

Finnilco



Kesäpäivät Kyyrönkaidassa 07.-08.06

ÄSKETTÄIN LEIKATUT (ja muutkin) HUOMIOIKAA MM:

Uskalla hypätä s. 9 Avanneleikattujen olotilatutkimus s. 18

Avanne merkitsee muutosta s. 20 Kurssit s. 10

Kikkapalsta s. 30 Seitsemän kysymystä avanteesta s. 29

IPAA-yhdistyksen talvipäivät s. 25

FINNILCO-LEHTI 2/2003 (93)

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 sivu	170 €
Seuraavat sivut	110 €

TÄSSÄ LEHDESSÄ MM:

Näköalapaikalta	3
Päätoimittajan kommentteja	5
Toiminnanjohtajan kuulumisia	7
Uskalla hypätä	9
Kurssit	10
Avannehoitajan tervehdys	14
Pekka Kymäläinen, "Pussinkuljettaja"	15
Avanne – oppikirja	17
Olotilaselvitys	18
Avanne merkitsee muutosta	20
IPAA-talvipäivät	25
Liitännäissairauksista	26
Kikkapalsta	30
Viestejä kentältä	31
Jäsenyhdistykset	33
Avannepoliklinikat	43

*Kansi: Näkymä sisänaajotieltä Kyyrönkaidan
kursikeskukseen* Kuva. Osmo Lindroos

FINNILCO RY

Santaniitynkatu 7 B 14, 04250 Kerava

Puh. 09-239 8968 ma-pe 9-13

Fax 09-239 8969

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.

NÄKÖALAPAIKALTA.

Sanonta, tieto on valtaa, on edelleen hyvinkin ajankohtainen. Mutta miten sitä valtaa käytetään se on vaihtelevaa. Vuosia sitten ovat uutterat ihmiset aloittaneet tiedon keräämisen kirjaksi. Paljon hyviä oppaita on avanneasioista, mutta ensimmäinen oppikirjaksi tarkoitettu on loppusuoralla. Toivottavasti teos saa parhaan mahdollisen vastaanoton. Onnea vaan kirjoittajille.

Tiedon jano on monesti sellainen asia, jota ei voi kaikilta osin täyttää kokonaan, vaikka kuinka haluaisi. Kun jotain oppii, niin lisää pitäisi saada. Kurssitoiminnan avulla sitä tietoa yritetään Finnilcossa lisätä. Aktiivisimmat niihin hakeutuvatkin, mutta entäs ne ns. maan hiljaiset. Riittääkö heille se tietomäärä, jonka he ovat saaneet tai saavat yhteystiedoillaan. Jaettava tieto on tarkoitettu kaikille sitä tarvitseville. Toivottavasti ihmiset muistavat sitä antaa, kun huomaavat jonkun olevan ”pulassa”.

Yhdistysten avustukset ovat riittämättömät. Tämän kuulee usein sanottavan. Onko sellainen mielipide olemassa, että Finnilco toimii vain itsekseen? Näin eivät jäsenyhdistykset saa sieltä mitään. Onko parempi vaihtoehto se, että Finnilco lopettaa kaiken toiminnan ja saamamme varat jaetaan yhdistyksien käyttöön? Maksu-

perusteena voisi olla esim. jäsenmäärä. Tällaista vaihtoehtoa, tosin kärjistettyä, esittäjät haluavat. Tehostuuko pienten yhdistysten toiminnan mahdollisuus rahan voimalla. Eiköhän se toiminta ole kiinni henkilöistä, jotka uhraavat aikaansa idean Ilco hyväksi. Olen monelta mukana olevalta kuullut sanonnan, olen ”vanha “ en jaksa toimia enää entiseen malliin. Vanhentuinen on ihmisten kohtalo, nauttikaamme elämästä niin kauan kuin voimme. On usein myös sanottu, että elämä on parantunut. Syynä on ollut terveyden kohentuminen leikkauksien yms. hoidon ansiosta. Finnilcon toiminnan piiriin on hakeutumas-
sa vammaisryhmiä ja henkilöitä, jotka tarvitsevat apuamme. Sairaudet poikkeavat niistä, joita tällä hetkellä jäsenistömme edustavat. Emme vielä tiedä miten voimme heitä auttaa, koska kokemusta puuttuu, mutta hankkikaamme sitä ja auttakaamme heitä.

Pieni korjaus edelliseen kirjoitukseeni. Maininta, että kaikissa keskussairaala-piireissä on yhdistys, on osittainen totuus. Kokkola on Vaasailcon ja Mikkeli Savon Ilcon toiminnan piirissä. Onko syytä niiden erottamiseen, se onkin sitten toinen kysymys. Sitä paikalliset voivat pohtia, jos haluavat.

