaansa ehkä loppuelämänsä.

”Epäonnistunut yrittäjä saattaa kantaa harteillaan jopa elinikäistä häpeää. Ihmisellä, myös yrittäjällä, pitää olla oikeus epäonnistua ja saada uusi mahdollisuus”, projektipäällikkö Riitta Engman ajattelee. Hän vetää Oulun Diakonissalaitoksella ylivelkaantuneille yrittäjille suunnattua Kaski Oulu -projektia.

**K**onkurssissa yrittäjä saattaa menettää myös henkilökohtaisen omaisuutensa, jos pankki on hyväksynyt kodin

ja kesämökin yrityslainan vakuudeksi.

”Voi olla, että puolisoikin lähtee, koska parisuhde ei kestä jatkuvaa epätoivoa ja ahdingkoa. Ahdingossaan yrittäjä jättää usein harrastuksensakin. Hän sulkee itsensä helposti koko yhteiskunnan ulkopuolelle.”

Kaski-projektin kautta ylivelkaantunut yrittäjä ohjataan velkaneuvontaan, jossa selvitetään kaikki keinot velkojen hoitamiseen edes osittain.

”Vähintään yhtä tärkeää on se, että tuemme projektissa yrittäjien hyvinvointia.

Veloista ei pääse puhumalla eroon, mutta puhuminen auttaa yrittäjää selkiyttämään tilannetta. Tukea saa myös toisilta samassa tilanteessa olevilta yrittäjiltä. Puhuminen vähentää taakkaa.”

”Pyrimme auttamaan yrittäjiä, jotta heidän kokonaisvaltainen elämänhallintansa paranisi ja että he saisivat voimavaroja suuntautua omasta itsestä ja omista ongelmista ulospäin. Sitä kautta on mahdollista löytää myös uusia urapolkuja vaikkapa koulutukseen, itsensä työllistämiseen tai uuteen yrittäjyyteen.” (RT)

## KASKI OULU -PROJEKTI LYHYESTI

- 16.1.2007 - 28.2.2008
- Tavoitteena on ylivelkaantuneen yrittäjän velkojen sovittaminen ja vähentäminen sekä elämänhallinnan ja ammatillisten suunnitelmien tukeminen
- Tarkoituksena on, että ylivelkaantunut yrittäjä kuntoutuu takaisin työelämään.
- Kohderyhmänä ovat viiden vuoden sisällä konkurssin tehneet yrittäjät ja heidän perheensä
- Pääasiassa Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) rahoittama
- Toteuttaa Oulun Diakonissalaitoksen säätiö
- Yhteistyökumppaneita Pohjois-Pohjanmaan TE-keskus, Sipilä Säätiö, Oulun hiippakunnan Tuomiokapituli, Pohjois-Pohjanmaan Yrittäjät, Oulun kihlakunnan ulosottovirasto ja kuntien velkaneuvonnat
- Projektissa kehitetään yritysklubitoimintaa, jonka tarkoituksena on etsiä työllistämispolkuja
- Klubitoiminnan pohjalta on tarkoitus kehittää yrittäjyyden kuormitustekijöitä ennaltaehkäisevä malli
- Projektiin on jatkuva haku eli yrittäjä voi ottaa yhteyttä Riitaan tai Hannaan vaikka heti

### Yhteystiedot:

Projektipäällikkö Riitta Engman  
Puh. 040 504 6378  
riitta.engman@odl.fi



KUVA REIJO KOIRIKIVI

# RAAJAMAGNEETTIKUVAUS EDULLISESTI



Raajojen ja nivelten kuvaukset lääkärin läheteellä. Kuvausten hinta on noin puolet korkeakenttäkuvausten hinnasta. Laitteen avoratkaisu sopii hyvin myös ahtaan paikan kammosta kärsiville. Kuvausten korkeasta laadusta vastaavat nivelkuvauksiin erikoistuneet magneettiradiologit.

