



oodi

ODLTERVEYS

2 • 2010

Gynekologi
Katriina Rautio
**kannustaa
naisia
liikkumaan**

**Artolle
toimiva käsi
varvassiirteen
avulla**

Geriatri
ratkaisi
**Aino-mummun
jalkavaivan**

Katriina Rautio
Naistentautien ja
synnytysten erikoislääkäri

ODLTERVEYS

www.oodi.fi

Kun yhteyspäällikkö Paavo Kyröläinen lunasti Oulun Kastellissa sijainneen kotitalon itselleen 1980-luvun puolivälissä, hän teki samalla toisen ison päätöksen: Aino-äiti saisi asua kotona niin kauan kuin suinkin kykenee. Vanha talo purettiin ja paikalle rakennettiin uusi omakotitalo, jonka yläkertaan Aino sai oman kaksion ilman keittiötä.

Ikä toi mukanaan sepelvaltimotaudin, diabeteksen ja sydämen rytmihäiriöitä, mutta Aino pärjää hyvin. Paavo käy päivittäin kotona lounaalla tervehtimässä äitiään. Asiat pyritään järjestämään niin, ettei Ainon tarvitse olla kohutuuttoman pitkiä aikoja yksin. Kotisairaanhoidaja käy joka toinen viikko täydentämässä lääkeannostelijan ja tarkistamassa vointia.

Niin hyvin jo 90 vuotta täyttänyt Aino Kyröläinen on selviytynyt kotona, että hän on kävellyt itse läheiseen ostoskeskukseen ja vierailut naapurustossa. Mutta pari vuotta sitten Ainon jalat alkoivat kipeytyä. Kivun syyksi arveltiin milloin kihtiä, milloin reumaa. Eri lääkkeitä kokeiltiin, mutta kipua vain paheni.

Eräänä torstaiaamuna viime tammikuussa Ainon varpaat alkoivat pahasti sinertää.

”Silloin ajattelin, että nyt ei ole kaikki kunnossa. Otin varpaista kuvat ja lähetin ne sähköpostilla **Petteri Viramolle** ODL:lle”, Paavo Kyröläinen kertoo.

”Jo perjantaina minulle soitettiin OYS:sta, ja maanantaina äiti otettiin osastolle. Tiistaina hänelle tehtiin ohitusleikkaus, jossa oikean jalan säärestä

Tyytyväinen omaishoitaja Paavo Kyröläinen:

”ÄITI SAA HYVÄÄ

Oululainen Aino Kyröläinen (90) kärsi vuosia kipeistä jaloista, vaikka monenlaista hoitoa kokeiltiin. Omaishoitajana toimiva Paavo-poika vei äitinsä ODL:lle geriatri Petteri Viramon vastaanotolle. Kivun syy löytyi ja sen mukana oikea hoito.

KUVAT REIJO KOIRIKIVI / STUDIO P.S.V.



Leikkaushaava on parantunut hyvin. Aino Kyröläinen pystyy leikkauksen ansiosta kävelemään itse jalkahoitoon läheiseen ostoskeskukseen.

otettiin verisuonet ja siirrettiin ne reidessä jo tukkoon menneiden verisuonten tilalle. Samalla tehtiin oikeaan reisivaltimeen pallolaajennus.”

Ilman nopeaa hoitoa varpaat olisivat pahimmassa tapauksessa menneet kuolioon, ja jalka olisi pitänyt amputoida.

AIKAA JA APUA

Petteri Viramo oli tullut

vanhalla ihmisellä oli mahdollisuus kertoa vaivoistaan rauhasa ilman kiireen tuntua ja että äidin monet vaivat ehdittiin selvittää juurta jaksain”, Paavo Kyröläinen kertoo.

”Petteri lupasi meille, että jalkakipujen syy selvitetään ja että jos hänen oma osaamisensa ei riitä, hän hakee erikoisosaimista muilta lääkäreiltä. Hän oli niin vakuuttava, että jo se helpotti äidin oloa. Vastaanoton jälkeen äiti oli kuin toinen ihminen.”

Ensiavuksi Viramo tarkisti Aino Kyröläisen lääkityksen ja teki siihen korjauksia. Hän myös jaksotti lääkkeiden ottoa uudelleen, jolloin Aino pysyi aiempaa virkeämpänä.

Viramon kautta Aino Kyröläinen pääsi ikäihmisten liikuntaryhmään, missä kunnan lisäksi myös mieliala koheni.

Viramo lähetti Ainon professori, sydän- ja verisuonikirurgian erikoislääkäri **Tatu Juvo**sen tutkittavaksi. Jalkakipujen syyksi paljastui verenkiertohäiriö, joka oli jo ehtinyt niin pitkälle, että ohitusleikkaus piti tehdä kiireellisenä.

LISÄÄ ONNELLISIA PÄIVIÄ

Leikkaus oli ikäihmiselle vaativa ja vei Ainon huonoon kuntoon. Kuntoutuksen ja oma-aloitteisuuden myötä Aino kuitenkin kevään mittaan

Ä HOITOA"



Geriatrinen Petteri Viramo tekee pienen tarkistuksen Aino Kyröläisen lääkelistaan ja käy asian läpi omaishoitajana toimivan Paavo Kyröläisen kanssa.

Verenpainetta on hyvä mitata pari kertaa viikossa, Petteri Viramo muistuttaa. Geriatria hän huolehtii ikäihmisen voinnista kokonaisvaltaisesti.



Paavo Kyröläinen (oik.) ja Aino Kyröläinen arvostavat geriatri Petteri Viramon paneutumista Aino-rouvan hyvinvointiin. Tällä kertaa oma lääkäri tuli kotikäynnille.

toipui hyvin. Nyt hän kävelee rollaattori tukenaan ja pystyy jatkamaan asumistaan kotona.

”Jos tuon ikäisen ihmisen jalat olisi amputoitu, hänestä olisi tullut petipotilas”, Paavo Kyröläinen arvelee. Hän on vakuuttunut siitä, että koska geriatri Petteri Viramo paneutui hänen äitinsä vaivoihin ja

löysi niihin monenlaista apua, Aino on saanut runsaasti lisää laadukkaita elämänpäiviä ja voi nauttia elämästään.

”Me olemme äidin kanssa ODL:llä tunteneet, että vaikka äiti on vanha ihminen, hän saa hoitoa ja kuntoutusta. Että vanhakin ihminen halutaan ja voidaan saada kuntoon.”

Paavo Kyröläinen on valmis maksamaan yksityislääkärin palvelusta:

”Saan jokaiseen sairauteen erikoislääkärin palvelun ja tietotaidon, mikä nopeuttaa oikean hoidon aloittamista.”

Rauhallinen, osaava ja luottamusta herättävä geriatri Petteri Viramo on Paavon mukaan ”huippukaveri”. Paavo Kyröläinen kiittää myös ODL:n ja OYS:n saumatonta yhteistyötä. (RT)

Kesällä 2009 voimaan tullut palvelusetelilaki antaa kunnille uusia mahdollisuuksia palvelujen järjestämiseen. Palvelusetelin myötä asukas voi valita, mistä hän palvelun ottaa, ja kunta maksaa yksityisen palveluntuottajan tuottaman palvelun tai osan siitä.

Uuden järjestelmän avulla kunnilla on mahdollisuus parantaa palvelujen saatavuutta ja säästää kustannuksia, kun palvelun käyttäjä maksaa itse osan palvelun hinnasta.

Kuusamon kaupunki on toiminut ennakkoluulottomasti kehityksen kärjessä ja ottanut ensimmäisenä kuntana Suomessa palvelusetelin käyttöön erikoissairaanhoidossa. Tässä lehdessä Kuusamon perusturva johtaja Vesa Isoviita kertoo ajatuksiaan palvelusetelin toimivuudesta.

ODL Terveys toimii yhtenä Kuusamon kaupungin palveluntuottajista ja pyrkii näin omalta osaltaan vastaamaan terveyspalvelualan haasteisiin. Kehittämekin jatkuvasti palvelujamme eri asiakasryhmiemme tarpeisiin: julkisen sektorin, vakuutusyhtiöiden ja tietysti yksityisasiakkaiden.

Kerromme tässä lehdessä myös traagisen tarinan perheen isästä, joka menetti työtapaturmassa toisen kätensä sormet. Ihailtavaa on miehen positiivisuus ja vahvuus käsitellä häntä kohdannutta vastoinkäymistä. Missään vaiheessa hän ei ole antanut periksi, eikä menettänyt uskoaan tulevaisuuteen.

ODL:n käsikirurgien toteuttaman harvinaisen ja vaativan leikkauksen avulla mies sai parannettua kätensä toimintakykyä. Vaativa operaatio oli ensimmäinen Suomessa yksityisellä sektorilla tehty tämän tyyppinen toimenpide.

Arto Hepolan tarina ja muutkin Oodin jutut herättävät toivottavasti ajatuksia myös Sinun mielessäsi. Avasimme Oodin lukijoiden ajatustenvaihdolle oman Facebook-sivun. Jatketaan juttua ”naamakirjassa”.

Seppo Rajaniemi
seppo.rajanemi@odl.fi

KUVA REIJO KOIRIKIVI / P.S.V.



SETELILLÄ SAIRAANHOITOA

”Missään vaiheessa hän ei ole antanut periksi.”

oodi

2

Äiti saa hyvää hoitoa

5

Pätkekö muisti?

6

Gynekologi - naisen luottolääkäri

8

Asiantuntija vastaa

10

Kirurgi suosittelee lihavuusleikkausta ja säveltää

12

Arto sai käden



16

Korvan kautta valohoitoa kaamosmasennukseen

17

Oodin vieras

18

ODL Uutiset

20

Jalan hoitaminen voi parantaa myös selkävaivat

22

Oodi oivallukselle: Perheet tarvitsevat tukea

23

Condia panostaa ennaltaehkäisyyn

OODI-POHJOISSUOMALAISTEN TERVEYSLEHTI

JULKAISIJA: ODL Terveys Oy. PL 365 90100 OULU. Vaihde 010 345 2000.

PÄÄTOIMITTAJA: Seppo Rajaniemi. etunimi.sukunimi@odl.fi.

TOIMITUSKUNTA: Timo Takala, Maini Viitasalo, Liisa Cajan-Suokas, Hannu Rahikainen, Tiina Lassila, Johanna Eronen, Raija Tuominen ja Reijo Koirikivi.