Kevätvuosikokous on käsitellyt viime vuoden toimintakertomuksen ja tuloslaskelman. Niiden perusteella on kesän mittaan hyvä miettiä päätöksiä syksyä varten. On hyvä muistaa, että toimintasuunnitelmia tehtäessä vuosi on lyhyt aika.

Paljon arvosteltu jäsenrekisteriohjelma on saatu valmiiksi. Tiedostojen tarkistus tapahtuu yhdistysten ilmoitusten mukaan. On syytä esittää suuri kiitos työssä mukana olleille opiskelijoille ja talkooväelle. Postituksessa on maamme kaksikielisyydestä johtuen ollut hankaluuksia paikkakuntien nimien ja numeroiden kanssa. Asia on osittain postilaitoksen toiminnasta johuttava. Yhteisymmärryksellä asiasta selvittään.

Hyvää kesää Teille kaikille.

Markku Rossi

FRÅN UTSIKTSPLATSEN

Talesättet att kunskap är lika med makt, är fortsättningsvis mycket aktuellt. Men hur man sedan använder makten, det är varierande. För många år sedan började flitiga människor samla kunskap till en bok. Det finns många bra handledningar angående stomi, men nu är den första boken, som är avsedd att vara en lärobok, på slutrakan. Förhoppningsvis får verket bästa möjliga mottagande. Grattis och lycka till, skribenterna!

Kunskapsörst är ofta en sådan sak, som inte helt och hållet kan tillfredsställas, hur man än försöker. När man lärt sig något, så vill man veta mera. Med kursverksamheten försöker vi på Finnilco sprida information och öka kunskapen om stomi. De aktivaste söker sig till kurserna, men hur är det ställt med de övriga? Räcker den information som de har fått eller får genom sina kontakter? Den information vi sprider är avsedd åt alla som är i behov av den. Förhoppningsvis kommer människorna ihåg att ge information när de märker att någon är i klämma.

Föreningens bidrag är otillräckliga. Det är något man ofta förhåller sig till. Härskar det en sådan åsikt att Finnilco finns till enbart för sin egen skull? På så sätt får föreningsmedlemmarna ingenting därifrån. Är det då ett bättre alternativ, att Finnilco lägger ned hela sin verksamhet och de medel vi får delas ut och förbrukas av föreningarna? Betalningsgrund kunde vara t.ex. medlemsantalet. Är det ett sådant alternativ, visserligen tillspetsat, som förslagsställarna vill ha? Effektivitas möjligheterna för de små föreningarnas verksamhet med pengars kraft? Måne det inte ändå är så, att verksamheten är beroende av personerna som offerar sin tid för idén Ilco. Av många som är med i verksamheten har jag hört ut-

trycket att jag är "gammal", jag orkar inte lika som förr. Att föråldras är människans öde, låt oss därför njuta av livet så länge vi kan. Det har även ofta sagts att livet har blivit bättre. Orsakerna är att hälsan förbättrats genom operationer och dylik vård. Till kretsen av Finnilcos verksamhet söker sig handikappgrupper och personer, som behöver vår hjälp. Sjukdomarna avviker från dem som nu är representerade bland våra medlemmar. Vi vet inte ännu hur vi kan hjälpa dem som söker sig till oss, eftersom vi saknar erfarenhet, men låt oss skaffa den och hjälpa dem.

En liten korrigerig till mitt föregående skrivi. Omnämmandet att det inom alla kretssjukhusdistrikt finns en förening var en partiell sanning. Karleby deltar i verksamheten i Ilco i Vasa och S:t Michel i Ilco i Savolax. Om det är skäl att dela på dem, är sedan en helt annan fråga. Det kan ju de lokala grubbla på, om de vill. Vårens årsmöte har behandlat fjolårets verksamhetsberättelse och resultaträkning. På grund av dem är det bra att under sommaren fundera på fina beslut för hösten. Det är bra att komma ihåg att när man upprättar en verksamhetsplan så är ett år en kort tid.

Det mycket kritiserade medlemsregisterprogrammet är nu färdigt. Granskningen sker enligt föreningarnas meddelanden. Det är skäl att framföra ett stort tack till de studerande och till talkofolket som deltagit i arbetet. Postandet har på grund av vårt lands tvåspråkighet vållat problem med ortnamn och postnummer. Detta beror delvis på postanstaltens verksamhet. Med samförstånd klaras även den saken.

En trevlig sommar till Er alla!

Markku Rossi

PÄÄTOIMITTAJAN KOMMENTTEJA...



Osmo Lindroos

...ateroskleroosia IBD ekstraintestinaaliseksi manifestatioksi...

