



Finnilco



Viimeksi viime vuosisadalla Aurajoki jäättyi kulkukelpoiseksi. Kunnan talvi siis Turussakin.”*Kuva: Osmo Lindroos*

Päijät-Hämeen ilco ry 20 vuotta s.23

Kesäpäivät s.25

Kurssit s.18

FINNILCO-LEHTI 1/2003 (92)

ISSN 0355-5747

Julkaisija FINNILCO RY on
avanne- ja vastaavasti leikattujen
valtakunnallinen keskusjärjestö

Vast. päätoimittaja

Osmo Lindroos

Linnunpääntie 2 G 79

20810 Turku

Puh. 02-2358 134, 050 4382 522

E-mail: osmo.lindroos@auriamail.net

Toimitus:

Pirkko Jormalainen, Osmo Kärkkäinen
Rauno Nieminen, Kaj Sjölund

Ilmoitushankkija:

Kaj Sjölund

Puh. 09-3473 650, 0400 453 737

E-mail: kaj.sjolund@ilcousimaa.inet.fi

Taitto:

Eija Rauhala / Kirjapaino Grafia oy

E-mail: eija.rauhala@kirjapainografia.fi

Ilmoitukset:

1/4 sivu	110 €
1/2 sivu	200 €
1/1 sivu	330 €
Aukeama	520 €
Keskiaukeama	550 €
Kannatusilmoitus	50 €
4-väriä 1 sivu	170 €
Seuraavat sivut	110 €

TÄSSÄ LEHDESSÄ MM:

Näköalapaikalta	3
Päätoimittajan kommentteja	5
Toiminnanjohtajan kuulumisia	7
Avanepotilaiden sopeutuminen	9
Kurssitieto	15
Kurssit	18
Suolistosairauksista	21
Taudinkulku	22
Päijät-Hämeen Ilco 20 v	23
Kesäpäivät	25
Välinejakelu Espoossa	26
Kohtaamispaikka	27
Synnytyskertomus	29
Kikkapalsta	30
Jäsenyhdistykset	31
Avanepoliklinikat	39

Kansi: Osmo Lindroos

FINNILCO RY

Toimisto: Santaniitynkatu 7 B 14,
04250 Kerava

Puhelin/fax 09-239 8968 ma-pe 10-14

E-mail: finnilco@finnilco.fi

Puheenjohtaja Markku Rossi

Tuokkостie 2 B 12, 18200 Heinola

E-mail: markku.rossi@phnet.fi

markku.rossi@finnilco.fi

Puh. 03-7158 832, 044-2731 544

Jäsenrekisteri ja osoitteenmuutokset:

Finnilco-lehden osoitteenmuutokset

Helena Parila

Ukonkatu 12, 48600 Karhula

Puh: 050 566 0501

E-mail: helena.parila@finnilco.fi

Toiminnanjohtaja Satu Nurmi

E-mail: satu.nurmi@finnilco.fi

Puh. (09) 2398 968, 040-7169 080

Fax (09) 2398 969

FINNILCON KOTISIVUT:

www.finnilco.fi

HALLITUS:

Puheenjohtaja Markku Rossi

1.varapuheenjohtaja Kaj Sjölund

2.varapuheenjohtaja Helena Parila

Muut jäsenet:

Risto Rahkola, Matti Rönkkö,

Jarmo Salonen, Lasse Suvilaakso

Varajäsenet:

Raija Halonen, Pekka Heinonen,

Teija Kalinainen, Marita Kumpulainen

Sirpa Nigmann, Jouko Saarivuori

Rahastonhoitaja: Hannu Luutonen

Sihteeri: Satu Nurmi

Kunniajäsenet:

Sakari Aukee

Osmo Kärkkäinen

Kalevi Lehikoinen

28. vuosikerta. Painos 5000 kpl

Ilmestyy neljästi vuodessa

Ilmestymisajankohdat, suluissa
aineiston viimeinen sisäänjättöpäivä:

N:o 1	(31.01.)	helmikuu
N:o 2	(15.04.)	toukokuu
N:o 3	(10.08.)	syyskuu
N:o 4	(10.11.)	joulukuu

NÄKÖALAPAIKALTA



Markku Rossi.

Vuosi on alkanut Finnilcossa päätöksiä tehden joiden odotan vaikuttavan pitkälle tulevaisuuteen. Olemme saaneet oman toimiston Keravalle. Tähän mennessä on toiminnat olleet aina puheenjohtajan tai toiminnanjohtajan kotona tai työpaikalla. Nyt voimme keskittää tehtävät paremmin yhteen paikkaan. Asioiden hoitoon toiminnanjohtajan avuksi on saatu työntekijä toimistoon. Kalusteiden hankinta on vienyt hieman käyttövarojamme, mutta tulevaisuutta katsoen se kannattaa.

Tänä vuonna ovat toiminnan kohokohtia vuosikokousten lisäksi Pohjoismainen kokous, joka pidetään Järvenpäässä. Kevätvuosikokous on Heinolassa Päijät-Hämäläisten juhliessa 20 vuotista taivaltaan. Aikoinaan tavoitteena oli yhdistyksen saaminen jokaiseen keskussairaalaapiiriin. Tämä on toteutunut jo monta vuotta sitten. Nyt olisi satsattava paikallisyhdistysten toimintaan. Se on yhdistysten itse tehtävä, Finnilco auttaa keskusjärjestönä.

Kansainvälinen vammaisten vuosi on alullaan. Puheita on pidetty ja juhlittu kahvien merkeissä ihan valtakunnan johdon tasolla. Merkitseeköhän se sitä, että päättäjät ottavat entistä enemmän toimitissaan huomioon vammaispalvelulain päätöksien teossa. Usein törmätään asioissa rahaan, mitä maksaa ja mitä varten? Toiselle ihmiselle ei voi antaa mitään, jos ei itse siitä hyödy. Näinkö se elämä on? Onneksi siitä on poikkeuksia olemassa.

Keskusteluissa on pohdittu yhdistyksemme tarkoitusta. Olemmeko sidotut vain nykyisten sairausmuotojen asioiden hoitoon. Onko meillä varaa muuttaa toimintamme suuntaa laajemmaksi. On olemassa potilasryhmiä, jotka eivät saa minkäänlaista tukea yhteiskunnalta. He ovat avuttomia omien sairautsiensa kanssa. Syynä vain se, että ryhmät ovat pieniä. Tulisiko Finnilco paremmaksi ja vahvemmaksi jos hyväksyisimme heitä mukaan toimintaan. Polkisiko tällainen menettely muiden jo mukana olevien jäsenten etuja. Mielestäni ei näin välttämättä ole. Toiminnan muodot ja laajuus eivät ole kiinni vamman laadusta vaan siitä miten asioita hoidetaan. Usein liian suppeassa toiminnassa on vaarana sen muuttuminen pienissä asioissa näpertelyksi. Monipuolinen toiminta antaa aina jotain uutta meille kaikille. Vuosien varrella on puhuttu Finnilcosta niin, että se olisi avanne- ja vastaavasti leikattujen yhdistyksestä laajennettu koskemaan myös muita suolistosairauksia koskevaksi. Mietitäänkö olemmeko tarpeeksi avarakatseisia myös muita potilasryhmiä kohtaan. Yhteistyö esim. syöpäyhdistysten kanssa on vuosien mittaan osoittautunut hyväksi. Ehkäpä löytyy myös muita järjestöjä joiden kanssa toimintaa voi tehostaa.

RAY on toimintamme päärahoittaja. Tämän vuoden kurssivaroja on hieman supistettu. Syynä on kurssien toteuttamisen vaikeus osanottajien vähyden vuoksi. Pyrimme kuitenkin toteuttamaan suunnitellut tapahtumat. Voimme toki hankkia muitakin rahoituskeinoja. Heitänpä ajatuksen mietittäväksi. Lehdessämme on kikkapalsta. Miten olisi jos siellä olisi myös muita ideoita keskusteltavaksi. Varmaan kaikilla on joitain mietintöjä miten asioita pitäisi hoitaa.

Elämme pohjolassa jossa mielialaamme vaikuttavat vuodenaikojen vaihtelut. Samalla ne tuovat mielenkiintoisia ilmiöitä vesipulan ja pakkasen merkeissä. Joulupukki jäi jo lomalle, mutta pääsiäisnoidat yms. pelottavat oliot hiippailevat joukossamme Näistä huolimatta nauttikaamme keväästä ja sen tuomasta kauneudesta elämäämme.

Kaikkeä hyvää Teille kaikille

Markku Rossi

FRÅN UTSIKTSPLATSEN

Det nya året har börjat i Finnilco med att vi fattat beslut som jag förväntar mig inverka långt in på framtiden. Vi har fått en egen byrå i Kerava. Hittills har det alltid varit ordförandens eller verksamhetsledarens hem eller arbetsplats som fått agera kontor. Nu kan vi koncentrera uppgifterna bättre till en plats. Till byrån har vi fått en medarbetare som hjälper verksamhetsledaren med att sköta olika åligganden. Anskaffningen av möbler har gnagat lite på våra bruksmedel men på lång sikt så lönar det sig.

Höjdpunkter i verksamheten i år är förutom årsmötet också det Nordiska mötet som arrangeras i Järvenpää. Årsmötet hålls på våren i Heinola då föreningen i Päijät-Häme firar sitt 20-års jubileum. I tiderna var vår målsättning att ha en förening inom området av varje kretssjukhus. Detta har vi nått redan för många år sedan. Nu borde vi satsa på lokalföreningarnas verksamhet och det måste föreningarna göra själv. Finnilco hjälper som centralorganisation.

Det internationella Handikappåret har öppnats. Det har firats med kaffe och det har hållits tal riktigt på hög riksnivå. Betyder det här mån tro att beslutsfattarna allt mer i sitt agerande tar handikappservice-lagen i beaktande. Ofta stöter man i dessa frågor på pengar, vad kostar det och varför? En annan människa kan man inte ge något om man inte själv har någon nytta av det. Är det så här som livet levs? Till all lycka finns det undantag.

I diskussioner har syftet med vår förening ventilerats. Är vi bundna att hand om endast nuvarande sjukdomsformer. Har vi råd att utvidga vårt verksamhetsområde? Det finns patientgrupper som ingenstans får stöd av samhället. De står där hjälplösa med sina sjukdomar. Orsaken är att grupperna är så små. Kunde Finnilco bli bättre och starkare om vi accepterade dem med i vår verksamhet? Skulle ett sådant förfa-

rande äventyra våra nuvarande medlemmars fördelar - jag tycker att det nödvändigtvis inte är fallet. Verksamhetens former och omfattning är inte beroende av handikappets art utan av det hur sakerna sköts. I en alltför begränsad verksamhet finns faran att man petar och pysslar med småsaker. En mångsidig verksamhet ger alltid något nytt åt oss alla. Med åren har man börjat tala om Finnilco att om den ursprungligen var en förening för personer med stomi eller motsvarande ingrepp, så nu har den utvidgats att omfatta även andra tarmsjukdomar. Vi bör nu tänka efter om vi är tillräckligt toleranta även mot andra patientgrupper. Samarbetet med t.ex. cancerföreningar har under årens lopp visat sig vara berikande. Kanske det finns även andra organisationer som vi kan ha ett effektivt samarbete med. RAY är huvudfinansiären för vår verksamhet. Årets kursmedel har lite förkortats. Orsaken är att det varit svårt att genomföra kurserna på grund av deltagarbrist. Vi strävar dock efter att genomföra de planerade evenemangen. Vi kan ju också skaffa finansiering på annat sätt. Jag kastar nu bollen till er så fundera på det här. I vår tidning finns en trickspalt. Hur skulle det vara om där också fanns andra idéer att diskutera om? Säkert har alla någonslags funderingar på hur sakerna borde skötas.

Vi lever i Norden där årstidernas växling inverkar på sinnesstämningen. Samtidigt för de med sig intressanta fenomen som vattenbrist och köld. Julgubben är redan på semester men påskhäxorna och andra skrämmande varelser tassar omkring bland oss. Trots detta så låt oss njuta av våren och den skönhet den för med sig i våra liv.

Sköt om Er!

Markku Rossi

PÄÄTOIMITTAJAN KOMMENTTEJA...



Osmo Lindroos

Yhteistyötä...

Meillä täällä Turun Seudun Ilcossa on sellainen käytäntö tukihenkilötoiminnassa, että sairaalasta otetaan puhelimitse yhteyttä allekirjoittaneeseen. Minä puolestani soittelen ja yritän saada vierailulle sopivan tukihenkilön. Käytäntö on toiminut hyvin usean vuoden ajan. Loppuvuodesta kotivastaajaamme oli jätetty Tyksin osastolta 216 jälleen kerran viesti, jossa pyydettiin vierailua tietylle henkilölle. Viestin luettuani otin välittömästi yhteyttä ja kerroin saamastani pyynnöstä. Puhelimeen vastannut hoitaja pyysi odottamaan hetkisen. Kuulin, kuinka hän tiedotti paikalla olleille työtovereilleen: “Täällä on **Osmo, joka kysyy...**”. Lämmitti mieltäni, miten tuttavallisesti hän vei asiaa eteenpäin. Pahimmas-

sa tapauksessa ko hoitaja olisi saattanut tokaista: “ Täällä on joku Lindroos-niminen tukihenkilö, joka häiritsee työtämme ja...”.

Olen jälkeen päin miettinyt, että kertomani tapaus paljasti miellyttävän tosiasian: ainakin Turun seudulla **arvostetaan** sitä vuosikautia jatkunutta Turun Seudun Ilcon tekemää työtä vastaleikattujen kohtalotovereittemme parhaaksi. Esimerkiksi Tyksissä hoitajat näyttävät pitävän vierailujamme luonnollisena ja tärkeänä osana potilaan sopeutumisen ensi hetkillä, niillä vaikeimmilla ja eniten hämmentävillä. Heidän suhtautumisensa meihin on ystävällistä ja luontevaa, sillä kaikki tukihenkilömme sanovat aina minulle menevänsä mielellään vierailulle. Kiireitten keskellä meidät ohjataan potilaan luo ja koetetaan järjestää paras mahdollinen ja rauhallinen soppi luottamukselliselle keskustelulle.

Koska edellinen lehden numero oli hieman liian monisivuinen – taloudellisesti – teen oman osuuteni hyväksytyyn kokoon pääsemiseksi jättämällä oman palstani näin lyhyeksi.

Toivotan kaikille lehtemme lukijoille kaikkea mahdollista hyvää alkaneena vuonna 2003!