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

KANNEN KUVA: Reijo Koirikivi / Studio P.S.V., kuvassa Katriina Rautio, ODL Lääkärikeskuksen gynekologi

PAINO: Kalevaprint Oy. Vuosi 2010.

www.odl.fi

ISSN 1457-8412



KUVA ONNI KINNUNEN / STUDIO P.S.V.

Muistihoitaja Eliisa Sievänen tekee muistitestejä ODL Neurossa. Testi saattaa poistaa turhan huolen. Jos testi antaa aiheutta, hoitaja suosittelee lisätutkimuksia.

Jos nimet eivät muistu heti mieleen, aivot ovat ehkä vain ylikuormittuneet.

Jos sovitut tapaamiset unohtuvat ja tavarat katoavat toistamiseen, muistamattomuuden syytä on hyvä selvittää.

Nimien unohtaminen on tuttua itse kullekin. Jos nimi kuitenkin palautuu mieleen jossakin vaiheessa, on turha huolestua. Pelkästään huonosti nukkutut yöt tai stressi ja kiire kuormittavat aivoja ja häiritsevät siten muistin toimintaa. Yli 45-vuotiaat aivot tarvitsevat enemmän aikaa ja kiireettömyyden tuntua kuin nuoremmat aivot.

”Huonomuistisuutta kannattaa tutkia silloin, jos se alkaa haitata arkielämää ja työtä”, neurologian erikoislääkäri **Marja Repo-Outakoski** ODL Neurosta kertoo.

”Kun muistamattomuus alkaa huolestuttaa, jo pelkkä huoli voi lisätä oireita. Hyvin

PÄTKIIKÖ MUISTI?

Muistitesti voi poistaa turhan huolen

yleisesti huono muisti johtuu uupuneisuudesta, masennuksesta tai univaikeuksista. Jos tutkimus ei paljasta mitään sairautta ja huoli poistuu, usein pelkkä tutkimus toimii hoitona ja muisti voi virkistyä.”

MUISTITESTIIN HELPPO MENNÄ

Muististaan huolestunut yli 55-vuotias voi varata itse ajan hoitajan tekemään muistitestiin. Noin tunnin kestävässä testissä tutkitaan muistia sekä sanallisten tehtävien että piirrosten avulla.

Testi antaa tietoa niin tutkittavan oppimiskyvystä kuin kielellisestä muistista, näkömuistista ja hahmottamiskyvystäkin.

Muistihoitaja kertoo tutkimuksen tuloksen saman tien. Joskus tarvitaan muistitestiä tarkempaa neuropsykologista tutkimusta, johon pääsee lääkärin lähteellä.

ODL Neuro Muistiklinikka
Uusikatu 49 A 1, Oulu

Ajanvaraus: 010 197 000

Muistitesti

- yli 55-vuotiaille
- tekee muistihoitaja
- kesto: noin 1 tunti
- hinta: 76,50 euroa (ei Kela-korvausta)

Muistilääkärin vastaanotto

- neurologian tai geriatrian erikoislääkäri
- hinta: kehosta riippuen noin 60,00–160,00 euroa (Kela-korvaus noin 16,00–30,00 euroa)

Neuropsykologinen tutkimus

- tekee neuropsykologi
- kesto: noin 2 tuntia
- hinta: 468,00 euroa (lääkärin lähteellä Kela-korvaus 83,37 euroa)

odl.fi

Lääkärin vastaanotolle voi hakeutua ilman muistitestiäkin. Suoraan neurologin vastaanotolle on parasta mennä etenkin silloin, jos huonomuistisuus huolettua jo ennen 55 vuoden ikää tai jos tarvitsee työkykyarviota.

Lääkäri selvittää muun muassa sen, aiheuttaako huonoa muistia epäsopeva lääkitys. Verikokein tutkitaan, onko oireiden syy jokin yleissairaus kuten kilpirauhasen vajaatoiminta, B12-vitamiinin tai foliatin puute, diabetes tai suolainenvaihdunnan häiriö.

MUISTIA VOIDAAN HOITAA

Magneettikuvaus ja tietokonetomografia paljastavat, johtuuko huonomuistisuus aivojen verenkiertohäiriöstä tai aivokasvaimesta, joka on kuitenkin harvinainen. Myös Alzheimerin tautiin liittyvä aivojen muistikeskusten kutistuminen näkyy kuvauksissa. Muistia voi häiritä myös pään kolauttamisen aiheuttama verihyytymä aivoissa.

Verihyytymä voidaan poistaa. Muistia voidaan parantaa myös, jos huonomuistisuutta aiheuttaa esimerkiksi stressi, vitamiinipuutos, unettomuus, väärät lääkkeet tai hoitamaton diabetes.

Jos taustalta löytyy muistisairaus, kuten Alzheimerin tauti, taudin oireita voidaan usein helpottaa lääkkein. Lääkäri voi kokea onnistuneensa myös silloin, kun dementoituva ja hänen omaisensa pystyvät sopeutumaan uuteen tilanteeseen. (RT)

GYNEKOLOGI

naisen luottolääkäri

Useimmat naisista käyvät säännöllisesti lääkärin vastaanotolla – gynekologilla. Siksi juuri gynekologin tulee huolehtia asiakkaidensa terveydestä kokonaisvaltaisesti. Näin ajattelee ODL:llä vastaanottoa pitävä naistentautien erikoislääkäri Katriina Rautio.

Lisääntymislääketieteeseen erityispätevyuden hankkinut lääketieteen tohtori, synnytysten ja naistentautien erikoislääkäri Katriina Rautio aloitti vuoden alussa vastaanottotoiminnan ODL Lääkärikeskuksessa Oulussa. Hän on aiemmin työskennellyt muun muassa Väestöliiton lapsettomuuslääkärinä.

Katriina Raution vastaanottoilla ODL:llä maanantai- ja keskiviikkopäivisin käy naisia murkuista mummoihin. Gynekologilta haetaan apua muun muassa kuukautiskipuihin, epäsäännöllisiin vuotoihin, lapsettomuuteen, ehkäisyyn ja vaihdevuosipulmiin. Naiset käyvät säännöllisesti gynekologisessa tarkastuksessa, vaikka mitään vaivoja ei olisikaan.

”Jos ei ole mitään oireita, elää yksin tai parisuhteessa eikä harrasta irtosuhteita, kontrollissa ei tarvitse käydä joka vuosi. Mutta jos on kiertohäiriöitä, tulehdusoireita, muutoksia papa-kokeessa, myoma tai munasarjakysta, syö pillereitä

tai saa hormonikorvaushoitoa, tarkastuksessa on hyvä käydä tiheämmin”, Rautio painottaa.

Katriina Rautio käyttää työssään yhä useammin apuna ultraäänilaitetta:

”Ultraäänitutkimus on nykyään gynekologin käden jatke. Se antaa aiempaa tarkempaa tietoa kohdun limakalvosta, munasarjojen rakenteesta ja kohdun ja munasarjojen poikkeamista.”

ODL Lääkärikeskuksen gynekologit tekevät raskauden aikaisia ultraäänitutkimuksia jo raskausviikolta kuusi alkaen. Tuolloin ultraäänitutkimus antaa tietoa siitä, vastaako sikiön kehitys raskausviikkoja, ja näyttää sikiöiden lukumäärän ja sijainnin.

”Jos on ollut toistuvia keskenmenoja tai kohdun ulkopuolisia raskauksia, aikainen ultraäänitutkimus kannattaa tehdä. Toiset haluavat varmistaa, että kaikki on kunnossa, vaikka ongelmia ei olisikaan ollut aiemmin.”

Lapsettomuuslääkärinä Rautio haluaa kannustaa pariskuntia hankkimaan lapsia ajoissa:

”Jo 32 ikävuoden jälkeen raskauden todennäköisyys alkaa naisella lievästi laskea, ja 40 ikävuoden jälkeen se jo romahtaa. Meidän naisten on pärjättävä niillä munasoluilla, jotka meille on syntymässä suotu, ja ne vanhenevat kanssamme.”

GYNEKOLOGI PATISTAA LIKKUMAAN

Vaikka Katriina Rautio on naistentautilääkäri, hän kuultele asiakkaansa vointia laajemminkin. Hän kyselee tarvittaessa kolesteroliarvoista ja mittaa verenpaineen. Hän antaa mielellään neuvoja terveempiin elintapoihin. Siksi vastaanottoajatkin ovat vähintään puolen tunnin mittaisia.

”Gynekologi on keskeisessä roolissa naisen elämässä. Kamppaaja ja gynekologi, heidän luonaan käydään uskollisesti”, Rautio vertaa hymyssä suin.

Murrosikäisen tytön äitinä gynekologi Katriina Rautio kokee helpoksi jutella nuorten naisten asioista. Toisaalta hän kantaa kokonaisvaltaisesti huolta ikään-tyvien naisten terveydestä. Hänen erikoisosamisensa kohdistuu lapsettomuus- hoitoihin.

KUVA REIJO KOIRIKIVI / STUDIO P.S.V.



”Siksi pyrin siihen, että asiakkaani saisivat vastaanotolta muutakin kuin pillerireseptin tai papa-kokeen. On tärkeää paneutua myös siihen, mitä muuta naisen terveyteen kuuluu.”

”Kun menopaussi alkaa, hormonitoiminta lakkaa ja estrogeenin antama suoja terveydelle loppuu. Silloin kasvaa voimakkaasti naisen riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Paljon puhutaan rintasyövästä, mutta puolet naisista kuolee sydän- ja verisuonisairauksiin.”

Tästä syystä Rautio ottaa vastaanotolla puheeksi myös tupakoinnin ja ylipainon.

”Ei tarvitse olla normaali-painoinen tai varsinkaan mallin mitoissa, mutta on olennaista, että paino on laskusuunnassa, jos ylipainoa on. Jo viiden – kymmenen prosentin painon pudotus merkitsee paljon terveydelle.”

”Kaikki eivät ehkä pidä siitä, että otan ylipainon esille. Mutta olen saanut paljon myös positiivista palautetta. Eräs asiakas soitti ja sanoi, että vahvemmin voisin puhua painoasioista. Hän oli itse

laihduuttanut ja kertoi voivansa paljon paremmin. Lisäksi kuukautiskierto oli muuttunut säännölliseksi ja jopa raskaus oli käynnistynyt.”

Katriina Rautio patistaa hellästi mutta päättäväisesti naisia myös liikkumaan.