Päätös kirjoittaa tämä palsta on syntynyt monien pohdiskelujen jälkeen. Aihe on arkaluontoinen. Monet lukijat ymmärtävät tilanteeni, kun kerron, mistä olen saanut kimmokkeen. Edellisessä lehdessämme, Finnilco 1/2003, oli sivulla 21 järjestöme ansioituneen kunniajäsenen, kirurgian dosentti Sakari Aukeen artikkeli. Noin sivun pituisessa kirjoituksessa oli yli 20 vierasperäistä sanaa. Kyllä me maallikot olemme saaneet tietty kohdat lukea kahteen otteeseen ymmärtääksemme asian. En ihmettele, että kyselyjä on tullut. Ymmärrän myös niitä, jotka ovat vihjaisseet, että kirjoitus on väärässä lehdessä.

Mutta...

Käsitteiden tarkkuus

Parin viime vuosikymmenen aikana olen muutaman kerran saanut olla mukana keskustelemassa suomen kielen epätarkkuudesta ilmaista tiettyä lääketieteellistä käsitettä tms. Sairaalassa lääkärit puhuvat keskenään ja joutuvat aika usein puhumaan myös meille potilaille vieraskielisin termein. Yhtä hyvää ja tarkkaa **suomenkielistä vastinetta ei kerta kaikkiaan ole olemassa**. Tästä johtuu myös se, että suomen-

kieliseen avannesanastoon on "kotiutunut" lainasanoja. Meillä ei ole suoliavanneleikattujen yhdistyksiä vaan ilco-sellaisia. Meillä on colostooma, ileostooma tai urostooma yhtä usein kuin vastaava suomenkielinen. Nämä vierasperäiset ovat lyhyempiä ja niissä on se hyvä puoli, ettei naapuripöydässä ihan tarkkaan tiedetä, miten aroista asioista puhumme. Postilaatikosta tulee Finnilco-lehti eikä Suomalaisen suoli- ja virtsa-avanneleikattujen lehti.

Luettavuus

Runsas vieraiden sanojen käyttö kyseisessä artikkelissa tekee siitä **lääketieteellisesti selkeän ja tarkan**. Mutta jos esimerkiksi puolet ko sanoista olisi korvattu hieman epätarkemmin reilulla suomen kielellä, kirjoitus olisi ollut **luettavampi**. Sakari Aukee kirurgina ja asiantuntijana valitsi edellisen. Me lukijat olisimme toivoneet ainakin kompromissia. Toivon, että Sakari Aukee tai joku muu käsittelee tätä samaa aihetta lehtemme seuraavissa numeroissa. Viestijä kentältä –sivut ovat juuri mielipiteitten ilmaisuja varten...

Hyvää kevättä!

Osmo Lindroos

P.S. Loppuun vähän turkulaista murretta. En osaa savolaista!

Sil ko lähte uut alkku kohre

Ota käpy pois kenkäst	Älä lait kät sirkkeli
kaar vesi pois saappaast	Älä purot kirvest kintuil
nost ämpär silmiltäs	älä unhota kotti avamei
jua kuppis tyhjäksi.	älä karota annetui syrämei.

Ol ilone
ol valone
ol pulune

Viä roskapussi mensesäs.

- Heli Laaksonen / Positiivari 4/2003

TOIMINNANJOHTAJAN KUULUMISIA

Kevät keikkuen tulevi – sanotaan sananparressa. Pitää hyvin paikkansa. Tätä kirjoittaessa sää täällä Keravalla on kylmän tuulinen ja luntakin on riittävästi. Pikku hiljaa kevät kuitenkin tulee ja pian saamme nauttia sipulikukkien ym. väriloistosta. Ja sitten onkin kesä yhtäkkiä oven takana! Itse aion tänä kesänä pitää pitkästä aikaa oikean kesäloman ja keskittyä vain läheisiini. Pienet arkipäivän asiat, ne tuovat onnellisuutta elämään. Liian usein huomaamme niiden arvon vasta, kun niitä ei enää ole.

Kevään “työrumba” on parhaillaan, monet kurssit ja niihin kuuluva pakollinen paperisota, kevätkokous, RAY:n tilitykset, Kelan kurssihakemukset, kansainväliset asiat sekä muut projektit kaikkien muiden töiden lisäksi työllistävät toimistomme tällä hetkellä. Olemme muuttaneet puhelinpäivystyksen kellonaikaa hieman, vastaamme maanantaista perjantaihin klo 9 – 13:n välillä. Muuna aikana voit jättää viestin vastaajaamme.

Pohjoismainen kokous on yksi tämän vuoden ilco-tapahtumista Suomessa. Kokous pidetään 21.–24.8. TUUSULASSA Gustavelundin kokoushotellissa. Uskon, että saamme tästäkin tapahtumasta lämminhenkisen.

Kesäpäiville on tulossa paljon ilco-väkeä ympäri Suomen. Toivottavasti säiden haltija muistaa meitä!