Osmo Lindroos

Seuraava lehti ilmestyy toukokuussa.
Aineisto päätoimittajalle **viimeistään 15.04. 2003.**
Yhteystiedot sivulla 2.
KIITOS!

TOIMINNANJOHTAJAN KUULUMISIA

Oikein hyvää alkanutta uutta vuotta kaikille tämän lehden lukijoille! Muuttokiireet työllistivät vuoden viimeiset päivät sekä tammikuun kaksi ensimmäistä viikkoa, toimistokalusteita hankittiin ja kuljetettiin, mappeja siirrettiin uuteen osoitteeseen Santaniitynkatu 7 B 14 Kerava, josta Finnilco vuokrasi 23 m2 suuruisen toimitilan. Kiitokset vielä Carol Norris ja Kaj Sjölund avustanne, joka tuli todella tarpeeseen. Muutoin puursin asian parissa täysin yksin.

Tammikuun 20. päivänä astui palvelukseemme keravalainen Tarja Smalen. Hän vastaa puhelimeen arkisin 10:n ja 14:n välillä ja hoitaa toimiston rutiinitehtäviä. Muuna aikana voit jättää viestin vastajaamme. Itse siirryin vuoden alusta osa-aikaiseksi (tällä hetkellä ainakin teoriassa).

Kuten viime vuoden puolella kerroin, tämä vuosi on Euroopan Unionin vammaisten vuosi. Osallistuin vuoden virallisiin avajaisiin, jotka pidettiin 13. tammikuuta Finlandia-talolla Helsingissä. Vammaisten vuoden suojelijana on presidentti Tarja Halonen. Pääministeri Paavo Lipponen toi valtiovallan tervehdysten ja totesi avajaispuheessaan, että parantamisen varaa löytyy esimerkiksi vammaisten henkilöiden työhön pääsyn ja työssä pysymisen tukemisessa. EU komission edustaja Silke Wolff korosti, että EU:ssa on jo usean vuoden ajan tehdyillä päätöksillä, kuten Amsterdamin

sopimuksella, ollut vaikutusta siihen, että vuosi 2003 nimettiin Euroopan vammaisten vuodeksi. Suomessa vuoden teemoja ovat syrjimättömyys ja osallisuus. Arviolta joka kymmenellä ihmisellä eli noin puolella miljoonalla suomalaisella on jokin arkielämään vaikuttava vamma tai sairaus. Kuten tilaisuuden juontajana toiminut näyttelijä Sara Paavolainen totesi: "vammaisuus on pysyvä olotila, terveys ei ole sitä koskaan. Osa ihmisistä kantaa sisällään sairauksia, jotka vammauttavat heidät myöhemmin."

Jos käynte pääkaupungissa, piipahtakaa Helsingin Lasipalatsin Näyttely-tilassa, jossa esitellään vammaiskulttuurin kenttää mahdollisimman korkeatasoisesti.

Älkää myöskään unohtako vammaisten vuoden kirjoituskilpailua, josta oli tiedotus lehtemme viime numerossa.



Aurinkoisia kevätpäiviä
toivottaen
Satu Nurmi

PS. Muistakaa hakeutua kursseille. Tänä vuonna valikoimassamme on täysin uudentyyppinen kurssi marraskuussa Kuntoutuskeskus Herttuassa. Varmistakaa hyvissä ajoin myös paikkanne Finnilcon perinteisille kesäpäiville Kyyrönkaitaan !

FINNILCO RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUODEN 2003 KEVÄTKOKOUS

pidetään lauantaina huhtikuun 12 päivänä 2003 klo 13.00 Heinolassa hotelli Kumpelin tiloissa, osoitteessa Muonamiehenkatu 3, Heinola.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 §:ssä kevätkokouksen käsiteltäviksi määrättyt asiat. Kokouskutsu ja –asiakirjat ilmoittautumisohjeineen lähetetään paikallisyhdistyksille helmikuun aikana.

Kangasala 08.02.2003

Hallitus

AVANNEPOTILAIDEN SOPEUTUMINEN

Sopeutuminen on pitkäaikainen prosessi, johon liittyy tilanteen hyväksymistä, entisestä luopumista ja uuden oppimista. Potilaan aikaisempi kokemus, suhtautuminen elämän vaikeuksiin ja yleinen elämänsäsenne vaikuttavat suuresti asiaan, sillä muuttuva minäkuva asettaa potilaan uudenlaisen henkisen stressin kohteeksi. Stressin käsittelykyky vaihtelee potilaasta toiseen ja mielestäni hoitoyhteisön tulisi aistia tilanne silloin, kun potilaalla on kohtuuttomia vaikeuksia.

Avanteeseen suhtautuminen on potilaalle vaikeaa silloin, kun avanteen teko tulee yllätyksenä tai kun potilaalla on vääriä odotuksia avanteen suhteen. Kun potilas tulee elektiiviseen, kiireettömään leikkaukseen, **hänet voidaan valmistella avanteen tekemistä varten**. Lääkäri, avannehoitaja ja muu henkilökunta voivat informoida potilasta avanteeseen liittyvistä tekijöistä, jolloin ennakkoluuloja voidaan karsia ja potilasta valmistaa hyväksymään tuleva tilanne. Potilaan valmistaminen jää vajaaksi usein, kun potilaalle joudutaan tekemään avanne päivystysleikkauksessa. Tällöin potilaan informointi kiireisessä tilanteessa voi olla riittämätöntä, eikä potilaalla ole riittävästi aikaa sulatella tulevaa asiaa. Toisaalta äkillinen vatsaontelon sairaus voi vaatia yllättäviä leikkaussuunnitelman muutoksia, joden ennakointi on jopa mahdotonta. Kokemukseni mukaan **yllätyksenä tullut avanne on potilaalle usein vaikea hyväksyä**. Tällöin potilasta tulee toimenpiteen jälkeen auttaa ymmärtämään avanteen välttämättömyys elämän jatkumisen kannalta.

Leikkausaihe vaikuttaa myös tilanteeseen. Kun leikkaus tehdään syövän vuoksi, on potilaan helppo hyväksyä avanne, kun kerrotaan, ettei kasvaimen poisto muutoin olisi ollut mahdollista tai että kasvaimen kasvutapa välttämättä vaati avanteen tekemistä. Kun taas kyseessä on nuori colitis ulserosaa sairastava henkilö, jonka perhesuhteetkin ovat ehkä vakiintumattomia, on täysin ymmärrettävää, että hän haluaa avanteettoman vaihtoehdon mikäli mahdollista. Colitis ulserosan hoidossa IPAA-rekonstruktio tarjoaakin monille nuorille potilaille hoitovaihtoehdon.

Myös **sairauden vaikeusaste** vaikuttaa sopeutumiseen eri tavoin. Jos colitis ulserosapotilaan sairaus on sitonut potilaan tiiviisti wc:hen, hän on usein erittäin tyytyväinen päästyään vaivastaan avanteen avulla kokonaan eroon. Jos sairaus taas on ollut vähäoireinen ja leikkaus on tehty esimerkiksi todettujen syövän esiasteiden vuoksi, voi vaikeutunut elämäntilanne olla vaikeampi hyväksyä. Äkillinen vatsaontelon infektio voi johtaa avanneleikkaukseen, jolloin avanne on joskus myös yllätyksellinen ja täten vaikeampi hyväksyä, mutta nämä avanteet, varsinkin nuorilla, ovat onneksi usein väliaikaisia.

Jotta avanne voidaan hyväksyä, on sen **toiminnan oltava asiallista**. Joskus avanteen tekeminen leikkauksessa on hankalaa, ja jo toipumisvaiheessa kehittyvät komplikaatioita. Vanhuksella suolen seinämän verenkierto voi olla hyvinkin heikkoa, jolloin avanteen reunan kuolio on uhkaamassa. Jo osastolla näkyvä avanteen reunan kuolio johtaa tavallisesti avanteen ahtautumiseen, jolloin suolen toiminta vaikeutuu. Kun avanteen toimintaan liittyy kipua ja suoli tyhjenee huonosti, on avanteeseen vaikea sopeutua. Samoin on asiantuntijain myöhemmin kehittyvien avannekomplikaatioiden suhteen. Mielestäni aina kun avanteen kanssa on ongelmia, asiasta on päästävä keskustelemaan avannehoitajan tai asiantuntevan lääkärin kanssa, jotta kaikki voitava asiantilan korjaamiseksi voidaan tehdä.

Avanne voi alkuun aiheuttaa **parisuhteessa** melkoisen mylläkin. Puolison sairastuminen ja avanteen kanssa elämään opettelu on asia, joka vaikuttaa koko perhedynamiikkaan. Hyvä parisuhde usein lujittuu pikku hiljaa entisestään, mutta huonossa parisuhteessa kohtaaminen onnistuu huonommin ja puolison reaktiot ja käyttäytyminen voivat tulla toiselle ikävänä yllätyksenä. Kehittyneessä parisuhteessa sairauden ansiosta suhde nousee uuteen kukoistukseen, kun huomataan, miten tärkeä läheinen ihminen onkaan. Voimavarat kokoamalla vaikeudet voitetaan ja yhteinen elämä jatkuu uudella tasolla. Tietenkin elämässä on asioita, jotka on kohdattava yksin ja parisuhteessa on kaksi erillistä ihmistä eikä toinen voi elää toisen puolesta.

Mielestäni toinen läheinen ihminen voi kuitenkin aina olla tukena, kuunnella, ymmärtää ja myötäelää. Kannustus ja positiivisten asioiden esilletuominen voi olla aivan välttämätöntä avanteeseen sopeutumisen kannalta. Usein avannepotilaalle onkin kaikkein tärkeintä se, miten läheisin ihminen asiaan suhtautuu. Kun lähin ihminen ymmärtää ja tukee, muiden ihmisten suhtautuminen ei ole niin tärkeää ja asian luonnollinen esilletuominen on tarpeen mukaan helpompaa.

Seksuaalisuus askarruttaa usein avannepotilaita. Tarpeet ja seksuaalisuus säilyvät useimmiten, joskin varhaisessa leikkauksen jälkeisessä vaiheessa haluttomuus on normaalia. Itsetunnon notkahdus vaikean sairauden ohella vaikuttaa seksuaalisuuteen ja sen kautta parisuhteeseen. Tunteiden ja pelkojen läpikäyminen voi vaatia paljon, mutta läheisen asiallinen ja ymmärtäväinen suhtautuminen auttaa vaikeuksien voittamisessa. Potilaan on tutustuttava uuteen minäkuvaansa, näytettävä oma itsensä kumppanille ja kohdattava läheinen uudelleen. Tärkeää on muistaa, että seksuaalisuus muodostuu läheisyydestä, yhteenkuuluvaisuudesta ja koko tunteiden kirjosta ja että fyysinen rakkaus on vain pieni pintaosa seksuaalisuudesta. Kes-

kustelemalla löytyykin aivan uusia asioita ja yhteyksiä läheiseen.

Oulun yliopistollisessa sairaalassa 1997 tehdyssä tutkimuksessa todettiin 74 prosentin potilaista **sopeutuvan hyvin avanteeseensa**, mutta 7 prosentilla potilaista oli vaikeita ja 19 prosentilla lieviä sopeutusvaikeuksia. Seitsemän prosentin potilaista oli luovuttava, ainakin osittain, normaaleista sosiaalisista kontakteista avanteen toimintaan liittyvien vaikeuksien vuoksi. Tämän potilasryhmän elämänlaadun todettiin laskeneen siinä määrin, että jatkotutkimuksessa on selvitettävä näiden potilaiden ongelmia. Tämä jatkotutkimus on jo käynnistetty.

Jos vaikeuksia on, ei niiden kanssa pidä jäädä yksin. Oman kunnan terveyskeskus, täällä Oulun seudulla OYS:n kirurgian klinikan avannehoitaja, OYS:n kirurgian klinikan gastroenterologisen kirurgian erikoislääkärit ja Oulun Seudun Ilco, kukin omalla tavallaan, ovat valmiita osallistumaan potilaan vaikeuksien kartoittamiseen, jatkohoidon suunnitteluun ja toteutukseen

*Professori Jyrki Mäkelä
OYS:n kirurgian klinikka*

Oulun Seudun Ilco ry 1977– 2002, sivut 22-24



Olli Visakas 60 vuotta

Seitsemän vuotta (1991-97) Finnilco ry:n puheenjohtajana toiminut varatuomari Olli Visakas sai 60-vuotispäivänsä kunniaksi vastaanottaa Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton myöntämän kansalaistoiminnan tunnustuspalkinnon kunniakirjan kera tunnustuksena ansiokkaasta ja pitkäaikaisesta kansalaistoiminnasta. Tätä tunnustuspalkintoa oli Finnilco ry:n toimesta haettu ja sen luovuttivat 60-vuotisvastaanotolla Tampereella 23.11. puheenjohtaja Markku Rossi ja varapuheenjohtaja Kaj Sjölund. Olli tuli valituksi Finnilcon hallitukseen jo Pirkanmaan Ilcon perustamisen aikoihin vuonna 1982. Hallitustyöskentely jatkui yhtäjaksoisesti 17 vuotta aina vuoteen 1998 asti.

Teksti ja kuvat: Rauno Nieminen



SOPEUTUMISVALMENNUS- JA KUNTOUTUSTOIMINTA



Yhteiset kokemukset yhdistävät

Finnilcon sopeutumisvalmennus- ja kuntoutustoiminnan tavoitteena on tukea avanne- ja vastaavasti leikattuja henkilöitä sopeutumaan leikkauksen tuomaan elämänmuutokseen. Kurssivalikoimaan kuuluu vuorovuosin erityyppisiä kursseja kuten yksilö-, läheis-, pari-, nuoriso- ja perhekurssit, joista kullakin on omat erillistavoitteensa. Kurssille valittujen henkilökohtaiset tavoitteet vaikuttavat kurssiohjelman rakentumiseen. Kuntoutus toteutetaan ryhmämuotoisena. Ohjatuissa keskusteluryhmissä uskalletaan muiden saman läpikäyneiden kanssa avautua ja käydä läpi arkojakin asioita, löytää selviytymiskeinoja omaan elämänhallintaan sekä lisätä sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja arjessa jaksamiseen.

Kurssien ohjelmat

Kursseilla on kunakin kurssipäivänä täysipainoinen, kokopäiväinen ohjelma. Asiantuntijaluentoja, keskusteluryhmiä, erityyppistä luovaa toimintaa, virkistystä sekä kurssista riippuen liikuntaa jossain muodossa. Kursseillamme on myös aina avanesidosvälinenäyttely. Ruokailutauot on suunniteltu siten, että aikaa jää myös lepoon ja omaehtoiseen liikuntaan kurssipaikan lähistöllä.