”Liikunta on todella tärkeää. Se auttaa muun muassa kuukautiskipuihin ja PMS- ja vaihdevuosisoireisiin”, lääkäri kertoo.

”Liikunta laskee verenpainetta, rauhoittaa sydämen syketasoa ja parantaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Tätä kautta se vähentää riskiä sairastua aikuisiän sokeritautiin ja sydän- ja verisuonisairauksiin.”

”Lisäksi liikunta lisää hyvän olon hormonia eli endorfiinia kehossa ja parantaa myös itsetuntoa. Pääkoppa on iso ’sukupuolielin’, joten kun itsetunto ja mieliala ovat kohdillaan, tätä kautta liikkunnalla on iso vaikutus myös parisuhteeseen.”

Liikunnan ja terveellisten elämäntapojen lisäksi Katriina Rautio painottaa naisille:

”Ole itsellesi armollinen! Koeta ehtiä kaiken kiireen keskellä pitämään myös itsestäsi huolta.” (RT)

**Ajanvaraus
puhelimitse:**

**Oulu 010 197 000
Kajaani 010 197 006
Rovaniemi 010 197 005
Tornio 010 197 004
Ylivieska 010 197 009**

**Ajanvaraus
internetin kautta:
www.odl.fi**

ODL LÄÄKÄRIKESKUS

ODL:n osaavat ja kokeneet gynekologit:

Päivi Anunti (Rovaniemi)
Jorma Heikkinen (Oulu, Tornio)
Leena Häivä-Mällinen (Kajaani)
Jouko Järvenpää (Kajaani)
Marika Kabel (Kajaani)
Eija Karjalainen (Kajaani)
Sirkku Karvonen (Kajaani)
Merja Mikkonen (Rovaniemi)
Leo Mäkäräinen (Kajaani)
Ritva Nissi (erikoistuva, Oulu)
Päivi Pienimäki (Oulu)
Katriina Rautio (Oulu)
Eeva Risku (Rovaniemi)
Helena Sundström (Kajaani)
Kirsti Takkunen (Ylivieska)
Matti Vartiainen (Kajaani)



JORMA STRAND
SISÄTAUTIEN
ERIKOISLÄÄKÄRI

Janottaa

Keski-ikäinen mieheni juo yön aikana jopa litran verran light-limonadia. Minkälaisia terveysvaikutuksia sillä voi olla ja onko ylipäättänsä tarpeellista juoda yöllä? Onko janon tunne yöaikaan merkki alkavasta diabetessairaudesta?

Huolestunut vaimo

Normaali nukkuminen ei vaadi yöllistä juomista. Jos juominen on alkanut viime aikoina, kyseessä on todennäköisesti oire sairaudesta. Diabetes on näistä yleisin.

Tosin keski-ikässä diabetes yleensä alkaa hiipien ilman rajuja oireita, mutta silti osalla keski-ikässäkin diabeteksen alkuvaiheeseen voi kuulua voimakasta janon tunnetta ja juomista, joka jatkuu läpi vuorokauden.

Myös virtsamäärät ovat suuria, paino putoaa ja väsyttää.

Suositan miestäsi lääkärin vastaanotolle, jotta diabetes tai mahdollinen muu syy poikkeavaan juomistarpeeseen voidaan todeta.



OLLI-PEKKA KOIVUROVA
SISÄTAUTIEN JA
GASTROENTEROLOGIAN
ERIKOISLÄÄKÄRI

Röyhtäily

**Sisareni röyhtäilee vaihteesti - ainakin se kuu-
 lostaa siltä - koko ajan
 nukkuessaan ja makuu-
 la ollessaan. Hän on
 saanut tähän jo jotain
 mahalääkettä, josta ei
 ole ollut mitään apua.
 Mistä tämä johtuu ja voi-
 ko sille tehdä mitään?
 Uneton huonekaveri**

Röyhtäillessä vatsalaukusta ruokatorven kautta poistuu ylimääräistä ilmaa. Tästä ilmasta suurin osa on nieltyä ilmaa ja vain pieni osa on ruuansulatukseen liittyvää ilmaa. Röyhtäilyä tavataan aivan normaalistikin, kun esimerkiksi syödään kiireessä hotkien tai kun pureksitaan purukumia. Joillakin ihmisillä on myös tapa nieleskellä ilmaa tiedostamattaan.

Sairauksia, joissa oiretta tavataan, ovat refluksitauti eli vatsan sisällön takaisinvirtaus ruokatorveen ja pienemmässä määrin imeytymishäiriöt, kuten laktoosi-intoleranssi.

Kotikonsteina kokeilisin purukumin, oluen ja hiilihap-poa sisältävien juomien välttämistä, rauhallisesti ruokailua ja huolellista pureskelua ruokaillessa. Mieluummin tulisi syödä useita pieniä aterioita kuin yksi

iso ateria päivässä, ja aterioita tulisi välttää kahdesta kolmeen tuntia ennen nukkumaan tai maaten menoa.

Sängyn päädyn nostaminen 10–15 senttimetriä voi olla aiheen.

Joskus hyvin harvinaisena syynä tämän tyyppisten oireitten taustalla voi olla laktoosi-intoleranssi tai keinomakeutusaineiden, kuten ksylitolin aiheuttama oireilu. Tuolloin maidoton dieettikokeilu tai keinomakeutusaineiden välttäminen kahden viikon ajan useimmiten selventää oireitten syytä.

Jos oireistoon liittyy muita oireita, kuten esimerkiksi nielemisvaivaa, laihtumista, vatsa- tai rintakipua, anemiaa tai mustia tai verisiä ulosteita on aiheen kääntyä lääkärin puoleen. Muutoin röyhtäily yksinään on hyvänlaatuista ja tilannetta voi rauhassa yllä olevin ohjein seuralla.

Kysy.

**Lähetä kysymyksesi
 30.9. mennessä.
 ODL:n asiantuntijat
 vastaavat.**

**Lähetä kysymyksesi
 osoitteella**

ODL Terveys / OODI
Albertinkatu 16
90100 OULU
tai
oodi@odl.fi



KATRIINA RAUTIO
GYNEKOLOGI

Kuumat aallot

Mistä kuumat aallot johtuvat ja voiko niille tehdä mitään? Menevätkö ne jossakin vaiheessa itsestään ohi? 50 vuotta ja risat

Kuumat aallot piinaavat monia naisia vaihdevuosien aikana. Keskimääräinen vaihdevuosi-ikä on 51 vuotta. Hikoiluoireita saattaa alkaa esiintyä jo useita vuosia ennen kuukautisten loppumista, ja ne saattavat pahentua kuukautisten jäätyä pois.

Kuumien aaltojen taustaa on tutkittu runsaasti ja siitä on useita teorioita, mutta toistaiseksi syntymekanismeja ei tunneta. Taustalla arvellaan olevan muuttunut autonomisen hermoston toiminta, joka on yhteydessä lämmönsäätelyn häiriöön. Oireen laukaisijana on kuitenkin estrogeenin määrän väheneminen.

Kuuma aalto alkaa usein sydämentykytyksellä ja jatkuu lämpöaaltona ylävartalolta ja siirtyy sitten kaulan ja kasvojen alueelle. Kuumien aallon aikana ihon verenkierto kiihtyy ja ihon lämpötila nousee. Tätä seuraa lisääntynyt hikoilu pään, rintakehän, niskan ja selän alueella. Kuumien aaltojen kesto vaihtelee sekunneista useisiin minuutteihin. Toisilla naisilla niitä esiintyy joka tunti, toisilla muutaman kerran viikossa.

Vaihdevuosisoireiden kesto on yksilöllistä. Kolmasosalta naisista vaihdevuosisoireet kestävät viisi vuotta ja viidenneksellä jopa 15 vuotta.

Kuumat aallot esiintyvät usein ensin yöllisinä hiki-puuskina haitaten yöunta ja huonontaan elämänlaatua. Päiväsaikaan kuumat aallot aiheuttavat lähinnä kiusallista sosiaalista haittaa.

Kuumien aaltojen kokeminen on hyvin yksilöllistä. Niihin pystyy vaikuttamaan elämäntavoilla. Pidä itsestäsi huolta liikkumalla säännöllisesti ja monipuolisesti. Vältä ruokia ja juomia, jotka laukaisevat kuumia aaltoja. Tällaisia ovat kuumat, voimakkaasti maustetut, suolaiset ja makeat ruoat, kahvi, tee, alkoholi ja kolajuomat. Lopeta tupakanpolto.

Keksi viilennyskeinoja: tuuleta hyvin makuuhuone ennen nukkumaanmenoa, nuku ikkuna auki ja nuku kevyessä, ei-tekokuituisessa yöpuvussa. Ota viileitä suihkuja ja juo jäävettä.

Jos kotikonstit eivät auta, hae apua gynekologilta. Hormonikorvaushoito tehoaa kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluun lähes aina. Hormonikorvaushoito räätälöidään aina naiselle yksilöllisesti huomioiden mahdolliset riskitekijät.



TAPIO FLINKKILÄ
ORTOPEDI

Naksuntaa

Minulla lonksuvat ja paukkuvat nilkat, polvet ja lonkanivelet ihan tavallisessa kävelyssäkin. Ääni kuuluu selvästi monen metrin päähän. Lepotilassa niveleen saattaa tulla paineen tunne, ja kun niveltä taivuttaa, kuuluu siitä naksaus ja pieni kivuntunne häviää.

Olen muuten terve keski-ikäinen nainen ja harrastan liikuntaakin.

Onko vaivani vaarallinen? Pitäisikö tai voisiko siitä jotenkin hoitaa? Kiusallista

Nivelen ääniin voi olla useita erilaisia syitä. Jotkut pystyvät naksuttelemaan sormien pikkuniveliiä. Äänen uskotaan johtuvan nivelen sisälle muodostuvasta alipaineesta. Kun paine laskee riittävän alas, muodostuu niin sanottu kavitaatioilmiö, jolloin nivelnesteeseen liuenneet kaasut muodostavat hetkellisesti pienen kuplan, joka nopeasti hajoaa aiheuttaen naksahdusäänen.

Ääni voi toisen teorian mukaan syntyä myös nivelkapselistä, kun kaasukupla työntää alipaineen siirtämän kapselin alkuperäiseen asentoon. Napsahdusäänen jälkeen kestää jonkin aikaa, kun kaasu hiljalleen

imeytyy uudelleen nivelnesteeseen, ja ilmiön pystyy toistamaan vasta tämän jälkeen. Muidenkin nivelten napsahdus voi syntyä samalla mekanismilla.