*Käytössämme on Kelan suorakorvaus!*

**ODL**  **TNIA**

LÄÄKÄRIKESKUS MAGNEETTI SAIRAALA FYSIO

Kauppurienkatu 27-29, Oulu, [www.sairaalabotnia.fi](http://www.sairaalabotnia.fi)  
Ajanvaraus (08) 3232 400, avoinna ma-to 8-19, pe 8-15

## *Oulun Magneetti*

Isokatu 47, 90100 Oulu

**Magneettikuvaukset uudella huippulaitteellamme**

- **ylivoimaisella tarkkuudella**
- **osaamista Oulussa yli 10 vuoden ajan**

Tiedustelut ja ajanvaraukset

**(08) 321 3210**

[www.oulunmagneetti.fi](http://www.oulunmagneetti.fi)

**Magneettikuvaus mahdollistaa aivojen, selkäytimen, tuki- ja liikuntaelinten, lihaksiston sekä lantion ja vatsan alueen sairauksien ja oireiden diagnostiikan tarkasti ja luotettavasti.**

**Magneettikuvaus on potilasystävällinen ja turvallinen menetelmä, sillä tutkimuksessa ei käytetä röntgensäteilyä.**

# Kaikki palvelut terveempään ja vireämpään elämään

## ODL TERVEYS

### Fysiatrit

Jaro Karppinen  
Timo Korhonen  
Pekka Minkkinen  
Tuomo Pienimäki

### Geriatrit

Margit Kiuru  
Tapio Kiuru  
Petteri Viramo

### Gynekologit

Jorma Heikkinen  
Päivi Pienimäki

### Ihotautilääkärit

Pirjo Kandelberg\*  
Tuula Kinnunen  
Ritva Strand

### Kardiologit

Markku Ikäheimo  
Jarmo Lumme  
Juha Perkiömäki  
Keijo Peuhkurinen  
Juhani Valkama

### Keuhkolääkärit

Esko Kurttila  
Elsa Nylund

### Kirurgit

Kari Haukipuro  
Timo Heikkinen  
Tatu Juvonen  
Tero Rautio  
Juha Saarnio  
Antero Sorasto

### Korvalääkärit

Maija Aittola  
Olli-Pekka Alho  
Mikael Halonen  
Tuomas Holma  
Roine Huotari  
Petri Koivunen  
Antti Raappana  
Erkki Rantaiso  
Cengiz Üneri

### Lastenlääkärit

Teija Dunder  
Anna-Maija Hanni  
Arja Harila-Saari  
Pirkko Kauppinen  
Olavi Linna  
Katariina Mankinen  
Outi Peltoniemi  
Marjo Renko  
Jarmo Salo

### Neurokirurgit

Matti Heiskari  
Juho Tuominen  
Veijo Ukkola

### Neurologit

Hannele Havanka  
Marja Repo-  
Outakoski  
Veli Tuomivaara

### Ortopedit

Tapio Flinkkilä  
Juha Haataja  
Pekka Jalovaara  
Martti Lakovaara  
Juhana Leppilahti  
Tapani Linna  
Timo Myllylä  
Timo Niskanen  
Ari Pajala  
Juha Partanen  
Ilkka Pentikäinen  
Ari-Pekka Puhto  
Susanna Yli-Luukko

### Plastiikkakirurgit

Kai Lassila  
Anna-Liisa Vesala

### Psykiatrit

Erkki Kilponen  
Hannu Koponen  
Kristiina Kurki-Suonio  
Jouko Luotola  
Eero Tapio  
Esko Teiramaa

### Silmälääkärit

Antti Juutinen  
Tuuli Juutinen  
Jussi Kärnä  
Jouni Ruokonen\*  
Erkki Takalo  
Juha Veijola

### Sisätautilääkärit

Risto Hämeenkorpi  
Antti Jounela  
Juhani Lehtola  
Marjatta Linnanvuori  
Seppo Niemelä  
Tuula Pienimäki  
Heikki Pirttiaho  
Jari Remes  
Antti Rinne  
Pasi Salmela  
Markku Savolainen  
Jorma Strand  
Timo Timonen  
Tuula Tähtinen  
Pekka Vuotikka

### Suukirurgit

Antti Raunio  
Kai Sundquist

### Urologit

Olavi Lukkarinen  
Panu Tonttila

### Yleislääkärit

Miika Kurkela  
Marja Nieminen  
Antti Nissi  
Pertti Räsänen

### Yleislääketieteen erikoislääkärit

Sirkka Keinänen-  
Kiukaanniemi  
Jukka Kemilä  
Petteri Kenttä  
Liisa Lahti  
Jari Latvala  
Jaana Penna