Kurssipaikat

Kursseja pyritään kierrättämään eri puolilla maata, joskin jotkut paikat on pidetty samoina vuodesta toiseen. Kurssipaikan valintaan on kiinnitetty erityistä huomiota, ympäröivä luonto ja ulkoilumahdollisuudet ovat tärkeä osa koko sopeutumis- ja kuntoutusprosessia.

Kohderyhmät

Kursseillemme voivat hakeutua työ- ja eläkeikäiset avanne- tai vastaavan leikkauksen läpikäyneet henkilöt, läheiskursseille leikattu voi hakeutua oman läheisensä kanssa, joka voi olla avio- tai avopuoliso, muu perheenjäsen tai vaikkapa hyvä ystävä. Vuorovuosina järjestettävän nuorisokurssin ikäjakauma on 18 – 35 v. Perhekurssille osallistuu koko perhe. Kelan Siilinjärvellä pidettävien kurssien kohderyhmät ovat työikäiset. Osa kursseistamme on myös rajattu koskemaan ainoastaan tiettyä ryhmää, esimerkiksi virtsatieavanneleikatuille järjestämme tänä vuonna oman kurssin alkusyksystä.

Kelan äskettäin avanneleikattujen kurssin hakukriteerinä on, että leikkauksesta on kulunut aikaa vähintään 6 kk ja enintään 3 vuotta. Kelan IPAA/IAA-kurssilla edellytetään leikkauksesta kuluneen vähintään 1 vuosi. RAY-kurssien osalta voidaan yleisenä ohjeena todeta se, että kurssille kannattaa hakeutua vasta, kun leikkauksesta on kulunut siinä määrin aikaa, että vointi leikkauksen jälkeen on tasaantunut, hoidot ovat ohi ja leikattu jaksaa osallistua kurssiohjelmaan täysipainoisesti.

Käytännön asioita

Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit järjestetään yhteistyössä Kelan sekä Raha-automaattiyhdistyksen kanssa ja ne ovat osallistujille maksuttomia, läheiskurssit myös läheisille. Majoitus kursseilla on kahden hengen huoneissa. Kursseille haku ei edellytä ilco-yhdistyksen jäsenyyttä. Kursseille valitut voivat hakea korvauksen matka-kustannuksista jälkikäteen Kelan paikallistoimistosta saatuaan kurssilta osanotto-todistuksen. Invataksia tai taksia tarvitse-

vien tulee sopia Kelan paikallistoimiston kanssa matkustamistavasta ja matkojen korvaamisesta ennen kurssille tuloa. Osallistujilla on myös mahdollisuus hakea kuntoutusrahaa kurssiajalta jälkikäteen. Kuntoutusraha-hakemukseen liitetään kuntoutuspäätös, osanottotodistus sekä kurssin ohjelma.

Kursseille hakeminen



On erittäin tärkeää täyttää hakemus huolellisesti ja liittää mukaan vaadittavat todistukset.

Erityisruokavaliot (läheiskurssilla myös läheisen osalta) kannattaa mainita jo hakemuksessa, jotta asia ei unohdu. Hakemukset tulee lähettää hyvissä ajoin ennen ha-

kuajan päättymistä. Kelan Siilinjärvellä pidettävien kurssien hakuaika on jatkuva, Kelan paikallistoimistot tekevät päätöksiä sitä mukaa kuin hakemuksia niihin tulee.

Kelan kurssien hakulomakkeita saa Kelan paikallistoimistoista, Finnilcon toimistosta sekä paikallisyhdistyksistä. RAY:n kursseille haetaan Finnilcon omalla lomakkeella, joita saa Finnilcon toimistosta, kurssien vastuuhenkilöiltä sekä paikallisyhdistyksistä.

Tieto valinnasta

Kurssille valitulle henkilölle lähetetään kirjallinen kutsu mahdollisimman pian valinta-kokouksen jälkeen. Myös kielteisistä päätöksistä ilmoitetaan hakijoille heti päätöksen tultua.

REHABILITERINGSKURS FÖR SVENSKSPRÅKIGA STOMIPATIENTER

Finnilco rf arrangerar en rehabiliteringskurs för alla stomipatienter den 01.09. – 05.09.2003 på Härmä rehabiliteringscenter i Ylihärmä.

Målsättningen är att ge kursdeltagarna möjlighet till ökad beredskap att hantera sin situation med tyngdpunkten på psykiska aspekter. Givetvis behandlas även medicinska frågor. Kursen är en parkurs vilket innebär att ni kan ta er äkta hälft med er. Kursen är avgiftsfri för er båda.

På programmet finner ni läkarföreläsningar, föreläsningar av psykolog, närings-terapeut, gruppsamtal, skapande verksamhet samt lätt gymnastik. På kursen träffar ni stomisköterskan Nancy Sand och Gun Brasken.

Kursplatsen är ny och fin, den är belägen på en naturskön plats. Vi övernattar i dubbelrum som innehar både tv och telefon. Givetvis har alla rum eget badrum. Ta med simkläder, simbassängerna är fantastiska.

Man söker till kursen på en särskild blankett som är godkänd av FPA. Den finns på FPA:s byråer. Blanketten får man också via kontaktpersonen Risto Westman tel 06-321 3036. Läkarintyg eller epikris från sjukhuset eller stomisköterskan.

Ansökningsblanketten skickas senast den 28.07.2003 till Risto Westman Ainogatan 43, 65300 Vasa.

Hjärtligt välkomna till kursen !

FINNILCO RF

**VALTAKUNNALLISET
SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT
VUONNA 2003**

I KELAN KUNTOUTUKSENA JÄRJESTETTÄVÄT KURSSIT

Hakeutuminen Kelan kursseille

Kun kuntoutuja hakee Kelan kuntoutus- tai sopeutumisvalmennuskurssille, hän täyttää kaksi lomaketta, varsinaisen kuntoutushakemuksen **KU 102** ja kursseihin liittyvän kuntoutushakemuksen liitelomakkeen **KU 104**. Tavoitteena on, että hakemuslomakkeet täytetään pääasiassa Kelan toimistossa asiakashaastattelun yhteydessä. Hakemuslomakkeita saa kaikista Kelan paikallistoimistoista, Finnilcon toimistosta sekä paikallisyhdistyksistä.

Kelan kurssit ovat harkinnanvaraisen kuntoutuksen piiriin kuuluvaa kuntoutusta (KKL 4 §).

Seuraavien kahden kurssin saaminen varmistuu kevään kuluessa. Tästä syystä esim. kurssinumeroja ei vielä ole tiedossa. Kurssit järjestetään, mikäli Kela ne meille myöntää.

**A) Äskettäin avanneleikattujen (leikkauksesta 6 kk – 3 v)
sopeutumisvalmennus-kurssi**

Kurssille voivat hakeutua äskettäin avanneleikatut, joiden leikkauksesta on kulunut vähintään puoli vuotta. Kurssin tavoitteena on auttaa kurssilaisia hoitamaan avannettaan parhaalla mahdollisella tavalla ja sopeutumaan avanteeseen sekä elämään avanteen kanssa. Kurssilla on mm. avannehoitajan yksilölliset tarkastukset ja keskustelut. Kurssilla on mukana kokoaikaisesti avannehoitaja sekä Finnilcon edustaja.

Hakemuslomakkeet lähetetään osoitteella Finnilco ry, Santaniitynkatu 7 B 14, 04250 Kerava. Liitteeksi ehdottomasti B-lääkärintlausunto.

Kurssin numero:

Paikka: Kuntoutumiskeskus Korpilampi, Espoo

Aika: 14.09. – 20.09.2003

Haku: 28.07.2003 mennessä

Tiedustelut: Kaj Sjölund puh. (09) 347 3650 klo 10 – 16, 0400–453 737

B) IPAA- ja IAA-leikattujen kuntoutuskurssi

Kursseille voivat hakeutua työikäiset IPAA- ja IAA-leikatut, joilla leikkauksesta on kulunut aikaa vähintään vuosi. Kurssin tavoitteena on mm. saada osallistujat motivoitumaan ja rohkaistumaan omaehtoiseen ja

aktiiviseen liikuntaan. Kurssilaiset saavat monipuolista tietoa, tukea, rohkaisua ja käytännön taitoja selviytyä sairauden ja leikkauksen muuttamassa elämäntilanteessa. Kurssilla on mm. kirurgin sekä avannehoitajan yksilölliset tarkastukset ja keskustelut.

Hakemuslomakkeet lähetetään oman paikkakunnan Kelan paikallistoimistoon. Liitteeksi ehdottomasti B-lääkärintlausunto. Tiedustelut kurssista Marjaana Voutilainen puh. (017) 476 523.

Kurssin numero:

Paikka: Kunnonpaikka, Vuorela Siilinjärvi

Aika: 23.10. – 29.10.2003

Haku: 15.09.2003 mennessä

II RAY:N RAHOITUKSELLE JÄRJESTETTÄVÄT SOPEUTUMIS- VALMENNUSKURSSIT

RAY:n kursseille haetaan FINNILCON omalla kurssihakemuksella, joita saa Finnilcon toimistosta sekä paikallisyhdistyksistä. Lisäksi liitteeksi avannehoitajan, lääkärin tai esimerkiksi kotisairaanhoidajan lähete, josta selviää kuntoutustarve. Hakemukset lähetetään osoitteella Finnilco ry, Santaniitynkatu 7 B 14, 04250 Kerava.

IPAA- tai IAA-leikattu ja läheinen-kurssi:

Paikka: Kuntoutumiskeskus Korpilampi, Espoo
Aika: 28.03. – 30.03.2003
Haku: päättyi 14.2.2003, kysy mahdollisia peruutuspaikkoja
Tiedustelut: Kaj Sjölund (09) 347 3650 klo 10 – 16, 0400–453 737

Avanne- ja vastaavasti leikattu ja läheinen-kurssi:

Paikka: Rokuan kuntokeskus, Rokua
Aika: 24.04. – 27.04.2003
Haku: 14.03.2003 mennessä
Tiedustelut: Risto Rahkola (08) 440 160

Perhekurssi:

Paikka: Itä-Hämeen Opisto, Hartola
Aika: 15.05. – 18.05.2003
Haku: 07.04.2003 mennessä
Tiedustelut: Markku Rossi (03) 715 8832, (044) 273 1544

Suolisto- ja virtsatieavanneleikattujen yksilökurssi:

Paikka: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Ristiina
Aika: 08.06. – 14.06.2003
Haku: 28.04.2003 mennessä
Tiedustelut: Kaj Sjölund (09) 347 3650 klo 10–16, 0400–453 737

Rehabiliteringskurs för svenskspråkiga stomiopererade med anhöriga:

Ort: Härmä rehabiliteringscenter
Tid: 01.09. – 05.09.2003
Ansökningar: 28.07.2003 senast till Risto Westman, Ainogatan 43, 65300 Vasa
Förfrågningar: Risto Westman (06) 321 3036

Virtsatieavanneleikattujen yksilökurssi:

Paikka: Moikoisten toiminta- ja palvelukeskus Meri-Karina, Moikoinen
Aika: 04.09. – 07.09.2003
Haku: 28.07.2003 mennessä
Tiedustelut: Kaj Sjölund (09) 347 3650 klo 10 – 16, 0400–453 737

Avanne- tai vastaavasti leikattujen kuntouttava yksilökurssi UUSI KURSSI

Kurssin tavoitteena on osallistujan työ- ja toimintakyvyn, henkisen hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen parantuminen sekä terveiden liikunta- ja elämäntapojen omaksuminen.

Paikka: Kuntoutuskeskus Herttua, Kerimäki
Aika: 20.11. – 23.11.2003
Haku: 06.10.2003 mennessä
Tiedustelut: Jouko Saarivuori (015) 277 191, (050) 516 9799

Kirurgian dosentti Sakari Aukee

Inflamatoristen suolistosairauksien suolen ulkopuolisista tulehduksellisista muutoksista.

Yhteenveto perustuu Suomen Gastroenterologiayhdistyksen 12. – 13.09.2002 Oulussa järjestämien jatko- ja täydennyskoulutuspäivien esitelmiin. LT Pauliina Paavola esitelmöi IBD genetiikasta: Epidemiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että perinnöllinen alttius ja hankitut ympäristötekijät vaikuttavat näiden tautien sairastumisalttiuteen, kehittymiseen, ennusteeseen ja hoitovasteesseen. CD ja UC näyttävät olevan polygeenisia sukulaistauteja, mutta mitään erityistä periytymismallia ei ole voitu osoittaa. Lukuisten geenien tutkimuksissa on havaittu tuumorinekroositekijä alfalla olevan vaikutusta taudin syntyyn. TNF pitoisuuksien on havaittu olevan koholla potilaiden seerumissa, limakalvoilla ja ulosteissa. Tämä havainto on osoittautunut tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. TNF:lle on onnistuttu valmistamaan monoklonaalinen anti. TNF vasta-aine on osoittautunut hyvin tehokkaaksi Crohnin taudin hoidossa. Tämä seikka on mielenkiintoinen myös tulehduksellisten suolistosairauksien liitännäisilmiöiden mm. nivel tulehdusten suhteen, koska TNF vasta-aine tehoaa myöskin reumaan. Onhan koko lääkearsenaali reumassa ja inflamatorisissa suolistosairauksissa varsin yhteinen.

IBD lisäsairaudet on tunnettu jo v. 1955. Pohjoismainen kirurgian oppikirja mainitsee nivel, iho ja limakalvosairauksia:

Tavallisimpia ovat polvinivel, lonkkanivel tulehdukset turvotuksin ja nestekertymin. Iholla on paiseita, jotka haavautuvat ja kuolioituvat, suussa esiintyvät haavat kuuluvat taudinkuvaan.

Professori Risto Julkusen vastaava luetelo Oulun esitelmässä:

Akuutti nivel tulehdus, jäykistyvä selkärangatulehdus ja kyhmyruusu esiintyvät painotetummin CD:ssä kun taas primaari sklerosoiva kolangiitti UC:ssa. Sakroiliittia, silmäkomplikatioita ja pyoderma gangrenosumia on molemmissa yhtä paljon. Silmä tulehduksia esiintyy n. 3 prosentilla. Silmä-



Sakari Aukee

Kuva: Osmo Kärkkäinen

tulehdusten hoito tapahtuu silmälääkärin ja gastroenterologin yhteistyönä. Lääkitys suunnataan tehostettuna perussairauden hoitoon paikallishoidon lisäksi.