Toinen syy nivelten napsahdukseen on jänteiden tai limapussin hieman poikkeava toiminta. Nivelä liikuttaessa ne saattavat napsahduttaa liukuessaan luun kohoumien yli.

Kolmas tyyppi nivelen äänistä voi johtua nivelen sisäisten rakenteiden poikkeavuudesta. Nivelen rahina liittyy usein nivelruston pehmenemiseen, ja tavallisin paikka on polvilumpion nivel.

Nivelten oireeton naksuminen on pääsääntöisesti vaaraton. Mikäli napsahdus liittyy muihin ääniin kuitenkin liittyy kipua, lukkiutumista tai muita toimintaa häiritseviä oireita, kannattaa hakeutua tutkimuksiin ja selvittää oireiden syy.



KUVA REJO KOIRIKIVI / STUDIO P.S.V.

Vatsaelinkirurgian erikoislääkäri Timo Heikkinen suosittelee tähystyksessä tehtävää lihavuusleikkausta, jos painoindeksi osoittaa vaikeaa tai sairaalloista lihavuutta.

Monipuolinen Timo Heikkinen Kokenut kirurgi su

Lihavuusleikkauksen myötä aivot saavat käskyn ”olen kylläinen” aiempaa nopeammin, ja ihminen laihtuu pysyvästi. Näin kertoo Pohjois-Suomen kokenein lihavuusleikkauksia tekevä kirurgi Timo Heikkinen.

Sama mies ilahduttaa ihmisiä omalla musiikillaan.

Jos laihtuttaminen ei onnistu ja ylipaino alkaa olla terveysriski, Heikkinen suosittelee harkitsemaan lihavuusleikkausta. Tähystyksessä tehtävän mahalaukun ohitusleikkauksen jälkeen paino alkaa laskea värittömästi ja putoaa kymmeniä kiloja. Jos herkuttelet helposti vaikka koko suklaalevyn kerrallaan, leikkauksen jälkeen pari palaa riittää, eikä enempää tee mieli.

Lihavuusleikkausta suositellaan, jos painoindeksi BMI on yli 40. Jos ylipaino on jo ehtinyt saada aikaan diabeteksen, sydän- ja verisuonitaudin, uniapnean tai kulumia polviin ja lonkkiin, leikkaushoitoa suositellaan jo painoindeksin ylittäessä 35.

DIABETES PARANEE

Laihtuminen parantaa yleiskuntoa ja jaksamista. Koska lihavuusleikkaus pudottaa painoa pysyvästi, monet lihavuuteen liittyvät sairaudet voivat jopa parantua.

”Leikkauksen myötä sokeita ja verenpainetauti paranevat lähes kaikilta kokonaan. Leikkaus ehkäisee sydänkohtauksia ja aivoinfarkteja, myös syöpäkuolemia, ja leikatujen elinikä pitenee. Uniapnea helpottuu tai paranee ja nivelten rasitus vähenee”, Heikkinen luettelee leikkaushoidon hyviä vaikutuksia.

Hän toivookin, että lihavuusleikkaus otettaisiin pian hoitotakuun piiriin, sillä inhimillisen hyvän lisäksi se myös vähentää terveydenhuollon kustannuksia.

Suomessa lihavuusleikkauksia tehdään vuosittain 700, Ruotsissa 7000.

”On laskettu, että leikkaus maksaa itsensä neljässä vuodessa”, Heikkinen kertoo. ODL:llä leikatusta osa on tullut kuntien lähettäminä, osa maksaa hoidon itse. Leikkauksia tehdään myös OYS:ssa ja viidellä muulla paikkakunnalla Suomessa. ODL:llä leikkaukseen ei tarvitse jonottaa.

Vatsaelinkirurgian erikoislääkäri Timo Heikkinen tuntee sympatiaa ikuisia laihtuttajia kohtaan. Hän muistuttaa, että tasapainoilu syömisen ja energian kuluttamisen välillä tapahtuu ihmisen aivoissa. Jos aivot ovat tottuneet tiettyyn kalorimäärään ennen kuin olo tuntuu kylläiseltä, tottumusta on vaikea muuttaa.

”Laihtuttaminen ei sinänsä ole ongelma vaan se, että paino saadaan pysymään alhaalla. Vain noin viisi prosenttia laihtuttajista onnistuu tässä”, Heikkinen kertoo.

siirtyi kokonaan ODL:lle osittelee lihavuusleikkausta ja säveltää

MUSIIKILLA TOINEN URA

Kesän alussa Timo Heikkinen siirtyi kokopäivätoimiseksi yksityislääkäriksi ODL:lle.

”Täällä on huipputilat ja -välineistö tähestyskirurgialle”, Heikkinen perustelee. Lihavuusleikkausten lisäksi hän tekee paljon myös erilaisia tyräleikkauksia tähestämällä.

Muutoksessa painoivat myös henkilökohtaiset syyt. Kouluaikoina pianon ja oboen

soittoa vakavasti opiskellut lääkäri innostui virittelemään ruuhkavuosina taka-alalle jääneen musiikkiharrastuksensa uudelleen. Hän säveltää pop-, soul- ja funk-tyyppistä musiikkia ja esittää sitä bändinsä *The Doc and The Professional Help* kanssa.

Lisäksi kirurgi soittaa pianoa ja laulaa. Kappaleita on kertynyt jo sen verran, että kesällä äänitettiin ensimmäinen levy, joka ilmestyy marraskuussa.

Tuottajaksi saatiin muun muassa Idolsista tuttu ammattilainen **Leri Leskinen**.

Bändin soitantaa on pääsyt kuulemaan muun muassa Tavastia Clubilla Helsingissä ja Oulussa viimeksi Elo-Jazzeilla.

”Säveltäminen on mukavaa ja nautin myös esiintymisestä. Ammattimuusikoiden kanssa soittaminen on herkkua.” (RT)

Timo Heikkinen

- syntynyt Oulussa 1964
- valmistui lääkäriksi Oulun yliopistosta 1993
- erikoistui kirurgiaan ja väit-teli tohtoriksi 1998
- vatsaelinkirurgian erikois-lääkäri 2000
- dosentti vuodesta 2005
- työskennellyt sairaalassa mm. Kokkolassa ja Tukholmassa sekä vuosina 1996 – 2010 OYS:ssa
- aloitti päätoimisena ODL:n kirurgina 2010
- perheeseen kuuluu Maria-vaimo ja lapset Wilma (12) ja Joonas (15)
- soittaa säveltämänsä musiikkia bändinsä The Doc and The Professional Help kanssa (www.timoheikkinen.fi)
- nuoruudessaan freestyle-hiihdossa ammattimaisesti kilpaillut mies harrastaa myös hiihtoa, golfia, karatea ja laskettelua

KUVA PEKKA HUOVINEN / STUDIO P.S.V.



Musikaalinen kirurgi Timo Heikkinen keikkailee The Doc and The Professional Help -bändinsä kanssa. Tohtorin ammatillisapuna soittaa AP Sipilä (kitara, kuvassa vasemmalla) sekä laulavat Anna Itkonen ja Maria Iivonen. Kuvan ulkopuolelle ovat jääneet Olli Tuomainen (saxofoni, huilu ja koskettimet), Aleksii Itkonen (rummut) ja Jouko Isokangas (basso).

ODL Lääkärikeskus

Kirurgi Timo Heikkisen vastaanotto torstaisin
Ajanvaraus: puh. 010 197 000
Laske oma painoindeksi:
www.painoindeksi.org.



ARTO SAI KÄDEN

Harvinainen leikkaus ODL:llä

Kemiläinen paperimies Arto Hepola menetti muutama vuosi sitten tapaturmaisesti oikean käden sormet. Kun hänelle tarjottiin mahdollisuutta leikkaukseen, jossa tehdään uusi sormi miehen omasta varpaasta, hän ei epäröinyt hetkeäkään.

Vaativa leikkaus tehtiin ODL:llä kesäkuussa. Nyt miehellä on jälleen kaksi kättä.

Vaativan leikkauksen ansiosta Arto Hepola sai sormettomaan oikeaan käteensä sormen. Sen ja korjatun peukalon avulla hän pystyy tarttumaan esineisiin ja pitämään niitä kädessään. Leikkauksen myötä hän selviytyi arjesta ja työstään huomattavasti paremmin.



Teksti Raija Tuominen
Kuvat Onni Kinnunen ja Pekka Huovinen / Studio P.S.V.

Varvassiiirre vaatii mikrokirurgiaa

Helmikuun viidestoista päivä vuonna 2007 muutti Arto Hepolan elämän. Prosessinhoitajana paperitehtaalla Kemissä työskennellyt Hepola oli työkaverinsa kanssa puhdistamassa seisakissa olleen koneen puristinosaa, kun hänen oikea käntensä joutui telojen väliin. Peukalosta jäi luuntynkää jäljelle, ja muut sormet murskautuivat lähes kokonaan.

”Tuska oli valtava. Sain ambulanssissa kipulääkettä, mutta ei se auttanut”, Hepola muistelee. Hän oli kuitenkin tajuissaan koko matkan Oulun yliopistosairaalaan. OYS:ssa mies kiidätettiin heti leikkaukspöydälle, jossa sormet jouduttiin amputoimaan.

Seitsemän seuraavaa viikkoa Hepola vietti sairaalassa. Yhtäkkiä hän joutui tottumaan ajatukseen siitä, että hänellä oli käytössään vain yksi käsi. Ilman sormia oikealla kädellä ei voinut tehdä mitään. Kotiututtuaan Hepola opetteli vähitellen vasenkätiseksi, ja avuksi kotiaskareissa piti ottaa välillä hampaatkin ja rutkasti kekseiliäisyyttä.

Entinen työ paperikoneella oli pakko lopettaa. Menetyksensä huolimatta Arto Hepola ei menettänyt tulevaisuudenuskoaan. Sitä vahvisti olennaisesti esimiehen vierailu sairaalassa:

jatkuu seuraavalla sivulla

Käsikirurgi Jorma Ryhänen voi olla tyytyväinen kesäkuussa tehtyyn leikkaukseen. Haavat ovat parantuneet hyvin ja varvassiiirre toimii oikein. Kuva on otettu elokuussa pian sen jälkeen, kun siirteen luutumista helpottaneet teräsnaulat poistettiin ja Hepola pääsi testaamaan uutta sormeaan.