### Liikuntalääketieteen erikoislääkärit

Harri Hakkarainen\*  
Tiina Nylander

### Työterveyslääkärit

### Fysioterapeutit

### ODL:n muut vastaanotot

### Puheterapeutit

Sari Dufva  
Leena Ervast  
Johanna Kauppinen  
Sirpa Pirilä  
Tuulikki Takamäki

### Psykologit

Reijo Hirvenoja  
*hypnoosi, psykoterapia*  
Heidi Kivialho  
Jukka Loukkola  
Riitta Läärä  
Tuulikki Tuurinkoski

### Psykoterapeutit

Marita Laurila  
*työnohjaaja*

### Neuropsykologi

Antero Juolasmaa

### Musiikkiterapeutti

Kari Syvänen

### Perheterapeutti

Tarja Tuovinen-Kakko

### Ravitsemusterapeutti

Marja Vanhala

### AJANVARAUS

### ODL Terveys (08) 313 2000

Yleislääkäreiden ja lastenlääkäreiden vastaanotot  
ma-pe 7-21  
la-su 10-18  
*Lisätiedot: laakarikeskus@odl.fi*  
\* = erikoistumassa oleva lääkäri

## ODL BOTNIA

### Fysiatrit

Juha Leppävuori  
Tuomo Pienimäki

### Ihotautilääkärit

Anina Fitzgibbon,  
*allergologia*  
Tuula Kinnunen  
Antti Väänänen

### Kivunhoito, anestesiologian erikoislääkäri

Voitto Järvimäki

### Korvalääkäri

Ville Suçsdsorff  
Cengiz Üneri

### Käsikirurgit

Minna Forsman  
Outi Kaarela  
Sauli Kujala  
Timo Raatikainen  
Niina Ruopasa  
Jorma Ryhänen

### Liikuntalääketieteen erikoislääkäri

Juha Leppävuori

### Neurokirurgit

Matti Heiskari  
Juho Tuominen

### Neurologit

Ibrahim Mahjneh  
Veli Tuomivaara

### Ortopedit

Tapio Flinkkilä  
Samppa Harmainen\*  
Pekka Hyvönen  
Esa Jormakka  
Juhani Junila  
Martti Lakovaara  
Juhana Leppilahti  
Juha Pesälä  
Ville Puukka  
Jukka Ristiniemi  
Matti Savolainen\*

### Plastiikkakirurgit

Outi Kaarela  
Peter Lilius  
Erkki Tarpila

### Psykiatrit

Leena Kiviluoto  
Outi Vuorimäki

### Sisätautilääkärit

Esko Kurttila,  
*keuhkosairaudet*  
Mauno Lilja

### Thorax- ja verisuonikirurgi

Pekka Rainio

### Suonikohjuhoidot

Vesa Anttila  
Jouni Heikkinen  
Juho Kariniemi  
Heikki Karjula  
Jukka Perälä  
Tero Rautio  
Jussi Rimpiläinen  
Pekka Roms  
Panu Taskinen

### Yleiskirurgia

Erkki Niemelä, kir. el.  
*stressihermon salpaus*

### Yleislääketieteen erikoislääkäri

Heikki Luukinen

### Fysioterapeutit

Pirkko Haarala  
Vesa Hankkila  
Eija Jokikokko  
Ari Kanninen  
Mauno Keränen  
Ari Korkala  
Jarmo Kälkjä  
Tapio Ojala, OMT  
Ari Ojamaa  
Susanna Pirttikangas  
Mika Pöytäki  
Kerttu Talala, *kuntohoitaja, lymfaterapeutti*  
Eeva-Liisa Vikström-  
Kanninen

### Käsiterapeutit

Anitta Sannikka  
Markku Siitälä

### Toimintaterapeutti

Soile Kauppi-Pekkala

### Muut toiminnot

Liikunta- ja urheiluklinikka  
Raajamagneetti  
Ultraäänitutkimukset  
Rannekanavatutkimus  
Luuntiheysmittaus  
Ihon laserhoidot  
LPG-alipainehieronta  
Työterveyshuolto  
Sairaanhoitajan vastaanotto  
Laboratorio, EKG

### AJANVARAUS ODL Botnia (08) 3232 400

Avoinna ma-to 8-19  
pe 8-15  
*Lisätiedot: laakarikeskus@sairaalabotnia.fi*  
\* = erikoistumassa oleva lääkäri

Käytössämme on Kelan suorakorvaus!