Sklerosoiva sappiteiden tulehdus aiheuttaa sappitiehyen epämuotoisuutta ja ahtautumista. Sen hoitoon ei ole tehokkaita keinoja. Soveltuvissa tapauksissa on suositettu ja käytettykin maksan siirtoa. Joissain tapauksissa tauti kehittyy sappiteiden syöväksi.

IBD ja luusto oli Tri Jouni Silvennoisen esitelmän aiheena.

Rekisteripohjaisissa tutkimuksissa osteoporoosin esiintyvyys ja murtumariski on IBD potilailla vain lievästi lisääntynyt.

Vertailuväestöön nähden: 1,5 – 2 kertainen. Oulun seudulla tehdyssä tutkimuksessa 5-6 prosentilla luuntiheys oli alle vertailuväestön.

Osteoporoosin riskiä nostavat aktiivi Crohnintauti, korkeat kortisoni annokset ja naisten tupakointi.

Tri Liisa Ruotsalainen esitti keskushermosto muutoksista IBD:ssä. Näitä oli eri aineistossa 0,6-3% Verisuonimuutoksia, veritulppiin syytä oli etsitty valkuaisaineen ja nesteen lisääntyneestä menetyksestä suolistoon ja tätä aiheutuneeseen kuivumiseen.

IBD ja munuaiset: LT Perttu Arkkilan mukaan IBD potilailla esiintyy virtsatie-sairauksia osittain käytetyistä lääkkeistä johtuen, osittain inflammatoriseen perustautiin kuuluen. Virtsatiekiviä on tavattu 7-10 prosentilla. Amyloidosia 0,9% Crohnintaudissa ja 0,7% UC:ssä.

Seppo Niemelä pohti altistaako IBD suolen ulkoisille syöville. CU:n on havaittu aiheuttavan 3-4 kertaisen riskin maksasappitiesyöväälle. Sklerosoiva kolangiitti 100 kertaisen riskin. Haimasyövän riski on myös kohonnut kaksinkertaiseksi muuhun väestöön verrattuna.

Hannu Nuutinen totesi IBD ja verisuonten kalkkeuman yhteyksistä: En luokittelisi ateroskleroosia IBD ekstraintestinaaliseksi manifestatioksi, joskin näillä taudeilla on selvästikin yhtymäkohtia.

Nämä IBD tautien lisätaudit eivät läpikäytyjen esitelmien perusteella onneksi näytä kovin yleisiltä.

Jos Crohnintautia tai kolitis ulserosaa sairastavalle tai sairastaneelle ilmaantuu näihin lisätauteihin viittaavia oireita on parasta kääntyä perussairautta hoitavan tai hoitaneen sairaalan tai lääkärin puoleen.

TULEHDUKSELLISTEN SUOLISTOSAIRAUKSIEN TAUDINKULKU



Risto Julkunen Kuva: Osmo Kärkkäinen

Ulseratiivisen koliitin ja Crohnin taudin kuolleisuus oli ennen 1950-lukua suuri. Tehokkaiden lääkkeiden käyttö ja leikkaushoidon kehittyminen muuttivat tilanteen. Kuolleisuus ei nykyään juurikaan poikkea muusta väestöstä.

Suurin osa ulseratiivisista koliiteista ovat diagnosoitavilla keskivaikeita tai lieviä. Vaikea-asteiset ovat harvinaisempia. Tauti on luonteeltaan krooninen. Alle 10 %:lla tauti on jatkuvasti aktiivinen ja 10-18 %:lla esiintyy elinaikanaan vain muutama hankala vaihe. Rauhallisen taudin pahenemisriski on 20 %/vuosi ja välillä rauhoittuneen 70 %. Paksusuolen poistoleikkaus on välttämätön lääkeshoidon tehottomuuden vuoksi nykyisin vain alle 5 %:lla potilaista. Paksusuolisyövän riski on todennäköisesti arvioitua huomattavasti pienempi.

Uusimpien 5-ASA-valmisteiden käytön myötä lääkesivuvaikutukset ovat vähentyneet n. 10 %:lla. Potilaista, joille kortikosteroidien lopettaminen aiheuttaa oireiden pahenemisen, 60-70 % hyötyy atsatiopriinistä. Vaikeissa tilanteissa siklosporiini rauhoittaa taudin 70-80 %:ssa.

Crohnin taudissa taudinkulku vaihtelee (53 %), on koko ajan hankala (25 %) tai rauhallinen (22 %). Vielä 1970-luvulla leikkaushoito oli etusijalla lääkehoitoon verrattuna. Kirurgisesti hoidettiin 74 % potilaista. Nykyisin vain n. 25 %:lle potilaista joudutaan tekemään leikkaus. Oireisessa Crohnin taudissa tilanne paranee 5-ASA- valmisteilla 43-60 %:ssa. Arsatiopriiniä voidaan käyttää kortikosteroidiriippuvaisilla hyödyn ollessa 55 % ja metotreksaatilla vastaavasti 60 %. Atsatiopriinihoidon aikana tilanne säilyi rauhallisena 90-95 %:lla ja 50 %:lla metotreksaattia käytettävistä. Infliksimabi tehoaa muuten lääkehoidolle reagoimattomissa tilanteissa 30-40 %:lla.

Crohnin taudissa esiintyvä syöpäriski on vähäinen ja ulseratiivisen koliitin vastaavan riskin kaltainen. Sekä ulseratiivisessa koliitissa että Crohnin taudissa esiintyy joskus myös suoliston ulkopuolisissa elimissä tulehduksellisia muutoksia.

Risto Julkunen, KYS / sisätautien klinika, gastroenterologinen tutkimusosasto



KUTSU

Tervetuloa Heinolaan hotelli Kumpeliin **lauantaina 12. huhtikuuta 2003 kello 17.00** viettämään Päijät-Hämeen Ilcon **20-vuotisjuhlaa**. Hotellin osoite on Muonamiehenkatu 3, Heinola. Puhelin (03) 715 8214. Tilaisuutta edeltää kattojärjestö Finnilco ry:n kevätkokous.

Viikonvaihteen alustava ohjelma:

Lauantai 12.04.

Klo	11.00 – 13.00	Lounas buffet-pöydästä
	13.00	Finnilco ry:n sääntömääräinen kevätkokous
		Iltapäiväkahvit
	17.00	Tervehdysten vastaanotto
		Päijät-Hämeen Ilcon 20-vuotisjuhla
n.	19.00	Päivällinen

Sunnuntai 13.04.

		Aamiainen hotellissa majoittuville
Klo	09.00	Luento

Ilmoittautumiset viikonvaihteen tilaisuuteen oheisella kupongilla.

Lämpimästi tervetuloa Hämeeseen toivottaa Päijät-Hämeen Ilco ry.

ILMOITTAUTUMISKUPONKI

Kyllä, haluan osallistua tapahtumaan ja valitsen seuraavat palvelut (maksetaan hotelliin):

Ruokailut:	<input type="checkbox"/> lounas 15 €	Majoitus:	<input type="checkbox"/> 1 hengen huone 73 €/hlö/vrk
	<input type="checkbox"/> iltapäiväkahvit 6 €		<input type="checkbox"/> 2 hengen huone 36,50 €/hlö/vrk
	<input type="checkbox"/> päivällinen 18,50 €		

Erikoistoiveita, dieetti ym. _____

Olen virallinen kokousedustaja muu osanottaja

Nimi: _____ Täydellinen osoite: _____

Puhelinnumero päivisin: _____

Mahdollinen sähköpostiosoite: _____

Päiväys ja allekirjoitus: _____

Leikkaa kuponki irti ja postita se **24.3.2003** mennessä kirjekuoressa osoitteella Finnilco ry, Santaniitynkatu 7 B 14, 04250 Kerava. Voit vaihtoehtoisesti lähettää samat tiedot myös sähköpostitse määräpäivään mennessä osoitteella: finnilco@finnilco.fi **Ilmoittautuminen on sitova.**

FINNILCON PERINTEISET KESÄPÄIVÄT

07. – 08.06.2003

Luonnonkauniissa Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa Järvi-Suomen sydämessä!

Kyyrönkaidan kurssikeskus, Järvenpääntie 183, 52420 Pellosniemi.

Puh. 015-667 145.

Päivien alustava ohjelma:

Lauantai 07.06.

- Saapuminen ja majoitus
Avannevälinenäyttely 11 - 14
- Kello 12.00 Lounas
Päivien avaus
Kilpailuja ja mukavaa yhdessäoloa luonnon helmassa
- 15.00 Iltapäiväkahvit
Kilpailut jatkuvat
Rantasauna
- 19.00 Päivällinen
Kilpailujen palkintojenjako
Illanvietto, tanssia levymusiikin tahdissa
Iltapalatarjoilu myöhemmin illan hämärtyessä

Sunnuntai 08.06.

- Aamiainen
10.00 Luento jostakin sopivasta aiheesta

Majoitusvaihtoehdot:

HOTELLI	1 hh 54 €/hlö	2 hh 48€/hlö
MÖKKI	1 hh 44 €/hlö	3 – 4 hh 39 €/hlö
RETKEILYMAJA	35,50 €/hlö	

Yllämainittu hinta sisältää tulolounaan, päiväkahvin, päivällisen, iltapalan, aamiaisen sekä yhden yön majoituksen valitussa kategoriassa.

Sitovat ilmoittautumiset Finnilcon toimistoon viimeistään keskiviikkona 21.5.2003 joko puhelimitse 09-239 8968 tai sähköpostitse finnilco.@finnilco.fi tai postitse Finnilco ry, Santaniitynkatu 7 B 14, 04250 Kerava.

Yhdistykset huom. Suunnitelkaa yhteiskuljetuksia!

TERVETULOA ILCO-VÄKI YHTEISILLE KESÄPÄIVILLE!

Toivottaa Finnilco ry



Maksuttomien avannetarvikkeiden jakelu Espoossa

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa työskentelevä maksuttomien hoitovälineiden koordinaattori vieraili keväällä 2001 IlcoUusimaan jäsenyhdistyksessä ja silloin syntyi ajatus kirjoittaa Finnilco jäsenlehteen. Yhteistyössä Kaj Sjölundin kanssa aloimme suunnitella kirjoitusta ja Kaj laati kysymykset loppuvuodesta 2002 joihin tässä kirjoituksessa pyrin vastaamaan ja asioita selkeyttämään.

Espoossa oli tarve luoda yhteiset pelisäännöt ja toimintaohjeet koko Espoon maksuttomien hoitovälineiden ja –tarvikkeiden jakeluun. Tämä tarve nähtiin alueellisissa sosiaali- ja terveyskeskuksissa, että hallinto- ja kehittämissyksikössä. Hallintoylihoitaja Kirsi Leino esitti projektia maksuttomien hoitovälineiden ja –tarvikkeiden jakelun ja potilasohjauksen tehostamiseksi. Rahoitus saatiin ja projekti käynnistettiin vuoden 2001 alusta. Kaikille terveysasemille ja kotihoitoon nimettiin vastuuhoitaja joka vastaa maksuttomien hoitovälineiden jakelusta. Maksuttomien hoitovälineiden jakeluohjeet ja vastuuhoitajien yhteystiedot on saatavissa internetistä www.espo.fi/sotet, sekä www.jorvi.fi/potilasinfokeskus. Projekti päättyy vuoden 2003 lopussa, jolloin projektin tuomat hyödyt pystytään nivomaan osaksi henkilöstön jokapäiväistä työtä ja asiakaspalvelua.

Projektille asetettiin seuraavat tavoitteet:

- asiakaspalvelun parantaminen ja potilasohjauksen tehostaminen
- motivoitunut ja sitoutunut henkilökunta, joka vastaa alueensa maksuttomien hoitovälineiden jakelusta ja ohjauksesta
- toiminnan selkeyttäminen ja yhtenäiset toimintatavat
- erityisosaamisen turvaaminen ongelmatilanteissa
- taloudellisuus toiminnassa laatua kehittämällä
- hyvin hoidettu tyytyväinen asiakas

Projektia arvioidaan vuoden 2003 aikana tekemällä mm. asiakastyytyväisyyskysely, lisäksi kysely henkilökunnalle ja yhteistyökumppaneille.

Helli Eskola, olet Espoon kaupungin maksuttomien hoitotuotteiden koordinaattori, mitä se tarkoittaa?

Projektin alettua vuoden 2001 terveysasemilla ja kotihoitossa nimettiin vastuuhoitajat, jotka vastaavat alueensa maksuttomista hoitovälineiden ja –tarvikkeiden jakelusta potilasohjauksesta. Koordinaattori toimii yhteyshenkilönä jakelusta vastaaville hoitajille; tukee, neuvoo henkilöstöä asiakastyössä ja tarvittaessa menee myös paikanpäälle. Lisäksi koordinaattori tekee tarvittaessa kotikäyntejä asiakkaan luokse antaen neuvoja, ohjausta ja tarvittaessa ohjaa asiakkaan lääkärin tai avannehoitajan vastaanotolle. Avanneleikatuilla ja heidän omaisillaan on tarvittaessa mahdollisuus olla yhteydessä koordinaattoriin heitä askarruttavien kysymysten tiimoilta.

Koordinaattori tekee yhteistyötä erikoissairaanhoidon kanssa, tapaa siellä avannehoitajia, kertoo Espoon hoitovälineohjeistusta ja ennen kaikkea on tärkeää kuulla erikoissairaanhoidossa tapahtuvista uusista hoitomuodoista ja suuntauksista, jotta avoterveydenhuollossa osataan kohdentaa toimintaa ja palvelua asiakaslähtöiseksi.

Koordinaattori tekee yhteistyötä Espoon tukipalvelukeskuksen hankinnan kanssa, osallistuen eri hankintakierroksille toimien niissä avanteen hoitovälineiden ja –tarvikkeiden erityisasiantuntijana. Hän tuo hankintakierroksille hoitotyön ja tuotteiden käyttäjien palautteen näkökulman, kun tuotteita valitaan keskusvarastolle. Keskusvarasto jakaa hoitovälineitä ja –tarvikkeita terveysasemille, kotihoitoon sekä sairaala- ja laitospalvelun osastoille josta ne jaetaan asiakaille.

Koordinaattorin työn painopistealueena on ollut sisäinen tiedottaminen ja tiedottamisen tehostaminen. Lisäksi koulutuksen järjestäminen terveydenhuollon henkilökunnalle avoterveydenhuoltoon, sairaala- ja laitospalveluun. Koulutuksella mahdollistetaan tiedon saantia ja osaamista avanneleikatun lääketieteellisen, hoitotyön ja tuotetietouden näkökulmasta. Espoossa on koulutettu ja motivoitunut henkilökunta, joka vastaa alueensa avanneasiakkaan hoidosta, ohjauksesta ja neuvomisesta.