Arto Hepolan varvasiirreleikkauksen teki kokenut käsikirurgi Jorma Ryhänen.

Käytännössä operaatio tarkoitti sitä, että luun ja pehmytkudoksen siirtämisen lisäksi kirurgi liitti ohuen ohuella langalla ompelemalla varpaan jänneet, verisuonet ja hermot vastaaviin jänteisiin, verisuoniin ja hermoihin kädessä.

”Tällaisessa leikkauksessa tarvitaan voimakkaasti suurentava mikroskooppi,

jotta verisuonisaumat, hermot ja jänneet saadaan tarkasti liitettyä”, Ryhänen kertoo.

Siirtovarpaan mittaaminen oli tärkeää, jotta Hepola saisi varpaasta tehdyn sormen ja korjatun peukalon päät tarvittaessa yhteen. Oleellista oli huolehtia myös siitä, että uusi sormi asettuu oikeaan asentoon, jotta sen avulla on mahdollista poimia esineitä.

Luutumista varten varvas kiinnitettiin paikalleen rautapiikein, jotka poistettiin myöhemmin. Koska hermojen

kasvaminen vie aikaa, tunto palautuu leikattuun ihoon noin puolen vuoden kuluttua. Silloin Arto Hepola pystyy esimerkiksi solmimaan kengännauhat, napittamaan paidan ja kirjoittamaan. Raskaampien työkalujen, kuten vasaran, pitäminen täytyy kuitenkin jättää muille tai hoitaa vasemmalla kädellä.

Koska vammat ovat aina erilaisia, ovat myös niiden leikkaukset yksilöllisiä. Kokenut kirurgi osaa suunnitella ja toteuttaa leikkauksen niin, että se onnistuu.

”Meillä on ODL:llä huipumodernit leikkauksalut, joiden välineistö on myös viimeisen teknologian mukainen. Sen vuoksi voimme tehdä kaikki käsikirurgian leikkaukset laidasta laitaan”, Ryhänen kertoo.

Vastaavia leikkauksia tehdään Suomessa vain muutama vuosittain. Hepolan leikkaus on ensimmäisiä yksityisessä terveydenhoidossa tehdyistä vastaavista leikkauksista.

”Jo silloin keskustelin työnjohdon kanssa siitä, että työpaikkani säilyy ja että voisin vaihtaa työtehtäviä uudelleen-koulutuksen myötä.”

”Ei minulla ollut missään vaiheessa mitään luovuttamisen fiilistä. Ilman muuta halusin jatkaa työelämässä”, onnettomuuden aikana reilut 40-vuotias neljän lapsen isä kertoo. Oltuaan vuoden sairauslomalla Hepola aloitti neljän vuoden sähköinsinööriopinnot Kemi-Tornio ammattikorkeakoulussa. Hän erikoistuu automaatiotekniikkaan ja työskentelee valmistuttuaan paperikoneen sijasta tietokoneella.

VARVAS AVUKSI

Arto Hepolan murskautunut kättä hoidettiin useita kertoja OYS:ssa. Jo varhaisessa vaiheessa Hepolalle ehdotettiin varvasiirrettä. Tarkoitus olisi siirtää yksi miehen omista varpasta, oikean jalan toinen varvas, vaurioituneeseen käteen. Siirretty varvas toimisi sormen tavoin: sitä voisi liikuttaa ja sen ja korjatun peukalon avulla Hepola pystyisi tarttumaan esineisiin pinsettiotteella ja pitämään niitä kädessään.

Varpaan menetyksään ei Hepolaa arveluttanut. Hän alkoi odottaa leikkausta ja sitä, että pystyisi käyttämään kättään edes jollakin tavalla. Ei-kiireellisenä leikkaus siirtyi useampaan otteeseen muun muassa Hepolan opintojen ja terveydenhoitoalan työmarkkinaselkkausten takia. Lopulta



Aktiivilasta auttaa käden kuntoutumisessa.



Arto Hepolan oikeaan käteen on liitetty murskautuneiden sormien tilalle varvasiirre eli varpaasta on tehty sormi. Jo pian toipumisen alkuvaiheessa Arto Hepola pystyi tarttumaan kevyisiin esineisiin.

työnantajan vakuutusyhtiö lupasi kustantaa leikkauksen yksityisesti ODL:llä, jotta se päästäisiin tekemään mahdollisimman pian ja jotta mies kuntoutuisi nopeasti työelämään.

Kesäkuisena maanantaina ODL:n käsikirurgi **Jorma Ryhänen**, yksi maan johtavista alan asiantuntijoista, teki 12,5 tuntia kestäneen vaativan leikkauksen yhdessä käsikirurgi **Teemu Karjalaisen** kanssa.

”Ei minua jännittänyt olenkaan, sillä kättä oli leikattu jo niin monta kertaa ja olin ollut usein nukutuksessa. Leikkaaminen tuntui jo rutiinilta, ja luotin lääkäreihini.”

Jo seuraavana perjantaina Arto Hepola käveli omin jaloin pois ODL:ltä ja matkusti kotiin toipumaan. Sormi sai rauhassa luutua viisi viikkoa. Elokuussa paketti purettiin, käteen laitettiin aktiivilasta ja uutta sormea sai alkaa liikuttaa lastan sallimissa rajoissa.

Käden fysioterapiaan erikoistunut käsiterapeutti **Markku Siltala** huolehtii leikatun käden kuntoutumisesta. Useita kuukausia kestävässä käsiterapiassa vahvistetaan erilaisin harjoittein leikatun käden lihaksia, jotta sormien pinsettiote toimii ja pitää pidempäänkin. Hepola on saanut terapeutiltaan lisäksi asianmukaiset kuntoutusohjeet kotiin. Turvallisten ja juuri Hepolalle räätälöityjen harjoitteiden avulla mies saa korjattuun käteensä ja uuteen sormeen voimaa ja liikkuvuutta.

ERITYISTÄ HUOLENPITOA ODL:LLÄ

”Tuntuu aivan mahtavalta, että saan uuden sormen ansios- ta jo nyt hammastahnatuubin auki”, Hepola kertoo. Kuntoutuksen myötä käden toiminta paranee entisestään. Muutaman kuukauden kuluttua Hepola pystyy jälleen myös kirjoittamaan oikealla kädellään,

ja esimerkiksi lumen luonti onnistuu. Ensi talvena Arto pääsee muutaman vuoden tauon jälkeen myös hiihtämään.

Motivaatio käden kuntouttamiseen on kova:

”Kun on kolme vuotta odottanut tätä siirrettä, tottahan sitä haluaa käyttää ja treenata.”

Myös jalka on parantunut hyvin:

”Leikkauksen jälkeen varasin aluksi vain kantapäällä, mutta nyt pystyn kävelemään täysin normaalisti.”

Arto Hepola kiittää ODL:llä saamaansa hoitoa:

”Palvelu oli ihan mahtavaa, en voi sanoa mitään negatiivista, kaikki hoidettiin viimeisen päälle. Niin lääkärit kuin hoitajatkin pitivät minusta hirveän hyvää huolta.”

”Ei tästä kädestä koskaan uuden veroista tule, mutta hyvä apukäsi kuitenkin.” ●

Käsikirurgian osaajat ODL:llä

Vakavien tapaturmien lisäksi käsikirurgit hoitavat myös muun muassa hermopinteitä, jännetupentulehduksia, sormien ja ranteiden nivelsidevammoja ja -murtumia sekä jänne- ja hermovammoja.

ODL:n käsikirurgin luokse voi hakeutua erilaisten käsi- ja ranteiden vuoksi. Tavallisimpia käsi- ja ranteiden oireita ovat kipu, puutuminen tai se, että käsi ei toimi oikein.

Käsikirurgiaa ei ole kaikkialla maailmassa omana erikokosalanaan, ja Suomeen se syntyi 1980-luvulla. Käsikirurgia on plastiikkakirurgian ohella yksi niitä harvoja aloja, joissa kirurgi käyttää mikroskooppia.

Arto Hepolaa hoitanut käsikirurgi, dosentti Jorma Ryhänen toimii osastonylilääkärinä OYS:ssa ja pitää sen lisäksi yksityisvastaanottoa ODL:llä Oulussa ja Torniossa.

Muita ODL:llä Oulussa vastaanottoa pitäviä käsikirurgeja ovat Minna Forsman, Outi Kaarela, Teemu Karjalainen, Sauli Kujala ja Esa Muuronen (myös Rovaniemellä).



Käsikirurgit Sauli Kujala ja Teemu Karjalainen pitävät vastaanottoa ODL Lääkärikeskuksessa Oulussa ja Kajaanissa.



Käsiterapeutti Markku Siltala viimeistelee käsikirurgin työtä. Hän huolehtii Arto Hepolan leikatun käden kuntoutumisesta siten, että Hepola voisi käyttää uutta sormeaan mahdollisimman hyvin. Vastaanottojen lisäksi Hepola treenaa kättään ahkerasti kotona.

Ennen käsiterapiaa terapeutti piirtää itselleen havainneku- van siitä, miten tuntoaisti toimii leikatussa kädessä. Koska hermojen kasvamiseen menee aikaa, tunto on normaali muutaman kuukauden kuluttua.

Korvan kautta tehokasta valohoitoa kaamosmasennukseen

Muutama minuutti päivässä riittää

Kansainvälisten tutkimusten mukaan kirkasvalohoito auttaa useisiin neurologisiin sairauksiin ja mielialahäiriöihin, muun muassa masennukseen ja uupumukseen.

Tähän asti valohoitoa on voinut saada kirkasvalolampusta, jotka ohjaavat valon aivoihin silmien kautta. Nyt on markkinoille saatu uusi, mullistava oululaiskeksintö, joka ohjaa valon aivoihin korvakäytäviä pitkin.

Tällä Valkee-nimisellä laitteella valo ohjataan aivoihin kumpaankin korvaan laitettavan musiikkikuulokkeen kaltaisen napin kautta. Varsinainen laite mahtuu hyvin taskuun tai kaulaan roikkumaan.

Perinteiseen silmien kautta ohjattavaan kirkasvalohoitoon verrattuna korvavalolaitteen valomäärä on monia kertaluokkia suurempi. Siksi korvavalohoidon pituudeksi riittää kahdeksasta kahteentoista minuuttia päivässä vuoden pimeimpään aikaan.

Laitteen ovat kehittäneet Valkee Oy:n toimitusjohtaja, biologi **Juuso Nissilä** ja hänen yhtiökumppaninsa diplomi-insinööri **Antti Aunio** yhdessä Oulun yliopiston ja ODL Terveys Oy:n tutkijoiden kanssa.