Avannetarvikkeiden saatavuus on parantunut jonkin verran 1990 alun jälkeen, miksi niitä yleensä pitää säännöstellä, pelätäänkö, että niitä käytetään muihin tarkoituksiin?

Espoossa avannetarvikkeiden kohdalla on saatavuus parantunut, tällä hetkellä on neljän eri toimittajan tuotteita saatavissa, kun vuoden 1990 alussa oli kaksi toimittajaa joiden tuotteita oli jakelussa. Ei meillä pelätä, että avannetuotteita käytetään muihin tarkoituksiin, koska se on aivan mahdotonta käyttää niitä mihinkään muuhun kuin avanteen hoitoon.

Hoitovälineiden jakeluohjeet ovat asiantuntijoiden antamia ohjeistuksia ja ne koetaan hyvänä. Jos tuotteita menee paljon, niin silloin osataan kiinnittää ohjaukseen huomiota ja kysytään asiakkaalta, että onko jokin vialla, kun kulutus on näin suurta vai mistä johtuu. Tavallaan tarkkuus kulutuksen suhteen voi pelastaa asiakkaan suuremmilta ongelmilta, kuten iho-ongelmat ym. kun osataan riittävän varhaisessa vaiheessa ohjata asiakas avannehoitajan vastaanotolle, omalle lääkärille tai erikoissairaanhoidon.

Avanteen hoidossa tarvittavia hoitotarvikkeita on mahdollisuus saada kolmen kuukauden tarve kerrallaan ja hoitotarvikkeita luovutettaessa arvioidaan niiden tarve ja asianmukaisuus.

Historia osoittaa että niukkuus aiheuttaa hamstraamista. Suurimmassa osassa Suomen kuntia ei ole jakelurajoituksia, koska niissä ymmärretään, ettei siinä synny säästöä.

Tämän projektin aikana on ollut yhteyksiä ja yhteistyötä eri kuntiin lähinnä pääkaupunkiseudulla. Kaikil-

ta pääkaupunkiseudun kunnilta löytyy perusohjeet hoitovälinejakelua ohjaamaan. Näiden jakeluohjeiden tarkoituksena on olla se perustieto ja ohjeistus mistä voidaan lähteä liikkeelle. Meillä Espoossa avanneasiakkaiden yksilölliset tarpeet selvitetään ja ilman tuotteita ei ole jäänyt kukaan.

Miksi avannekorkkia annetaan vain työssä kävijöille, eikä eläkeläiset ole veronsa maksanut kysymyksen on elämän laadusta.

Sosiaali- ja terveysministeriön paimenkirjeen mukaan jakelu pitää perustua aina yksilölliseen tarpeeseen

Sosiaali- ja terveysministeriön ohjeistuksen mukaan jakelu perustuu yksilölliseen tarpeeseen, jonka määrittelee hoitava lääkäri. Meillä Espoossa on pieni käyttäjäryhmä avannekorkille ja käyttäjät ovat työssä käyviä joten ohjeistuksessa maininta tuli siitä. Maksutta jaettavien hoitovälineiden jakeluluetteloa tullaan tar-

kistamaan ja uusimaan vuoden 2003 aikana. Avannekorkin kohdalla tulemme esittämään sosiaali- ja terveyslautakunnalle, että ohjeistusta muutetaan ja että avannekorkin saavat kaikki sitä tarvitsevat, jotta ihmiselle mahdollistetaan laadullinen elämä avanteen kanssa.

Espoon sosiaali- ja terveystoimessa on ollut yhteistyötä Ilco Uusimaan alueyhdistyksen ja erikoissairaanhoidon kanssa järjestimme syksyllä koulutus-iltapäivän. Iltapäivän aikana oli avanneleikkattujen puheenvuoroja ja kertomuksia elämäkokemuksista avanteen kanssa. Lisäksi avanneleikatut esittivät kysymyksiä heitä askarruttavissa asioissa joita hoitohenkilökunnan ja jakelusta vastaavien olisi hyvä tietää. Hyvällä yhteistyöllä avanneleikkattujen, erikoissairaanhoidon, avanteen hoitovälineiden toimittajien ja avoterveydenhuollon henkilökunnan kanssa mahdollistetaan hyvä elämänlaatu avanteen kanssa.

Kysymykset laati

Ilco Uusimaan puheenjohtaja Kaj Sjölund

ja niihin vastasi Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen koordinaattori Helli Eskola

Keskisuomalainen kohtaamispaikka — tietoa, tukea ja toimintaa

Keski-Suomeen on suunnitteilla oma potilasoppimiskeskus. Keskukseen käynnistäminen sisältyy Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin Terveyttä edistävä sairaala-ohjelmaan vuosille 2001—2006. Aiheesta järjestettiin opintomatka, ideariihi ja työseminaari 11.—12.6.2002. Tuliaisina toimme toteuttamiskelpoisen idean siitä, millainen keskisuomalainen potilasoppimiskeskus voisi olla, keitä se palvelisi ja miten se toteutettaisiin käytännössä.

Tutustuminen kolmeen keskuksen

Kahdenkymmenen hengen seurueessa oli monen alan asiantuntijoita sekä Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä että seudulla toimivista potilasyhdistyksistä¹. Allekirjoittanut osallistui matkalle terveysviestinnän asiantuntijana ja potilasyhdistystoimijana (Keski-Suomen Ilco ry, Crohn ja Colitis ry:n Keski-Suomen alue). Matkan organisoina ja kantavana voimana toimi terveyden edistämisen ylihoitaja Maria Hallman-Keiskoski.

Opintomatkan aikana tutustui kolmeen jo olemassa olevaan keskuksen: Hyvinkään sairaalan Sopen, Jorvin sairaalassa suunnitteilla olevaan Jonetti-Potilasinfokeskukseen ja Helsingin Folkhälsanin Infoteekkiin. Jokaisessa kohteessa meidät otettiin sydämellisesti vastaan. Esittelijöiden puheissa välittyi innokkuus kertoa keskustusten toiminnan periaatteista ja kulmakivistä, historiasta ja tulevaisuudensuunnitelmista. Puhujat valottivat myös keskustusten toiminnassa kohtaamia ongelmakohtia ja kertoivat omista ratkaisuksistaan — ettei kaikkea tarvitsisi opetella kantapään kautta. Kukin potilasoppimiskeskus oli erilainen ja tarjosi meille erilaisia virikkeitä. Kaikille kohteille

oli yhteistä kokemus keskuksen mielekkyydestä ja tarpeellisuudesta terveyttä edistävän toiminnan muotona.

Keskisuomalaisen keskuksen ideointi

Inspiroivan kiertueen jälkeen suuntasimme satamaan ja Tallink Romantikalle. Ruokailun jälkeen oli varattu aikaa ryhmätöille. Aivoriiehielyn päätteeksi illanvirkut katselivat tanssikabareeta, vähemmän virkut untemaita. Aikaisen aamuhätyksen jälkeen askeleet veivät Tallinnaan. Ensikertalaisena tykästyin vanhan kaupungin tunnelmaan, kumpuileviin kujiin, rakennuksiin ja käsitöihin. Kierroksen päätteeksi ryhmämme istahti torikahvilaan jäsentämään edellisillan ideoita. Ryhmään 4 kuului lisäksi Maria Hallman-Keiskoski (TE), Pirkko Lauritsalo (JAMK), Marianne Enäkoski (sairaala-apteekki, psykologia, viestintä) ja Ulla Perko (ylihoitaja).

Paluumatkalla, laivan seminaarihuoneessa, kävimme läpi kaikkien neljän työryhmän esitykset, joista virisi vilkasta keskustelua. Matkan aikana jaettu mielikuvituksemme ja asiantuntemuksemme tuottivat muun muassa seuraavanlaisia ideoita. Niitä silmäillessä on hyvä pitää mielessä, että potilasoppimiskeskukseen tarkoitus on täydentää, ei korvata jo olemassaolevia terveyspalveluja.

Ideasta käytännöksi

Miltä kuulostaisi potilasoppimiskeskus, joka toimisi sekä konkreettisena että virtuaalisena tilana? Keski-Suomen keskussairaalan tiloissa olisi huone tiedon-

hakua, ryhmätoimintaa ja opastusta varten. Sieltä löytäisit pääteet internetin ja sairaanhoitopiirin oman intranetin käyttöä varten sekä valikoitua materiaalia (kirjoja, lehtiä, esitteitä, videoita ja cd-romeja) esimerkiksi sairauksista ja niiden hoidosta sekä potilasyhdistyksistä. Halutessasi voisit käydä yhdessä osaston sairaanhoitajan kanssa tutustumassa materiaaliin. Jos sairautesi liittyisi esimerkiksi ruoansulatuskanavan häiriöihin, voisitte katsoa yhdessä keskuksen cd-romilta, miten ihmisen ruoansulatus normaalisti toimii. Tämä voisi auttaa sinua sairautesi ymmärtämisessä.

Sairaanhoitopiirin verkkosivujen yhteydessä oleville internetsivuille olisi koottu luotettavaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta. Selkeiden linkkien kautta pääsisit mm. alueella toimivien potilasyhdistysten sivuille, Tietotippaan ja Apua.Infoon.

Keskuksen toimihenkilöltä voisit kysyä opastusta tiedonhakuun ja varata ajan kahdenkeskiseen keskusteluun. Hänen vahvuutensa olisi osata ohjata kysyjät tiedon luo — on sitten kyse materiaalin paikantamisesta tai asiantuntijatahon luokse ohjaamisesta.

Potilasoppimiskeskuksen toiminnassa nostettaisiin esille terveysteemoja, jotka kytkisivät sen toiminnan jo meneillään oleviin terveysprojekteihin. DEHKO (Diabetes), Savuton sairaala, Seksuaaliterveyden edistäminen, päihteet, lääkkeitä tiedottaminen, Tippa-projekti, jaksaminen ja masennus ovat muutama esimerkiksi mahdollisista teemoista.

Ja silloin, kun et voi voitintisi vuoksi lähteä osastolta, potilasoppimiskeskus voisi tulla sinun luoksesi radion välityksellä. Potilashuoneisiin kuuluva potilasohjelma voisi nostaa esille em. terveysteemoja ja se voisi toimia keskustelunvirittäjänä potilaiden, omaisten ja hoitohenkilökunnan parissa.

Kehittyneimmillään potilasoppimiskeskus palvelisi koko maakuntaa tekemällä vierailuja sairaanhoitopiirin muihin sairaaloihin, psykiatrisiin sairaaloihin ja terveyskeskuksiin — kohtaamispaikkaahan voidaan siirtää. Vierailun muotona voisi olla keskustelutilaisuus asiantuntija-alustuksineen tai muunlainen ryhmätoiminta. Pitkällä tähtäimellä osaan näistä toimipisteistä perustettaisiin eräänlaisia pienenkeskisiä, vaikkapa tiedonhakupisteiden muodossa.

Millainen voisi olla alueen potilasyhdistysten rooli? Niiden edustajat voisivat vuorollaan toimia keskuksen ylläpitäjän kumppanina. Mainio mahdollisuus tehdä yhdistystä ja sen toimintaa tunnetuksi niin potilaille ja heidän omaisilleen kuin hoitohenkilöstöllekin! Keskuksessa asioivien kannalta tämä merkitsisi suoraa kontaktia yhdistykseen — Jyväskylässä suosittujen potilasjärjestöjen Valoviikkojen tapaan. (Tänä syksynä tehtiin ennätys, kun Valoviikoilla oli mukana 38 järjestöä!) Yhdistykset voisivat näkyä myös radio-ohjelmissa ja maakuntavierailuissa. Keskus voisi toimia

myös alueen yhdistysten yhtenä kokoontumistilana ja näin ollen tukea niiden keskinäistä verkostoitumista ja yhteistyötä. Koska tieto kulkee myös toiseen suuntaan, yhdistykset voisivat viedä keskukselta saamaansa tietoa omille toimintakentilleen.

Askel kerrallaan

Edellä kuvattu potilasoppimiskeskus on tarkoitus toteuttaa vaiheittain. Ensiksi ryhdytään kartoittamaan olemassaolevia verkostoja ja järjestelmiä, joita voitaisiin hyödyntää potilasoppimiskeskuksessa. Samoin kartoitetaan asiantuntijuudet sairaanhoitopiirin yksiköissä, eli kuka tietää mistäkin. Nämä tiedot helpottavat keskuksen ylläpitäjää siinä, kun hän pohtii, kenen tai minkä tahon luokse hänen tulisi kulloinkin kysyjä ohjata. Alkuvaiheessa keskuksen toimintaa varten varataan vakiovuorot nykyisistä keskussairaalan tiloista, jotka soveltuvat ryhmäkokoontumisiin. Haaveena on myös sairaalan tieteellisen kirjaston avaaminen potilaskäyttöön rajattuina aikoina tiedonhakuja varten. (Se, milloin tämä haave toteutuu, riippuu mm. siitä, miten vakituisten kirjastohoitajan puuttuminen vaikuttaa asiaan.)

Tulevaisuuden visioon kuuluu yksinomaan potilasoppimiskeskuksen käyttöön tarkoitettu tila keskussairaalan yhteydessä ja toiminnan laajentaminen maakuntaan mm. sijoittamalla toimipisteitä maakunnassa sijaitseviin sairaaloihin ja terveyskeskuksiin.

Näin lennokkaita ideoita opintomatkamme tuotti. Ja vaikka tällä hetkellä vaikuttaakin siltä, ettei tämä projekti ole saamassa Stakesin rahoitusta vielä vuodelle 2003, ei Terveystieteiden tutkimuskeskuksen työrhmä ole tokikaan jäädyttänyt hanketta. Eritoten Maria tekee hanketta tunnetuksi monin eri tavoin, toivoen, että heitettyyn verkkoon tarttuisi (rahi)saalis lähivuosina ja potilasoppimiskeskus käynnistyisi toden teolla.

Mahdollisuus keskisuomalaisille potilasyhdistyksille

Kun keskus aikanaan toteutuu (näinhän haluamme uskoa!), alueen potilasyhdistyksillä on hieno mahdollisuus liittää keskuksen palvelut osaksi omaa toimintaansa ja hyödyntää keskuksen tarjoamia mahdollisuuksia tiedon ja tuen väljänä. Maria Hallman-Keiskoski (maria.hallman@ksshp.fi) ja muut Terveystieteiden tutkimuskeskuksen työrhmään kuuluvat ottavat mielellään vastaan niitä ajatuksia, joita tämä visio keskisuomalaisesta potilasoppimiskeskukselta teissä lukijoissa herättää ja iloitsevat kaikista hyvistä kehittämisehdotuksista. Peukut pystyasentoon projektin puolesta!

Sirkku Rinnekari

¹ Edustettuina olivat gastrokirurgia ja hoitoeettiset kysymykset, sisätaudit, psykiatria, fysiatria, ravitsemussuunnittelu, koulutus- ja ATK-yksiköt, työterveyshuolto, sairaala-apteekki, JAMK-palvelut ja POPPI-projekti, Terveystieteiden työrhmä, K-S Diabetesyhdistys, Hengitysyhdistys Heli ry, Jyvässeudun omaishoitajat ry, K-S Ilco ry, Crohn ja Colitis ry:n Keski-Suomen alue, K-S Kehitysvammaisten tuki ry ja Jyvässeudun omaishoitajat ry.

Voit tutustua potilasoppimiskeskusten toimintaan seuraavilla verkkosivuilla:

- Hyvinkään sairaalan Soppi: <http://www.kolumbus.fi/jyrki.vartiainen/soppi.htm>
- Jorvin sairaalan Jonetti-Potilasinfokeskus: <http://www.jorvi.fi/Potilasinfokeskus/>
- Helsingin Folkhälsanin Infoteekki: <http://www.folkhalsan.fi/infotek/>

VIELÄ YKSI SYNNYTYSKERTOMUS

Oli kevät 1994, kun sairastuin. Menin pian huonoon kuntoon ja diagnoosi colitis ulcerosaan varmistui vasta syksyllä. Tuo aika oli piinaa 3-vuotiaan tytön yh-äitinä. Siitä vasta alkoi vuoristorata, jota kesti melkein 3 vuotta kortisonia, tähystyksiä, lisää lääkkeitä...

Tässä välissä tapasin miehen, jonka kanssa halusin jatkaa elämääni. Oli tammikuu 1996, kun varasimme vihkikirkon elokuun alkuun. Pari viikkoa myöhemmin tulimme lääkäriini kanssa tulokseen, että suoleni on kroonisesti haavautunut ja tulehtunut eikä parane edes välttävästi ilman leikkausta.

Pääsiäisen pyhät makasin sairaalassa, perä- ja paksusuoli oli muisto vain. 2 kk hisuttelin avanteen kanssa kotona, tein hääkutsuja ja pelkäsin pahinta, ettei häitä tulisi-kaan, olin niin heikko ja voimaton. Onnekseni avanteen sulkemisen jälkeen kesällä vointini koheni kohisten. Tästä alkoi toinen elämäni.

Syksyllä aloitin opiskelun, samalla virisi unelma vauvasta. Lääkäreiltä en saanut tietoja ipaa-synnytyksistä tai yleensäkin mitään faktoja. Sanottiin vain "eihän sinulta ole kohtua poistettu"! Ajattelin, että olen 26 vuotta ja jos ootan tietoja, voi lapset jäähän tekemättä. Jos asiaan itse ryhdyin, onpahan ainakin omakohtaista kokemusta.

Vain reilu puolivuotta leikkaukseni jälkeen jätin ehkäisyn ja tulin heti raskaaksi. Alkuraskaus meni koulun penkillä pahoinvolden. Raskaus eteni hyvin, olin äitiysneuvolassa aika kummajainen kaikkine j-pussineni ja arpineni, lääkärikin halusi tavata useammin. 20. raskausviikon aikoihin vatsanpeitteiden kiinnikkeet tuotti vähän kipua, kun ne repeilivät. Muutamassa viikossa sekin oli ohi rasvauksella ja tukiliiveillä.

Loppuraskaudesta kävin synnytystapa-arvioinnissa K-S Keskussairaalassa. Äiti-poliltakaan en saanut mitään virallista tietoa, mutta ensimmäinen synnytykseni -91 oli ollut helppo ja halusin itse ehdottomasti synnyttää alateitse, jos sille ei ole estettä ja näin odoteltiin h-hetkeä, kunnes syntyi poika lokakuussa 1998! 4 kk synnytyksen jälkeen kävin j-pussin tähystyksessä ja kaikki kun-nessa.

Toinen raskauteni alkoi reilu 2 vuotta edellisestä synnytyksestä ja alkoi heti luvan saatuaan ja eteni kuten edellinen 36. raskausviikolle saakka, kunnes synnytystapa-arvioinnissa huomattiin, että vauva on perätilassa, mikä saattaisi vaikeuttaa synnytystä. Koska lantioni on kuin luotu synnyttämään ja vauvani lähes tippuvat sen kummemitta halusin alatiesynnytyksen.

Vauvaa yritettiin kääntää tuloksetta ja synnytys lähti käyntiin kotona. Ollessani nukumassa lapsivesi meni siitä vuoteelta. Ambulanssi haki minut ja kun pääsimme synnytys saliin oli vauva vain päästä kiinni. Tyttö syntyi tammikuussa 2002 ja aikaa oli kulunut vaivaiset 40 minuuttia koko touhuun, onhan meiltä sairaalaankin rapiat 30 kilometriä. Ja taas voi todeta, että kaikki meni hyvin.

Haluan vielä lopuksi sanoa, että kummankin raskauden jo suunnitteluvaiheessa kävin omalääkäriilläni ja näin ollen hän oli kummassakin raskaudessa koko ajan tietoinen voinnistani ja tunsin oloni turvalliseksi mikä oli mielestäni tärkeä tuki.

P.S. Kesäraskauden ja alkupahoinvoinnin aikaan pitää muistaa juoda paljon, koska elimistö vaatii nestettä paljon ja hukka on suurta eikä meidän ipaalaisten elimistö tahdo keretä imemään nestettä ihteensä, vaan kuivumisen vaara on suuri (kokemusta on!) *Hyvää uutta vuotta! Päivi Savolainen*



*Elias 3,5 vuotta ja Saini puoli vuotta.
Kuva: Päivi Savolainen*

KIKKAPALSTA

Kikkapalsta on saanut kirjeen, jossa paksusuoliavanneleikattu Viljo Pulkkinen kirjoittaa, että hän **harrastaa retkeilyä** ja on toistaiseksi pärjännyt ihan hyvin. Täytyy vain suunnitella etukäteen tulevia tapahtumia. Mutta annetaan Viljon kertoa itse.

“Tämän lehden numerossa 2/2001 julkaistiin kirjoitukseni Avanneleikattuna kalottivaelluksella. Kirjoituksessani oli lause - avannevälineiden käyttö maasto-olosuhteissa tulee hallita - on herättänyt jonkinverran lukijoiden kiinnostusta.

Paksusuoliavanneleikattuna käytän nykyisin yksiosaista kertakäyttöistä sidosta, jonka olen itselleni parhaaksi havainnut. Ulos retkeilemään tai työskentelemään lähtiessä pakkaan sidoksen, kosteuspyyhkeet ja pyyhepaperit pieneen muovi- (pakaste-) pussiin, jonka panen esimerkiksi povitaskuun. Sidoksen iholevyn tulee olla vaihdettaessa lämmin, jotta se tarttuu hyvin ihoon kiinni. Mikäli sidos tarvitsee “lisälämmitystä”, sijoitan sen hetkeksi ihoa vasten paidan alle. Vaihtotilanteeseen valitsen tuuli- ja näkösuojaisen paikan. Käytetyn sidoksen, pyyhepaperit ja uuden sidoksen iholevyn suojamuovin sujautan muovipussiin. Tämän siistin jätöspaketin sijoitan maastoon näkymättömiin puun juurakon, kiven tms. alle. Siviilisaation läheisyydessä tuon jätöspakettini jätehuollon piiriin. “Varapatruunat” tulee aina olla mukana.

Ravinnon laadulla ja määrällä on iso merkitys suolen toiminnalle. Itsekunkin tulee kokemusperäisesti valita ruokavalionsa. Rohkeasti vaan luonnossa liikkumaan – se parantaa elämän laatua.

Viljo Pulkkinen”

Kiitokset Viljolle siitä, että avitit kikkapalstaa. Toivomme lisää eri avanteisilta ihmisiltä omaperäisiä kikkoja ja konsteja. Niistä voi olla apua toisille avanneleikatuille. Kirjoitelkaa.

Kysymys kikkapalstan pitäjälle:

Mieheni on yli viisi vuotta käyttänyt Convatec Combihesive II Plus –ihonsuojalevyjä ja vähän väliä olemme törmänneet siihen pulmaan, että levyn kangasosuus ei kiinnity. Se saattaa jäädä melkein kokonaan irti. Mehiläisvahan osuus onneksi ottaa hyvin kiinni. Joudumme laittamaan leveät heftat levyn jokaiselle sivulle, jotta pitävyys olisi jotenkin taattu. Levyn alle laitan erittäin säästeliäästi Stomahesive-sirotejauhetta. Ihonsuojalevyn haen terveyskeskuksesta viiden, korkeintaan kymmenen kappaleen, erissä, joten ne eivät pääse meillä vanhenemaan.

Edelleen toivoisin vinkkejä siihen, miten saisin avannepasta-putkilon tyhjäksi. Se on niin tavattoman jäykkää materiaalia.

Nimimerkki “Tosi kiitollinen neuvoista”

Seuraavassa lehdessä Osmo Kärkkäinen vastaa itse tai pyytää jotakin avannehoitajaa vastaamaan ylläoleviin kysymyksiin. Uskon näiden asioiden kiinnostavan myös meitä muita avanneleikattuja. Itse olen esimerkiksi monta kertaa pohtinut, tuliko se putkilo nyt varmasti ihan tyhjäksi ja voiko sen heittää roskikseen. / Osmo Lindroos

JÄSENYHDISTYKSET

ILCO-UUSIMAA RY



Kaj Sjölund, puheenjohtaja
Kiertotähdenpolku 2 as 15
00740 Helsinki
Puh. 09-347 3650, 0400-453 737
E-mail: kaj.sjolund@ilcouusimaa.inet.fi

Marja-Leena Monto, sihteeri
Männiköntie 27 A 6
04260 Kerava
Puh. 010 850 4744 tai 050-320 2113
e-mail: m-l.monto@ilcouusimaa.inet.fi

Yhdistyksen kotisivu: <http://personal.inet.fi/yhdistys/ilcouusimaa>

Päiväkerho kokoontuu klo 13-15 Reumayhdistyksen tiloissa, Kotkankatu 15 A 9, Hki:
to 6.2. Hollister ja uroterapeutti
to 6.3. Fenno Medical
to 3.4. Oriola
to 8.5. B.Braun

Kevätkokous:

La 22.02. klo 13.00 Sammon tiloissa Unionink. 22 Hki

Kirpputori:

Su 9.3. Helsingin jäähallissa

Risteily:

Hki-Tukholma-Hki, m/s Gabriella 26.-28.4. Ilmoittautuminen 17.3. mennessä

Tarkemmin jäsentiedotteessa

ETELÄ-POHJANMAAN ILCO RY



Hannu Siltaloppi, puheenjohtaja
Leppätie 3, 60800 Ilmajoki
puh. 06-4247 473 tai 040 5512 892

Veikko Husso, sihteeri
Ala-Nurmontie 24 B, 62100 Lapua
Puh. 06-433 1880

Terhi Mansikkamäki, varapuheenjohtaja
Mäenpääntie 120, 62200 Kauhava, puh. 06-4342 478

KASUILCO RY



Elvi Teräväinen, puheenjohtaja
Jäppilänniementie 129, 55800 Imatra
Puh. 05-473 1289

Timo Papinniemi, sihteeri
Telkänkatu 1, 55400 Imatra
Puh. 05-4321 496

KYMEN ILCO RY



Helena Parila, puheenjohtaja
Ukonkatu 12, 48600 Karhula
Puh. 05-261 092, 050-5660 501

Kaarina Kiviharju, sihteeri
Lohentie 1, 48800 Karhula
Puh. 05-216 064, 05-289 570 koti

Sääntömääräinen vuosikokouksemme pidetään Best Western hotelli Leikarissa, Kotkan Rantahaassa la 15.3. klo 13.00. Sääntöjen määräämät asiat, tuote-esittely ja kokouskahvit. Jäsenilta huhtikuussa Kouvolassa. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

IPAA-YHDISTYS RY



Teija Kalinainen, puheenjohtaja
Hukankatu 43, 55420 Imatra
Puh. 05-472 4120 tai 050 304 4345
e-mail: teija.kalinainen@tilipalvelu.inet.fi

Matti Sorjonen, sihteeri
Albertinkatu 28 A 16, 00120 Helsinki
Puh. 0400 701 776

Pekka Pohjola, varapuheenjohtaja
Hakatie 2 D 17, 33960 Pirkkala
Puh. 03-368 1739

Yhdistyksen kotisivu:
www.ipaa-yhdistys.fi

Lehden materiaalin jättöaikoihin odottelemme omia talvipäiviämme/vuosikokousta Hämeenlinnassa ja järjestelemme jo täyttää vauhtia seuraavia tapahtumia keväälle ja loppukesälle. Tässä voisi todeta, että on ilo huomata, että yhä useampi jäsen ottaa nykyisin osaa tapahtumiimme, vaikka matka on usein pitkä, kun ympäri Suomea olemme. Kiitokset teille.

Tässä lehdessä myös 2. kertomus vauvasta haaveileville leikatuille, edellisestä lehdestä saitte lukeakin jo ensimmäisen.