TUTKITTUA TIETOA

Valkee-laite on syntynyt tieteellisen tutkimustyön tuloksena.

”Koehenkilöiden vakavaksikin pääsivät pimeänä vuodenaikana ilmenevät masennus- ja ahdistusoireet paranivat kokonaan”, Juuso Nissilä kertoo tähän astisten tutkimusten tuloksista.

Useimmille on tuttua, että kirkasvalohoito auttaa kaamosmasennukseen. Utta on se, että valo voidaan ohjata aivoihin tehokaimmin korvakäytävän kautta.

Tutkimustyö jatkuu edelleen. Muun muassa valon vaikutusmekanismiin haetaan selvyyttä:

”Uskomme, että mekanismi on sama kuin luonnonvaraisilla eläimillä keväällä päivän pidetessä ja valon voimistuessa. Monet keväiseen aivojen ja keskushermoston aineenvaihduntaan liitetyt ilmiöt pohjautuvat samoihin välittäjäaineisiin, joilla myös masennusta pyritään hoitamaan”, Nissilä kertoo.

Yhä laajenevaan korvavalohoidon tutkijoiden joukkoon kuuluvat muun muassa professorit **Pirkko Räsänen**, **Markku Timonen** ja **Osmo Tervonen**.

Valohoidon vaikutusmekanismia tutkijat selvittävät muun muassa toiminnallisen magneettikuvauksen ja kudostutkimuksen avulla. Kliinisin tutkimuksin haetaan lisäselvitystä korvavalohoidon hoitotehosta myös muihin mielialahäiriöihin kuin kaamosmasennukseen.

”Kansainvälinen tutkimuskirjallisuus antaa viitteitä myös siitä, että riittävän tehokkaasti toteutettu kirkasvalohoito saattaa auttaa muihinkin mielialahäiriöihin. Koska masennusoireisiin liittyy usein toimintojen

hidastumista ja hankaluutta tehdä päätöksiä ja ryhtyä toimeen sekä aiempaa heikompa työmuistia, valohoito auttaa myös näihin ongelmiin.”

Uusia tutkimustuloksia oululaistutkijat julkistavat jo syksyn mittaan.

Juuso Nissilän mukaan Valkee-hoito sopii kaikille. Kuka tahansa voi hyötyä parantuneesta mielialasta ja suorituskyvystä.

Valkee-laite on lääkelaitteilyväksytty ja CE-merkitty. Laitteen voi hankkia esimerkiksi hyvin varustetusta apteekista tai netistä. (RT)

www.valkee.com

Toimitusjohtaja Juuso Nissilä näyttää, miten helppoa kirkasvalohoidon saaminen voi olla. Valo ohjautuu korvannapin kautta aivoihin.



Toimiiko palveluseteli?

VESA ISOVIITA
Perusturvajohtaja
Kuusamo



Kuusamo otti toukokuussa Suomen ensimmäisenä käyttöön palvelusetelin erikoissairaanhoidossa. Palveluntuottajien rekisterissä on nyt kuusi tuottajaa, ensimmäisenä ODL Terveys Oy.

Asiakaskentällä huudetaan valinnanvapauden ja asiakasohjautuvuuden perään. Rakenne- ja järjestelmäkeskeisyyden rinnalle on haluttu tuoda palvelusetelit. Kiitosta on tullut monelta taholta, mutta kaikkia uudistus ei miellytä.

Kritiikin terävin kärki on kohdistettu tasa-arvoon. Onko kritiikki aiheellista? On, koska palvelusetelin valinnat ja omavastuusuuden maksamaan kykenevät saavat hoidon nopeammin ja heillä on mahdollisuus valita palveluntuottaja. Ei, koska ainakin Kuusamon käyttöönsä ottamassa mallissa palvelusetelin valinnut asiakas poistuu samalla julkisen terveydenhuollon jonoista ja lyhentää näin muiden jonotusaikaa.

Suomen terveydenhuollon yksi suurimmista ongelmista on kahden maksajan järjestelmä. Kuntaa eivät kiinnosta jonotusajan kulut. Jos asiakas on valmis maksamaan aiempaa

suuremman osuuden palveluistaan, keneltä se on pois? Nopeampi hoito ja kuntoutuminen vähentävät muiden maksajien kustannuksia, ja asiakas on mahdollisesti nopeammin työelämässä. Nykyjärjestelmä hukkaa rajallisia voimavaroja, koska se ei satsaa riittävästi ihmisten pitämiseen niin terveinä kuin mahdollista.

Palvelusetelijärjestelmän suurin valtakunnallinen puute on tällä hetkellä yhtenäisen palveluntuottajarekisterin puute. Lähiajan tavoitteena tulisi olla se, että kun palveluntuottaja hyväksytään rekisteriin, tämä olisi kaikkien tuottajan haluamien kuntien käytössä.

Rekisteristä olisi nähtävillä myös palveluntuottajien laatu. Järjestelmä vähentäisi sekä tuottajien että kuntien työtä ja parantaisi asiakkaiden asemaa.

Tätämieltä

Mitä odotat terveydenhuollon palveluseteliltä?



Tiina Peitola

Nyt kun on perheenisäystä tulossa, käyttäisin palveluseteliä ainakin lapsen lääkärisäkäyntiin. Jos seteli ei kattaisi kuluja kokonaan, voisin jonkin verran maksaa niitä myös itse.

Palvelusetelin myötä saataisiin monipuolisempia palveluja. Se olisi hyvä etenkin silloin, kun palvelut ruuhkautuvat. Kunnallinen terveyspalvelu on hyvää, mutta seteli toisi lisää valinnanvaihtoehtoja.



Sinikka Lammi

Hankala sanoa, koska olemme olleet niin terveinä. Mutta odotan, että sillä saisi toimivia lääkäripalveluja, ja että voisi mennä myös yksityiselle lääkärille. Itsekin voisin palvelusta vähän maksaa.



Kari Hildén

facebook

Keskustelu jatkuu Oodi-lehden fanisivulla Facebookissa. Osallistu sinäkin!

NIMITYKSIÄ ODL-KONSERNISSA

ODL Terveys Oulu



Tiina Lassila,
yhteyspääl-
likkö

Kuntoutus



Mari
Alakulju,
sairaan-
hoitaja



Anne
Haapalainen,
sairaanhoitaja



Mia-Carita
Mäkäräinen,
sairaan-
hoitaja



Kotisairaala

Terttu
Virpikari,
palvelu-
esimies

Tutkimus ja konservatiivinen hoito



Olli-Pekka
Koivurova,
palvelu-
johtaja



Tuovi
Anttila,
palvelu-
esimies

ODL Säätiö



Riitta Pyky,
projekti-
koordinaat-
tori, MOPO
-hanke



Nina
Kekkonen,
psykiatrinen
sairaanhoitaja,
Kidutettujen
kuntoutuspal-
velut

Diakoniaopisto



Marja-Leena
Jumisko,
opettaja



Raisa Lantto,
opettaja



Tuija Puutio,
koulutus-
suunnittelija



Sari
Heinikoski,
koulutus-
suunnittelija



Pirkko
Kiviniemi,
hallinnon
sihteeri



Katja
Nyman,
opintoasi-
ainsihteeri

Palveluseteli tuli terveydenhoitoon

Palvelusetelilaki astui voimaan viime vuonna. Sen mukaan kunta voi tarjota asukkaalleen palveluseteliä, jolla voi hankkia palvelun yksityisestä hoitopaikasta. Kunta päättää, missä laajuudessa ja missä palveluissa seteliä on mahdollista käyttää.

Seteli kattaa kokonaan palvelun hinnan tai asiakas maksaa ylimenevän osan itse. Palvelusetelinarvosta ja asiakkaalle jäävästä osuudesta on joiltakin osin tarkempia säädöksiä.

Asiakkaalla on oikeus kieltäytyä palvelusetelistä, ja siitä huolimatta kunnan pitää

noudattaa hoitotakuun määräaikoja.

Kunta hyväksyy palveluntuottajat. Kunnalla on velvollisuus pitää luetteloa hyväksymistään palveluntuottajista sekä näiden tuottamista palveluista ja hinnoista, ja niiden tulee olla julkisesti saatavilla.

Kuusamo on ottanut palvelusetelin käyttöön. Siellä palveluntuottajiksi on hyväksytty kaikki hyviksi katsotut palveluntuottajat, jotka määrittävät itse omat hintansa. Asiakas voi vapaasti valita näiden väliltä, ja hän maksaa ylimenevän osan itse.

Terveysliikuntaan professuuri

Oulun yliopiston lääketieteellinen tiedekunta on perustanut yhdessä Oulun Diakonissalaitoksen kanssa terveysliikunnan osa-aikaisen professuurin. Tehtävään on nimitetty terveysliikunnan dosentti Raija Korpelainen, joka toimii ODL:n liikuntalääketieteellisen klinikan tutkimuspäällikkönä.

ODL Liikuntaklinikka ja Oulun yliopisto tekevät tiivistä tutkimusyhteistyötä, jota tehty nimitys entisestään vahvistaa. Tutkimus kohdistuu erityisesti elintapasairauksien ehkäisyyn ja hoitoon liikunnan avulla.

Liikunnan merkitys kansantautien ehkäisyssä ja hoidossa on keskeinen. Korpelaisen tutkimusryhmä on tutkinut yhteistyössä Oulun yliopiston kanssa muun muassa terveysliikunnan annostelua ja liikunnan

merkitystä eri ikäisten lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa.

Ryhmä on osoittanut ensimmäisen kerran elintapaohjauksen tehon diabeteksen ja lonkkamurtumien ehkäisyssä.

Liikunnan tehosta väestön terveyden edistämisessä ei ole kuitenkaan riittävästi näyttöä. Tarvitaan myös uusia menetelmiä liikunnallisesti passiivisten kansalaisten motivointiin. Professoreuri vahvistaa tutkimusryhmän mahdollisuuksia kehittää sekä tutkimusta että siihen liittyvää koulutusta ja viestintää.

ODL Liikuntaklinikka on yksi kuudesta Opetusministeriön tukemasta liikuntalääketieteiden osaamiskeskuksesta. Muut yksiköt sijaitsevat Helsingissä, Turussa, Jyväskylässä, Tampereella ja Kuopiossa.

Tervetuloa laulamaan ...