Seuraavat tapahtumat:

Finnilcon kevätkokous Heinola 12.04.2003
Ipa-Yhdistyksen kevätristeily Helsinki-Tallinna 03.-04.05.2003

Hyvää alkanutta vuotta *Hallitus/Teija*

TÄSSÄPÄ VIELÄ MUUTAMIA AJATUKSIA JÄSENKYSELYYN OSALLISTUNEILTA:

- * Elä anna periksi, lähimmäisten tuki tärkeää.
- * Kuuntele omaa kehoasi, kokeile sinulle sopiva ravinto
- * Pureskele ruoka hyvin
- * Kysy lääkäreiltä, kohtalotovereilta, Ipa-Yhdistyksestä - tieto rauhoittaa
- * Noudata ohjeita-käytä järkeä sekä yritä ottaa rennosti
- * HAE KURSSEILLE, se kannattaa
- * Ihonhoitoon hyvä on vaseliini
- * Ulkomaanmatkoille varalla suolistoantibiootti
- * Kannattaa kertoa lähimmäiselle, mikä mättää, koska terve ihminen ei voi tietää, miltä tämä tuntuu
- * Etsi sisältöä elämään, elä ajattele, että olet jotenkin erilainen. Liika suolensa ympärillä pohdiskelu ei tee hyvää päänupille. Elämä on normaalimpaa, kuin aluksi voisi uskoakaan!
- * Keskustelu kokemuksista muiden leikattujen kanssa on antoisaa.
- * En peittele sairauttasi/j-pussiasi. Olen oma itseni ja minut hyväksytään arvistani huolimatta.
- * Raskaus sujui todella hyvin, ei ongelmia suoliston kanssa, vähän kiinnikekipuja.
- * Ruokavalin suhteen: kaikki ei sovi kaikille, kokeilemalla oppii.
- * Olen kokenut, että kun syön illalla, on yötkin helpompia, vaikka kävisinkin WC:ssä
- * Iltasyöminen pois, niin voi nukkua rauhassa
- * Ruuan kanssa ei kannata juoda paljon
- * Suosittelen leikatuille Gefilus- ja Asidofilus-tuotteita.
- * Stomahesive-jauhe ehdoton apu ihon hoitoon, ei tahri.
- * Positiivinen asenne ja hyväksy, että j-pussiin saattaa liittyä omat kommervenkkinsä, mutta tilanne on yleensä parempi kuin sairaan suolen kanssa!



ITÄ-SAVON ILCO RY

Reijo Toivonen, puheenjohtaja
Kirkkolahdenkatu 8 A 3, 57100 Savonlinna
Puh. 015-273 162
GSM 050-5723 696

Matti Kaskinen, sihteeri
Tehtaankatu 14 A 2, 57230 Savonlinna
Puh. 0500-172 824



KANTA-HÄMEEN ILCO RY

Anne Salmi, puheenjohtaja
Pikku-Parolantie 7 as. 1, 13130 HML
Puh. 03-6161 037, 03-6256 324 työ haku
040- 7628 637
050-5913 483 työ

Pekka Salokannas, varapuheenjoht.
Puh. 03-6332 628

Raija Elomaa, sihteeri
Suojalantie 10, 11120 Riihimäki
019- 736 960

Helmi Suikkari, kokousemäntä
Einari Rontu, rahastonhoitaja

Pankkiyhteys: Nordea 103230-509178
Tapahtumia keväällä 2003:
Helmikuussa EI ole jäsenkokousta

15.3. Vuosikokous näkövammaisten toimitilassa, Parolantie 20 HML

Hallitus kokoontuu klo 12.00
Varsinainen vuosikokous alkaa klo 13.00
Mukana avannehoitaja

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

5.4. Jäsenkokous Lehtolan pariskunnan kotona klo 13.00

Tohijärventie 26 Iso-Evo
Puh. 03-6335 026 tai 050-3222 422

12.4. Heinolassa Päijät-Hämeen 20-vuotisjuhlat ja Finnilco ry:n kevätkokous, joihin olemme menossa.

3.5. Jäsenkokous klo 13.00. Paikka ilmoitetaan tarkemmin jäsenkirjeessä

*Toivon Sinun löytävän
kiinnekohtia
kuin muratti
lujasta rungosta
ja, että saat voimaa
olla runko niille, joita
sinun on kannatettava*

Mukavaa talven jatkoa ja auringonpaistetta sydämiin ja hangille! *Anne*



LÄNSI-POHJAN ILCO RY

Marita Juopperi, puheenjohtaja
Nahkurinkatu 11 A 101, 94100 Kemi
Puh. 040 777 9852

Taisto Viita, sihteeri
Kontionkatu 16, 94700 Kemi
Puh. 0400 120 487

ESTILCO

Avo Niinepuu, puheenjohtaja
Puh. 372-6-704 276
GSM 372-0509 7788

Liidi Murasev, sihteeri
Tammsaare tee 100-90
TALLINN EE 0029
Puh. 537 090 koti



KESKI-SUOMEN ILCO RY

Reino Vaitinen, puheenjohtaja
Lehtoniemi 27, 40270 Palokka
Puh. 014-3110 517, 0400-923 071
reino.vaitinen@luukku.com
Jorma Lakka, varapuheenjohtaja
Vaajarinne 4 B, 40800 Vaajakoski
Puh. 014-261 447 ja 0400-575 565

Riitta Hämäläinen, sihteeri
Kolikkotie 3 D 39,
40320 Jyväskylä
Puh. 0400-127 444
014-676 953

Syyskokous 16.10.02 valitsi vuoden 2003 hallituksen: puheenjohtajaksi Reino Vaitinen, jäseniksi Jorma Lakka, Riitta Hämäläinen, Pirjo Parkkinen, Timo Maasola, Simo Kilpioja ja Pertti Rahikainen. Varajäseniksi Terttu Hiltunen ja Riitta Kulve. Tilintarkastajiksi valittiin Hilja Vainio ja Jaana Kilpilampi varalle Terttu Lampinen ja Lempi Helmola

Hallitus järjestäytyi 13.01.03 ja valitsi varapuheenjohtajaksi Jorma Lakan ja sihteeriksi Riitta Hämäläisen sekä taloudenhoitajaksi Pirjo Parkkisen. Hallitus päätti, että jäsenille tarjotaan ilmainen linja-autokyyti Finnilcon kesäpäiville Kyyrönkaidan kurssikeskukseen Ristiinaan. Matkasta tarkemmin toukokuun Finnilco-lehdessä.

TULE MUKAAN TOIMINTAAN!

Työmme järjestössämme on tärkeää monestakin syystä. Liitto/yhdistykset hoitaa ja pitää puoliamme meidän sosiaalisista eduistamme, joihin kuuluvat mm APUVÄLINEET, joita me itsekukin tarvitsemme jokapäiväisessä elämässämme. Niinikään järjestetään sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja, tukihenkilökoulutusta ja virkistystoimintaa. FINNILCO-lehden saamme jäsenmaksun suorittuamme. Sen suuruus on 10 euroa (eli 60 mk)

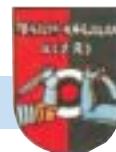
Kerhoiltojen ym. tilaisuuksien tiedotukset Keski-suomalaisen Seuratoiminta-palastalta/sunnuntai/Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tiedoituksien kohdalla.

Sihteeri Riitta Hämäläinen

Kokouskutsu

Keski-Suomen Ilco ry:n sääntömääräinen kevätkokous maanantaina maaliskuun 24 p:nä 2003 klo 17.00 Kumppanuustalo/Verkko Vapaudenkatu 4 Jyväskylä. Esillä sääntöjen 8§:ssä mainitut asiat. Iltapala ja pullakahvit. Toivotaan, arvoisat jäsenet, aktiivista osallistumista omien asioiden päätöksentekoon.

TERVETULOA! Hallitus



POHJOIS-KARJALAN ILCO RY

Aulikki Koistinen, puheenjohtaja
Marjomäentie 43, 82600 Tohmajärvi
Puh. 040 5826 072
e-mail: aulikki.koistinen2@luukku.com

Teija Karttunen, sihteeri
Karttulantie 3, 80400 Ylämylly
Puh. 013- 285 686, 050 5468 714
e-mail: teija.karttunen@tikkacom.fi

Pirkko Hirvonen, varapuheenjohtaja



SAVON ILCO RY

Viljo Pulkkinen, puheenjohtaja
Hirvenpolku 8, 70910 Vuorela
Puh. 017-4651 210, 0500-277 710

Osmo Kärkkäinen, sihteeri
Iso-Kaari 25, 70420 Kuopio
017-3641 832

Marita Kumpulainen, varapuheenjohtaja
Suurlahdentie 1723, 52300 Ristiina
Puh. 050-5346 490

Toimitila: Tukipilarissa
Koljonniemenkatu 2 (2. krs)
70100 Kuopio puh. 017-2824 201,
fax 017-2872 888
Toimitila on varmim. avoinna ke klo 13-15

Netti:

www.kolumbus.fi/tukipilari

Automaattisesta puhelinvastaajasta
kuulet seuraavan tapahtuman tai
sen peruutuksen

Tulevia tapahtumia:

To 20.02. klo 16.00

Allasjumpa Mikkelin terv.huolto-oppilaitoksella Raviradantiellä. Ohjeet myöhemmistä jumpista.

La 22.02. klo 11.30

Kuminauha- ja vesivoimistelu, Kuopio Suokatu 6, ohjaa fysioterapeutti Taina Koivisto.

Ke 26.02. klo 18.00

Kerhoilta Kuopion Tukipilarissa. Uudet jäsenet huomio! Avannehoitaja Seija Lappalainen läsnä.

Ke 05.03. klo 17.00 Lauuilta Mikkelin "Tönölässä".

La 15.03 klo 12.00 Kevätvuosikokous hotelli Joronjäljessä Joroisissa.

" klo 13.30 Avanneleikattujen olotilaselvitys –tutkimus valmistunut, Anna Kattainen ja Katja Vesterinen

Ma24.03 klo 18.00 Kerhoilta Tukipilarissa, kevään tapahtumat.

To 20.03. klo 13.30 Avanneiltapäivä Mäntyharjun terveystakeskuksen henkilökunnan ruokasalissa. Avannehoitaja Ulla Hokkanen mukana.

La 29.03. klo 11.30 Venytys- ja vesivoimistelu, Kuopio Suokatu 6, ohjaa fysioterapeutti Erkko Nuutinen

To 03.04 klo 08-15 Myyjäiset Kys:ssa

La 26.04 klo 11.30 Kuiva- ja vesivoimistelu, Suokatu 6

Su 25.05. - 01.06. Kylpylämatka Saarenmaalle

Savityöt Kuopiossa erillisen ohjelman mukaan.

Puutyöt Kuopiossa Suokatu 6:ssa keskiviikkoisin klo 16.00-19.30

VAASAILCO RY



Risto Westman, puheenjohtaja
Ainonkatu 43, 65300 Vaasa
Puh. 06-3213 036

Lasse Suvilaakso, sihteeri
Aleksis Kiventie 40, 65300 Vaasa
06-3155 853, 044 0768 117
E-mail: lasse.suvilaakso@vaasa.fi

SATAILCO RY



Matti Lehto, puheenjohtaja
Antinkatu 23 B, 28100 Pori
Puh. 02- 6339 402, 050-61172

Eila Vehmanen, sihteeri
Alasantie 16, 29640 Honkakoski
Puh. 02-5415 145



PIRKANMAAN ILCO RY

Rauno Nieminen, puheenjohtaja
Kalevan puistotie 21 B 81
33500 Tampere
Puh. 03-2555 049
e-mail: r.nieminen@sunpoint.net.

Pirjo Terho-Nieminen, sihteeri
Kalevan puistotie 21 B 81
33500 Tampere
Puh. 0400 979 171

Yhdistyksen kotisivu internetissä: www.sunpoint.net/~pirkanmaanilco

Kerhotoiminta **osoitteessa Pellavatehtaankatu 12 jatkuu tiistaisin seuraavasti:**

04.3. klo 18 kevätkokous.

Lisäksi Valion tuoteasiantuntija Riitta Seppälä luennoi aiheenaan osteoporoosi ja ruokavalio

01.4. klo 13 päiväkerho, puheenjohtaja Paavo Leskinen kertoo kaiken keliakiasta.

06.5. klo 18 kerho, käsittelyssä kikat ja oivallukset helpottamaan arkea ja juhlaa.

24.5. kevätretki, joka suuntautuu Vantaalle ja Järvenpäähän. Lähtö Vanhan kirkon luota klo 9. Tarkemmin jäsenkirjeessä 1/2003.

Hyvää kevättä kaikille toivottaa Pirkanmaan Ilcon hallitus / Rauno



TURUN SEUDUN ILCO RY

Osmo Lindroos, puheenjohtaja
Linnunpääntie 2 G 79, 20810 Turku
Puh. 02-235 8134, 050 438 2522

Merja Kuikka, sihteeri
Majoitusmestarink. 11 F 82, 20360 Turku
Puh. 02-2482 928

Yhdistyksen osoite: PL 508, 20101 Turku

Joulujuhlaa vietimme Turussa ravintola Gardeniassa la 30.11. Läsä oli ilahduttavasti 50 henkilöä.

Joululounas, kahvitarjoilu, nuoret sirkustaiteilijat ja arpajaiset värittivät vapaata yhdessäoloa.

Päiväkerhossa ke 08.01.03 vieraanamme oli ternimaitokapseli-esittelijä. Läsä 20 henkilöä.

ke 12.02.03 vierailee Tarja Heino Oriolasta

ke 12.03.03 avannehoitaja Marianne Nyman kertoo vierailustaan Pietarin avanneleikattujen luona. Vaikeata on....

Kevätkokous la 22.03.03 klo 14.00 Kynnys ry:n tiloissa Yliopistonkatu 9 b

Matka la 26.04.03 Fenno Medical oy:n tiloihin Vantaalle

Vesijumppaa tiistaisin klo 18.00 alkaen Ruusukorttelissa

Sulkapalloa lauantaisin klo 16.00-17.30 Waino Aaltosen koululla

Yksityiskohtaisemmin jäsentiedotteessa 1/2003. Lyhyt tiedote myös Turun Sanomien Treffi-liitteen yhdistyssivulla tapahtumaa edeltävänä torstaina.

Kotisivumme aukeaa tammi-helmikuun vaihteessa: www.turunseudunilco.fi

Käykää sivuillamme!

HYVÄÄ KEVÄTTÄ / hallitus



LAPIN ILCO RY

Alpo Romakkaniemi, puheenjohtaja
Lompolontie 11, 96500 Rovaniemi
Puh. 016-3793 874
E-mail: alpo.romakkaniemi@rovaniemi.fi

Leena Haapamäki, sihteeri
Louhikkotie 24 A 2, 96500 Rovaniemi
016-3793 674, 040-7086 760
E-mail: leena.haapamaki@riista.fi



PÄIJÄT-HÄMEEN ILCO RY

Markku Rossi, puheenjohtaja
Tuokkостie 2 B 12, 18200 Heinola
Puh. 03-7158 832, 044-2731 544
Internet: markku.rossi@phnet.fi

Eija Kymäläinen, sihteeri/rahasenhoitaja
Välitie 9, 16800 Hämeenkoski
03-7807 617 040-7712 595

Yhdistyksen toimi- ja kokoontumispaikka: Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A,
15140 Lahti Puh. 03-7345 541
Internet: www.neuvokas.org

Tapahtumat:

Kerhoillat maanantaisin alkaen klo 18.00

12. 2. 14.4 ja 12.5

Vuosikokous 17.3 alkaen klo 17.00 Kokousta edeltää välinenäyttely alkaen klo 14.00

Kokouksessa käsitellään vuosikokoukseen sääntöjen mukaan kuuluvat asiat.

Yhdistyksen 20-vuotisjuhlaa vietetään 12.4 Hotelli Kumpelissa Heinolassa. Kutsu juhliin toisaalla lehdessä ja jäsenkirjeissä.

Tervetuloa tilaisuuksiin ja hyvää kevättä toivottaa *P-H Ilco ry Hallitus*

RAUMAN ILCO RY



Maritta Dits, puheenjohtaja
Kirsikkatie 10, 26660 Rauma
Puh. 02-8251 907, 050-5625 039

Martta Jortikka, sihteeri
Kolantie, 26510 Rauma
Puh. 02-8230 225

Keväällä **kerhopäiville** kokoonnumme seuraavasti:

05.03.03

02.04.03

07.05.03

Kokoontumisaika klo 13.00

Kokoontumispaikka Nuortentalo, Hallikatu 12

Teemme **kesäretken** 7.-8.6. 2003 Kyyrönkaidan kurssikeskukseen, jossa Finnilco järjestää kesäpäivät. Ilmoita mahdollisimman pian tulostasi, jotta voimme varata majoituksen. Ilmoittautumiset Maritta Dits, puh. 8251 907 tai 050-5625 039

TERVEHDYS AAMUNKOITOLLE

Katso tätä päivää! Sillä se on elämä, elämä itse.

Sen lyhyessä juoksussa, ovat kaikki olemisesi totuudet ja todellisuudet:

kasvun siunaus, toiminnan kunnia, aikaansaannoksen loisto;

eilispäivä näet on unta vain ja huomina näkyä, mutta tämä päivä

hyvin elettynä tekee eilisestä onnellisen unelman ja jokaisesta

huomispäivästä näyn täynnä toivoa.

Katsele siis hyvin tätä päivää!

Hyvää ja aurinkoista kevättä kaikille ilcolaisille! Rauman Ilco / Maritta



OULUN SEUDUN ILCO RY

Aarno Strömmer, puheenjohtaja
Kirkkokatu 67 B 23, 90120 Oulu
Puh/fax 08-3115 282

Terttu Annala, sihteeri
Mustasuontie 23 D 4, 90560 Oulu
Puh. 08-349 175

Joulujuhlaa vietimme Oriolan vieraina. Kiitämme lämpimästi Marjo Haapalaista järjestelyistä. Osanottajia oli 45, heistä kuusi Marita Juopperin johdolla Länsi-Pohjan Ilcosta. Riisipuuro ja torttukahvi maistuivat. Avannehoitaja Marja Niskasaari vastaili uteliain kysymyksiin.

Hallitus järjestäytyi 18.1. Varapuheenjohtajaksi valittiin Raija Halonen. Onnittelimme Raijan tuoreesta maisterin tittelistä. Terttu Annala jatkaa sihteerinä, Maire Hopea taloudenhoitajana, Eila Viinikainen tiedottajana, kerhoemäntinä Leena Kärki ja Orvokki Juujärvi. Kesäretkeä Hallan Henkäkseen Ukkohallan maisemissa Hyrynsalmella tutkaillaan.

Kerhoillat jatkuvat kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 17.30 Sotaveteraanipiirin huoneistossa Isokatu 37 as. 20 (5. krs, käynti pihan puolelta). 4.2. oli vieraanamme ensiapuopettaja Pirjo Mitteli. Kotitapaturmista viisastuimme, kiitos Pirjolle! Kevään jatko:

4.3. Kuntoilu kohentaa elämänlaatua (LT Sinikka Levoska)

1.4. Pussinkuljettaja-kirja (toimittaja Pekka Kymäläinen)

6.5. Pääkopan huolet kesän kynnyksellä (päähuolestuneena Leena Kärki)

Kainuun kerho jatkaa kokoontumisia joka kuukauden ensimmäisenä lauantaina klo 12. Lisätietoja Urpo Huusko / Vuokko Sivonen puh. 08-6872 144 tai 0400-920 683

Kevätkokous on Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, **lauantaina 22.3.2003 alkaen klo 12**. Virallisten asioiden jälkeen psykiatrian erikoislääkäri Arja Mainio OYS:sta kertoo "kriisistä selviämisestä". Perinteinen keittolounas kakkukahveineen. Fenno Medicalin Eira Heinonen esittelee tuoteuutuuksia. Pienet arpajaisvoitot tervetulleita. Joukolla mukaan! Tämä on **virallinen kutsu**, merkintä almanakkaan.



Tukihenkilöoppia saamassa OYS:ssa 15.-16.11.2002. Vasemmalta: Raija Halonen, Seppo Selmgren, Eila Viinikainen, Antti Salminen, Helena Rahja, Aarno Strömmer, Terttu Annala ja Erkki Pöytäkangas. Kurssin ohjaili ansiokkaasti avannehoitaja Pirjo Sirviö

Kuvat: Aarno Strömmer



Iloiset Oulun kerhoemännät Leena Kärki ja Orvokki Juujärvi 5.12.2002

AVANNEPOLIKLINIKAT

ETELÄ-KARJALAN KESKUSSAIRAALA	HKI HYKS MEILAHTI
Avannehoitaja: Helena Pehkonen Poliklinikka: ke ja pe klo 8.00-15.00 Ajanvaraus: (05) 6115 411	Avannehoitajat: Eeva Kaattari, Maritta Sipponen Ajanvaraus: ma-pe klo 8-10, (09) 4717 5637
HEINOLAN KAUPUNGIN TERVEYSTOIMI	HKI, MARIAN SAIRAALA
Avannehoitaja: Eija Maatta Poliklinikka: ma-pe klo 11.00-16.00 Ajanvaraus: (03) 8494 385	Avannehoitaja: Kirsi Hiekkänen Poliklinikka: Ke (parilliset viikot) klo 13.30-15.30 Puh. 09-4716 3552 Ajanvaraus: klo 8.00-11.30 puh. 09-4716 3207
ESPOO JORVIN SAIRAALA	KAINUUN KESKUSSAIRAALA KAJAANI
Avannehoitaja: Päivi Suhonen, Tuija Vanhatalo Poliklinikka: pe 7.30-15.30 Ajanvaraus: (09) 8611/haku	Avannehoitaja: Marjo Kouvonon Poliklinikka: ke 12.00-15.00 Ajanvaraus: osasto 6 (08) 6156 370
KESKI-SUOMEN KESKUSSAIRAALA, JYVÄSKYLÄ	KESKI-POHJANMAAN KESKSAIR. KOKKOLA
Avannehoitaja: Varpu Kultti ja Anna-Maija Pehkonen Poliklinikka: ma klo 8.00-16.00 Ajanvaraus: 014-691 037	Avannehoitaja: Margita Andtbacka Poliklinikka: kuukauden I, II ja viimeinen keskiviikko klo 8.00-15.00 Ajanvaraus: (06) 8264 293 tai (06) 8264 262
KANTA-HÄMEEN KESKUSSAIRAALA	KYMENLAAKSON KESKUSSAIRAALA KOTKA
Avannehoitaja: Hilikka Vallinheimo (os. 51 ja 52), Leea Kuitunen (kir.pkl.) Poliklinikka: ma-pe klo 9.00-14.00 Leea Kuitunen Ajanvaraus: (03) 6292 830 tai 6292 832	Avannehoitaja: Marja-Liisa Hulmi, Hilikka Horn ja Riitta Korhonen Poliklinikka: Soittoaika ti klo 7.30-9.30 puh. 05-220 5753 Vastaanotto ti klo 8.00-15.30 klo 12.00-14.30, puh (05) 2205 290 Ajanvaraus:
KUOPIO KYS	LAHTI PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALA
Avannehoitaja: Tuula Janhunen Kirurgian plk: ma, ti, to, puh. (017) 173 311/haku Avannehoitaja: Seija Lappalainen Os. 2202/2207: (017) 172 654 tai (017) 173 311/haku	Avannehoitaja: Päivi Lilleberg Poliklinikka: ma klo 10.00-15.00 (03) 8192 477 Ajanvaraus: 9.30-11.30 (03) 8192 631
PORVOO, sosiaali- ja terveyskeskus	LÄNSI-POHJAN KESKUSSAIRAALA KEMI
Avannehoitajat: Eeva Heinonen ja Marjatta Harjunen Poliklinikka: Sopimuksen mukaan Ajanvaraus: 019-520 4351	Avannehoitaja: Jaana Ylimäinen Poliklinikka: kuukauden parillisen viikon ke klo 7.00-15.00 Ajanvaraus: (016) 243 351
LAPIN KESKUSSAIRAALA ROVANIEMI	OULU OYS
Avannehoitaja: Marja Kuusjärvi ja Satu Lämsä Poliklinikka: to klo 8.00-15.00 Ajanvaraus: (016) 3284 111 osasto 4 A	Avannehoitaja: Marja Niskasaari Poliklinikka: ti-to klo 9.00-15.00 Ajanvaraus: (08) 315 2011/haku
MIKKELIN KESKUSSAIRAALA	PORI
Avannehoitaja: Tiina Kiiskinen, Ulla Hokkanen Poliklinikka: to (soittoaika to 12.00-13.00) Ajanvaraus: (015) 3511 kir.pkl./avannehoitaja	Avannehoitaja: Sirkku Vainionpää, Eeva Reunavuori ja Sirkku Peltomaa Poliklinikka: to klo 8.00-15.00 os. B3:n tiloissa Ajanvaraus: ma-pe os. B3 (02) 817 231 tai (02) 627 71/avannehoitaja
POHJOIS-KARJALAN KESK.SAIRAALA JOENSUU	TAMPERE TAYS
Avannehoitaja: Leena Riikonen Poliklinikka: ke Ajanvaraus: 8.00-9.00 ja 13.00-14.00 (013) 171 6272	Avannehoitaja: Päivi Ahola, Jaana Janhunen Poliklinikka: ma-pe Ajanvaraus: (03) 2476 523, 2475 111/haku
SAVONLINNAN KESKUSSAIRAALA	RAUMAN ALUESAIRAALA
Avannehoitaja: Ulla Mutanen, 015-581 3118 Poliklinikka: Vastaanotto 1pv/kk Ajanvaraus: 015-581 3200	Avannehoitaja: Ritva Hovi Poliklinikka: os. 3:n tiloissa sop. muk. Ajanvaraus: (02) 8355 232
TURKU, KARINA	TURKU TYKS
Avannehoitaja: Riitta Laine Poliklinikka: ti klo 10.00-12.00 Ajanvaraus: (02) 2657 929	Avannehoitaja: Irja Virkki Poliklinikka: kuukauden viimeinen pe klo 8.00-15.00 Ajanvaraus: (02) 2612 221
VANTAA, PEIJAKSEN SAIRAALA	SEINÄJOEN KESKUSSAIRAALA
Avannehoitaja: Eila Saarinen ja Anne Stadig Poliklinikka: parillisen viikon pe klo 8.00-15.30 Ajanvaraus ja soittoaika: parillisen viikon pe klo 12-13.30 (09) 4716 78 47	Avannehoitaja: Hilve Prusti, vt. Raija Viitasaari Poliklinikka: ti ja to klo 7.00-15.00 Ajanvaraus: 06-415 5391
VAASAN KESKUSSAIRAALA	
Avannehoitaja: Nancy Sand/Birgitta Korvo Poliklinikka: ke ja to Ajanvaraus: (06) 3231 111/haku	
HKI HUS LASTEN JA NUORTEN SAIRAALA	
Avannehoitaja: Leila Uusimaa Poliklinikka: ma-pe Ajanvaraus: (09) 4717 3774	

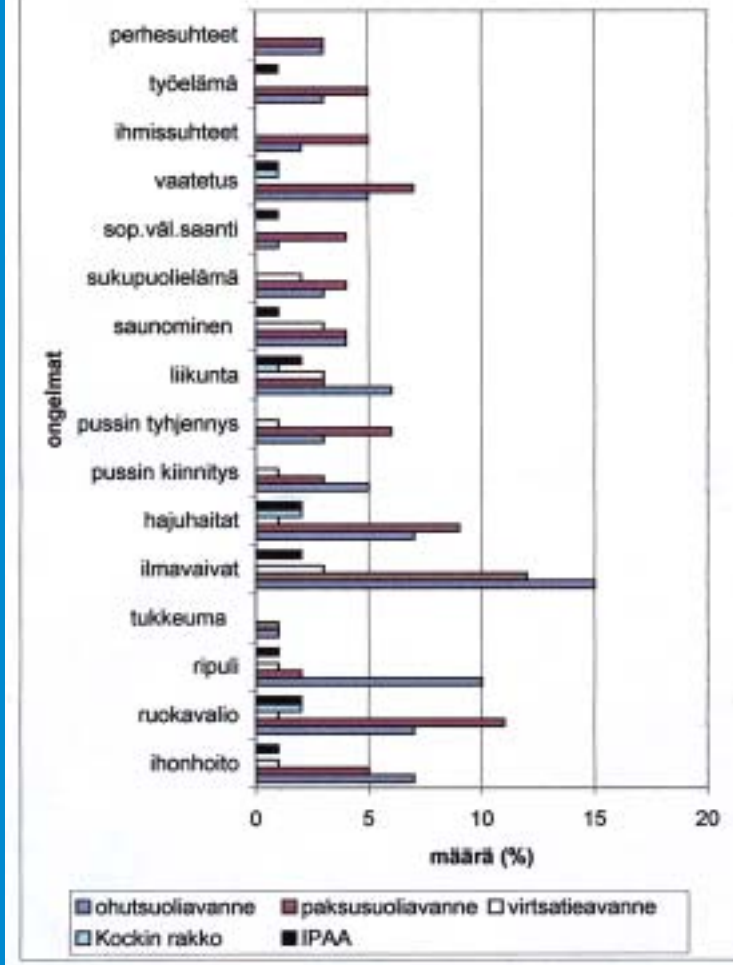
MUUTOSILMOITUKSET:

**HELENA PARILA
UKONKATU 12
48600 KARHULA**

PUH 050 566 0501



Taulukko 1. Ongelmien esiintyvyyttä päivittäin-viikoittain 1999



Tutkimus perustuu Savon Ilco ry:n jäsenistölle tehtyyn kyselyyn. Tarkempi selvitys seuraavassa lehdessä.