Yhteislauluilloissa tuttuja lauluja eri vuosikymmeniltä.

ke 13.10.2010 klo 18–19 teemana Syksyn sävel

ke 10.11.2010 klo 18–19 teemana Kaipaus

ke 8.12.2010 klo 18–19 teemana Isänmaan joul

Paikka: Oulun Diakonissalaitoksen Kirkkosali, sisäänkäynti ODL Hyvinvointikeskuksen sisäpihan kautta, Albertinkatu 16.

ja yleisluennoille!

ke 22.9. klo 18–19

Arjen kristillisuus ja lääkärin työ.

Professori, ortopedi Sakari Orava

ke 27.10. klo 18–19

Oulun seudun hyvinvoinnin tulevaisuus. Paraneeko elämä?

Maaherra Eino Siurainen

ke 10.11. klo 13–16

Hyvä vanhuus Sosiaalipsykologian professori emeritus

Antti Eskola ja psykogerontologian professori Jyrki Jyrkämä

ke 24.11.2010 klo 18–19

Onnistuva ikääntyminen.

Geriatrian yllilääkäri Petteri Viramo

Paikka: Wegeliussali, ODL Hyvinvointikeskus, Albertinkatu 16, 0-kerros.

Tilaisuudet järjestää ODL Säätiö ja ne ovat maksuttomia. Mahdollisista muutoksista kerromme osoitteessa www.odl.fi. Lisätietoa: Hannu Rahikainen 010 345 2013

Masentaako?

ODL Kuntoutus on yhteinen palvelutuottajana mukana Kelan AMI-hankkeessa, jonka tarkoituksena on kehittää avomuotoista mielenterveyskuntoutusta aikuisille.

Kuntoutuksen tavoitteena on parantaa ja turvata kuntoutujan työ- ja toimintakykyä sekä lievittää mielenterveyden häiriöitä. Kuntoutuksessa pyritään tukemaan myös sosiaalista vuorovaikutusta ja kohentamaan elämänhallintaa.

Kuntoutukseen voi hakeutua, jos on masennuksen ja siihen liittyvien muiden oireiden vuoksi vaikeuksia selviytyä työstä. Hakijan pitää olla motivoitunut ja halukas käsittelemään

ongelmiaan ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa. Tavoitteena on päästä jatkamaan työelämässä.

Kuntoutuksen hakeudutaan toimittamalla Kelan toimistoon hoitavan lääkärin laatima B-lausunto ja kuntoutujan täyttämä kuntoutushakemus (Ku 102). Päätöksen tekee Kela.

Kuntoutus kestää noin vuoden, ja se toteutetaan avomuotoisina kuntoutuskursseina.

Lisätietoa:
Puh. 010 3452469
fysioterapeutti
Puh. 010 345 3292
kuntouspäällikkö

● Lastentautien erikoislääkäri **Jaana Ronkainen** on aloittanut vastaanoton ODL Lääkärikeskuksessa **Rovaniemellä**. Hän ottaa pieniä asiakkaitaan vastaan keskiviikkoisin. Ronkainen tekee myös nuorten urheilijoiden terveystarkastukset.

● ODL Lääkärikeskuksessa **Kajaanissa** on aloittanut uusia lääkäreitä: Neurologi **Veli-Matti Ala-Hurula** pitää vastaanottoa joka toinen perjantai. Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri **Iikka Lantto** on aloittanut vastaanoton elokuussa kerran kuukaudessa tiistaisin. Psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti **Leena Kiviluodon** vastaanotot ovat kerran kuukaudessa ja plastiikkakirurgi **Anna-Liisa Vesalan** kaksi kertaa kuukaudessa.

● Lääkäriasema **ODL Vuokatti** tarjoaa yleislääkäripalveluja paikallisille asukkaille ja matkailijoille Sokos-hotellin ja Snowpoliksen ohessa.

● ODL Lääkärikeskuksessa **Torniossa** on mahdollisuus päästä nopeasti röntgen ja ultraäänitutkimuksiin sekä suonikohjujen vaahtoruiskutushoitoihin. Plastiikkakirurgi **Anna-Liisa Vesala** aloittaa vastaanoton myös Torniossa.

Liity Oodi-lehden Facebook-sivulle

Millaisia ajatuksia Oodin jutut herättävät Sinussa? Mitä haluaisit lukea seuraavasta Oodi-lehdestä?

Liity Oodin Facebook-sivulle ja osallistu keskusteluun. Kirjoita hakukenttään ”Oodi-lehti”.

Urologi Olavi Lukkarinen jää eläkkeelle

Urologian professori Olavi Lukkarinen jää marraskuun alussa eläkkeelle täytettyään 65 vuotta. Lukkarinen on pitänyt vastaanottoa ODL:llä vuodesta 1993. Kun ODL perusti urologian klinikan vuonna 2001, Lukkarinen siirsi vastaanotto toimintansa kokonaan ODL:lle.

Pitkän uransa aikana tykätty urologi on hoitanut yli 10 000 miestä. Viime vuosina vastaanottoja on ollut 2000 – 2500 vuodessa. Lukkarisen mukaan miehet ovatkin viime vuosina ruvenneet käymään yhä enemmän ja aiempaa säännöllisemmin urologin luona tarkistuttamassa terveyttään viimeistään 50-vuotissyntymäpäiviensä jälkeen.

Lukkarisen työtä kokopäivätoimisesti ODL:llä jatkaa urologi, lääketieteen tohtori **Pekka Kunelius**.

”Vaikka tuntuu hiukan haikealtakin jättää omat asiakkaat, olen iloinen siitä, että työ jatkuu. Luotavainen mielin jätän työni Pekalle.”

KUVA REIJO KOIRIKIVI / STUDIO P.S.V.



Jalkateräkirurgi Tero Klemola:

JALAN HOITAMINEN VOI PARANTAA MYÖS SELKÄVAIVAT

Jalkaterässä on 33 niveltä ja 28 luuta. Häiriö yhdessä nivelessä johtaa helposti ongelmaan toisessa, ja pahimmillaan hoitamaton jalkaterän vaiva aiheuttaa kipua polvessa, lonkassa tai selässä asti.

Jalkaterän ongelmia on hoidettu perinteisesti hoitamalla kipua. Esimerkiksi kipeä päkiä on saatettu ”parantaa” poistamalla kipuaistimuksen synnyttänyt hermo.

”Hermon poistaminen aiheuttaa tunnottomuutta, ja kipu saattaa silti jopa pahentua”, jalkateräkirurgi, ortopedi **Tero Klemola** ODL:ltä kertoo.

”Kipu on aina oire jostaakin toiminnallisesta häiriöstä, ja siksi meidän pitää selvittää kivun aiheuttaja. Jos hoidetaan vain oiretta ja alkuperäinen kivun syy jää hoitamatta, kipu vaihtaa paikkaa ja ongelmat usein vain kasvavat.”

Niin kirurgi kuin onkin, Klemola ei tartu ensimmäiseksi veitseen. Päinvastoin: esimerkiksi vaivaisenluuta tai kantaluupiikkiä ei hänen mukaansa tule leikata.

”Vaivaisenluu ei ole kosmeettinen häiriö vaan

jalkaterän ponnistushäiriö. Kyhmy isovarpaan juuressa syntyy siitä, että varpaan nivel on mennyt tai menossa pois paikaltaan eikä jalkaterällä pysty sen vuoksi kunnolla ponnistamaan”, Klemola kertoo.

Vaivaisenluu hoidetaan laittamalla varpaan nivel paikalleen ja hoitamalla mahdolliset lihaskireydet ensisijaisesti fysioterapian keinoin. Jos vaivaisenluu leikataan, syntyy helposti jalka- ja selkäongelmien ketju.

”Kantaluupiikki johtuu akillesjänteen ympärillä olevien lihasten kireydestä. Kantaluupiikin poisto rikkoi jalkapohjan tärkeitä tukirakenteita, jolloin jalkaholvin rasisurisi kasvaisi. Leikkauksen sijasta vaiva paranee oikeilla venytyksillä. Suosittelen myös korkokenkiä helpottamaan kantaluupiikin aiheuttamaa akuuttia kipua.”

PRONAATIOVAIVA TAVALLISIN

Tero Klemola pitää kaksi kertaa viikossa vastaanottoa ODL Lääkärikeskuksessa. Päivätyönään hän toimii Oulun yliopistosairaalan jalkakirurgian erityisosaamisalueen vastuulääkärinä.

Vielä muutama vuosi sitten jalkaterään erikoistuneet lääkärit saattoi laskea yhden käden sormilla koko maassa, ja yhä edelleen todelliset osajat ovat harvassa.

Klemolakin kiinnostui jalkateristä vasta ortopediopintojensa lopussa professori **Martti Hämäläisen** innostamana. Tästä hetkestä voidaan katsoa jalkateräortopedian erityisosaamisalueen syntyneen Oulussa kymmenen vuotta sitten. Oulussa järjestettiin elokuussa juhlan kunniaksi valtakunnallinen jalkaosajien symposiumi. Jalkateräkirurgit hoitavat

nilkan ja jalkaterän alueen vajoja: edellä mainittujen lisäksi muun muassa erilaisia kipuja ja vammojen jälkitiloja sekä erilaisia kävelyhäiriöitä. Eniten Klemolalta haetaan apua jalan ponnistushäiriöihin, jotka yleensä liittyvät pronatio-ongelmaan, tutummin latuskajalkaan.

”Matalaholvinen jalka ei sinänsä ole ongelma, jos jalka toimii oikein. Puhumme latuskajalasta silloin, jos aiemmin normaalisti toiminut jalkaterä alkaa menettää ponnistuskykyään ja holvi alkaa madaltua”, Klemola selvittää.

”Latuskajalka aiheuttaa sääri- ja reisiluun kiertymistä sisäänpäin. Kun kävellessä vartalo kiertyy ulospäin ja jalka sisäänpäin, tämä aiheuttaa väistämättä vääntöä nivelissä. Latuskajalan tyyppioireena onkin pakaralihasten kireys ja alaselän kipu.”

Latuskajalan aiheuttaa



KUVA ONNI KINNUNEN / STUDIO P.S.V.

ODL INJURIA

Ajanvaraus 010 197 007

Jalkateräkirurgi Tero Klemola ottaa potilaita vastaan ODL:llä Oulussa maanantaisin ja tiistaisin klo 16 alkaen.

jäykästi toimiva nilkka. Siksi hoito keskittyy nilkan takaisten lihasten kireyden poistamiseen ja jalkaterän etuosan ponnistusvoiman lisäämiseen.

KÄVELE AVOJALLOIN

Ensin jalkavaivaa hoidetaan fysioterapialla. Asiantuntevan lääkärin pakeille kannattaa haakeutua, jos vaiva on jo ehtinyt aiheuttaa pysyviä kulumamutoksia tai jalkaterän tai varpaiden asento on muuttunut. Tutkimuksia lääkäri suosittelee myös silloin, jos kävelytyyliä pitää kivun takia muuttaa tai jos jalkaterän kipu ei lopu.

Osaava jalkateräkirurgi selvittää jalan ongelmien syyt tarkastellen potilaansa koko kehon tilannetta ja liikkumista.

Jos mikään muu hoito ei auta, tarvitaan leikkausta. Esimerkiksi vaihtamalla vioittunut jänne voidaan halvaantunut jalkaterä saada toimimaan. Toisinaan vaurioitunut nivel joudutaan jäykistämään, jolloin sitä ei pysty enää liikuttamaan mutta kipu poistuu. Väärässä asennossa olevaa luuta on mahdollista kirurgisesti kääntää.

”Leikkauksen jälkeen tarvitaan usein lihasharjoittelua.”

Jalkavaivojen ennaltaehkäisyksi lääkäri suosittelee avojaloin kävelemistä:

”Joustavalla alustalla, kuten hiekalla käveleminen ilman kenkiä vahvistaa jalan lihaksia, ja ehkäisee siten myös monia muita vaivoja.” (RT)

**Ulla Kaipainen ja
Mari Viljas ODL:ltä:**

Perheet tarvitsevat tukea



KUVA PEKKA HUOVINEN / STUDIO P.S.V.

Kun ei ole töitä, ei ole rahaa, hermot kiristyvät, aletaan riidellä, jumitutaan neljän seinän sisälle, vieraannutaan muista ihmisistä, työtaito rapisee, elämältä menee mieli... Hetken helpotusta haetaan ehkä viinasta tai huumeista.

Ilman tukea ongelmat voivat kasvaa. Kun tätä kaikkea kestää riittävän kauan, itse-tunto murenee. Pian ei enää uskalleta tai osata hakea apua. Koko perhe kärsii.

Projektipäälliköt **Mari Viljas** ja **Ulla Kaipainen** rohkaisevat hakemaan apua ajoissa, jos tuntuu, että omat voimat eivät riitä. Kun vanhemmat auttavat itseään, lapset voivat paremmin ja saavat paremmat elämän eväät.

Ulla Kaipainen johtaa vuoden päästä pysyväksi palveluksi vakiintuvaa Tuikku-projektia, jolla autetaan lapsiperheiden työttömiä vanhempia. Tuikku seuraa avautuvia työpaikkoja ja auttaa työnhaussa. Sen lisäksi Tuikussa mietitään, onko työttömän ja hänen perheensä elämässä jotakin sellaista, joka haittaa työllistymistä:

”Jos ihminen on ollut pitkään työttömänä, hän tarvitsee

ehkä lisäkoulutusta. Tai ehkä hän tarvitsee työkykyä parantavaa kuntoutusta tai kannustusta”, Ulla Kaipainen kertoo.

”Pyrimme Tuikussa hakemaan uusia ratkaisumalleja myös perheen ja työelämän yhteensovittamiselle.”

”Nykyään työn hakeminen on täyttä työtä, joten autamme myös laatimaan hyvät hakupaperit ja harjoittelemme työnhakua.”

”Työttömyys voi olla myös vanhemmilta opittu tapa, jos lapsi ei ole koskaan nähnyt, että isä tai äiti lähtee töihin”, Mari Viljas kertoo huomanneensa omassa työssään.

”Työ on tärkeä kuntouttava tekijä ihmisen elämässä. Kynnyksen työelämään pitäisi olla matala, ja työn pitäisi aina olla kannattavampi vaihtoehto kuin sosiaalituiki.”

Mari Viljas johtaa ODL:n Hope-palvelua. Se auttaa niitä perheitä, joissa ongelmat ovat johtaneet lapsen huostaanottoon tai sen uhkaan. Tähän asti vanhemmat ovat jääneet tällaisessa koko perhettä koskevassa kriisissä yksin.

”Huostaanotto herättää vanhemmissa hyvin paljon kysymyksiä ja ahdistusta. Kun

näitä asioita pääsee käymään läpi samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa ja lisäksi yksilötapaamisissa, vanhemmilla riittää paremmin voimavaroja huolehtia itsestään ja he jaksavat paremmin tukea myös lastaan.”

Uusi lastensuojelulaki velvoittaa kunnat huolehtimaan huostaanottoperheen vanhempien kuntoutuksesta. Osa kunnista hankkii kuntoutuksen Hope-palvelusta.

Kuntoutuakseen vanhemman tulee sitoutua pitkäjänteiseen työskentelyyn ja häneltä odotetaan yhteistyötä myös viranomaisten kanssa.

”Suurin osa perheistä selviytyy työttömyyden tai muun ison ongelman kanssa. Mutta osa tarvitsee tukea. Omat tukiverkostot ovat tänä päivänä useammin hukassa kuin ennen, sillä suvut asuvat hajallaan. Perheet eivät saa yllättävissä tilanteissa myöskään kunnan kotipalvelun apua samalla tavalla kuin ennen”, Mari Viljas pohtii.

”On hyvää vanhemmuutta hakea apua, jos sitä tuntee tarvitsevana.” (RT)

**Oulun Diakonissalaitos
Kuntoutuksen ja diakonian
erityispalvelut**
www.odl.fi (Kuntoutuspalvelut –
Kehittämishankkeet ja projektit)

TUIKKU

- Perhekeskeinen työllistymisvalmennus yhden ja kahden vanhemman perheille
- V. 2011 päättyvän projektin rahoittavat Euroopan sosiaalirahasto, Oulun kaupunki ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö
- Toiminta vakiintuu työvoimahlinnon ja kuntien käytettäväksi
- Toimii yhteistyössä viranomaisten kanssa (mm. työ- ja elinkeinotoimiston, sosiaalitoimen ja mielenterveystoimiston kanssa)

Lisätiedot:

Ulla Kaipainen
Puh. 010 345 2094
ulla.kaipainen@odl.fi

HOPE

- Tukee perheitä huostaanottotilanteessa
- Palvelun maksaa kunnan sosiaalitoimi
- Toimii yhteistyössä mm. kuntien sosiaali-, mielen-terveys- ja päihdetyöntekijöiden kanssa

Lisätiedot:

Mari Viljas
Puh. 010 345 2077
mari.viljas@odl.fi

”Yhdessä eteenpäin – opas lapsen huostaanoton kokeneille” -opaskirjanen tilattavissa Mari Viljakselta.



Condian toimitusjohtaja Matti Paasovaaran mukaan työhyvinvointiin panostaminen on sijoitus, joka tuottaa tulosta.

KUVA ONNI KINNUNEN / STUDIO P.S.V.

Condia panostaa ennaltaehkäisyyn

Condia tarjoaa kokonaisvaltaista työhyvinvointipalvelua. Työ painottuu työperäisten vaivojen ja työpaikalla syntyvien ongelmien ennaltaehkäisyyn ja asiakasorganisaation kehittämiseen.

Condia on ODL Terveys Oy:n ja Oulun kaupungin omistama työterveyspalveluita tarjoava yhtiö. Condia hoitaa 2500 organisaatiossa työskentelevän 40 000 ihmisen työterveyttä.

Perinteisen työterveyspalvelun lisäksi Condia on

panostanut kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin:

”Autamme organisaatioita kehittymään ja tuemme niiden toimintaa työhyvinvoinnin näkökulmasta. Meillä on ennaltaoivasta ote työhömmä. Pyrimme tukemaan työhyvinvointia ja ihmisten jaksamista niin hyvin, ettei ongelmia pääsisi edes syntymään”, toimitusjohtaja **Matti Paasovaara** kertoo.

Tätä työtä asiakkaiden kanssa tekevät eri asiantuntijoista koostuvat tiimit. Työterveyslääkäreiden ja -hoitajien lisäksi Condiassa työskentelee työterveyspsykologeja, työfysioterapeutteja ja kehittämissuhteita.

Yrittäjille Condialla on oma Business Health -yksikkö, joka palvelee noin tuhatta yrittäjää. Säännöllisten

terveystarkastusten ja sairaanhoitopalveluiden lisäksi yrittäjä saa tukea omaan johtamistyöhönsä ja vaikkapa elämäntapojensa täysremonttiin.

Condialla on tällä hetkellä toistakymmentä toimipistettä aina Kalajoelta Kuusamoon ja Tornioon asti. Tavoitteena on pystyä palvelemaan asiakasyritysten tarpeita joka puolella Suomea.

Päätoimipaikka sijaitsee Oulussa ODL Hyvinvointikeskuksessa, jossa Condia voi palvella asiakkaitaan uusissa, moderneissa tiloissa huippulaittein. Myös laboratorio ja kuvantamispalvelut sekä laaja erikoislääkäreiden joukko on Condian käytettävissä. ODL Lääkärikeskus hoitaa iltaisin ja viikonloppuisin myös Condian nopeaa hoitoa vaativat

asiakkaat.

Läheisestä yhteistyöstä ODL:n kanssa on myös muuta hyötyä:

”Tavoitteemme on yhden luukun ja asiakkaalle saumattoman palvelutapahtuman periaate.”

”Työterveyslääkäri voi lähettää esimerkiksi polvivaivasta kärsivän asiakkaansa kätevästi ODL:n ortopedin tutkittavaksi. Jos tarvitaan vaikkapa TT-tai magneettikuvaa, se saadaan myös nopeasti saman katon alta. Asiakas voi palata vielä samana päivänä työterveyslääkäriinsä luo sopimaan hoidosta.”

”ODL:n yhteistyön myötä pystymme tarjoamaan asiakaillemme laajat ja laadukkaat palvelut kustannustehokkaasti.” (RT)

Pohjois-Suomen monipuolisimmat yksityiset terveyspalvelut



LÄÄKÄRIKESKUS · KUVANTAMINEN · NEURO · INJURIA · FYSIO · SAIRAALA · KUNTOUTUS

Katso asiantuntijamme
odl.fi

ODLTERVEYS

Kajaani, Oulu, Rovaniemi, Tornio, Ylivieska