Toiminnanjohtaja Satu Nurmi

Vielä haluan muistuttaa: **HAKEUTUKAA KURSSEILLE!** Toisaalla tässä lehdessä on loppuvuoden kurssikalenteri. Esim. vuoden viimeinen kurssi Herttuassa on täysin erilainen kuin muut kurssimme. Jokainen kurssin osanottaja saa yksilöllisen kunto-ohjelman mukaansa!

Toivotan kaikille lukijoilleni rentouttavaa kesää. Kyyrönkaidassa tavataan!

Keravalla 8.4.2003

*Satu Nurmi
Toiminnanjohtaja*

FINNILCO RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUODEN 2003 SYYSKOKOUS

pidetään lauantaina syyskuun 27 päivänä 2003 klo 13.00 Hartolassa Itä-Hämeen Opiston tiloissa, Kaikulantie 90 Hartola.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 11 §:ssä syyskokouksen käsiteltäviksi määrätyt asiat sekä mahdolliset muut asiat. Kokouskutsu ja –asiakirjat lähetetään paikallisyhdistyksille elokuussa pidettävän hallituksen kokouksen jälkeen.

Hallitus

USKALLA HYPÄTÄ

Tervehdys Sinulle, **joka juuri aloittelet elämää avanteen kanssa.** Jos olet harrastanut uintia, tämä juttu sopii Sinulle erityisen hyvin. Avanneleikkauksen jälkeen mielen pinnalla ja pinnan alla myllertävät pelot ja häpeän tunteet. Saappaat painavat jalassa, elämänrohkeus on hukassa. Kapinoiva mieli ei jaksakaan ilahtua oikein mistään. Masentaa tuo uusi lisäosa, jonka tapoja ei tunne. Se ei näytä kauniille, eikä tuo siistejä tuloksia silmien eteen. Luojamme on viisaasti järjestänyt jätepuolen ihmisen takapuolelle, ettei tuloksia ole tarvinnut tuijotella. Mutta on hyvä, että meitä korjataan **ja elämä jatkuu.**

Uskalla hypätä takaisin elämään, josta lähdit sairaalakierrokselle ja josta nyt olet palannut entiseen elämäkuvioosi uuden lisäosasi kanssa. Uskalla hypätä entisiin harrastuksiin, jos lääkäri ei ole niistä jostakin kieltänyt. Uskalla hakea yhteyttä entisiin tovereihin ja luota siihen, etteivät ystävät jätä. Uskalla kertoa, mitä on tapahtunut ja mille Sinusta tuntuu. Uskalla puhua tunteistasi edes yhdelle luotettavalle ihmiselle.

Toipumisen vuodet ovat edessäsi. Kokemuksen keskisyvällä rintaäänellä haluan rohkaista Sinua tuntemaan ja puhumaan siitä mitä tunnet. Tunteilla ei ole arvovarausta, ei ole olemassa oikeita ja vääriä tunteita. Kun Sinä käyt läpi niitä kielteisiä tunteita, joita Sinulla on avannetta kohtaan, sinä samalla ulostat mielestäsi kiukkuja ja möykkyjä. Osa näistä möykkyistä liukenee vain kyynelissä.

Toipumisen aika on yksilöllinen ja sen tapa samoin. Kun itse istuin yhdeksän vuotta sitten sairaalan käytävällä odottamassa avannehoitajan vastaanottoa, luin avannelehteä ensimmäistä kertaa. Lehdessä kerrottiin avanneihmisestä, joka harrasti syvänmeren sukellusta. Olin aivan varma, että tuo mies on vain mainoskupla. Ajattelin, ettei avanneihmisestä voi tulla oikeaa sukeluttajaa eikä edes uimaria. Nyt myönnän,

että se voi olla mahdollista. Tarvitaan toipumista, käytännön uusien tapojen opettelua, elämänrohkeuden palaamista ja sen myötä uskaltamista.

Tänään minä uskallan hypätä. Uskallan hypätä pää edellä suoraan veteen. En mistään hurjista korkeuksista, mutta siitä, mistä olen hypännyt ilman avannettakin. Vesiliukumäestä on pakko laskea ainakin kerran jokaisella uintikerralla. Uinnin tekniikan olen paremmin oppinut vasta avanneleikkauksesta toivuttuani.

Siis uskalla hypätä, ei pakosta eikä heti, vaan sitten kun olet toipunut. Uskalla luottaa, että elämä kantaa sinua kuin vesi liukumäessä. Hyvä Jumala siunatkoon Sinua uutena ihmisenä. Hän antaa toipumiseen voimaa.

Käytännön vinkkejä Sinulle, joka mietit uimahallille menoa:

Syö ennen uintia helposti sulavaa, ei kuitupitoista ruokaa. Avanne ei silloin toimi pesutiloissa koko ajan. Herkuttele runsaammin uinnin jälkeen.

* * *

Käytän yksinkertaisia sidoksia ja uin tyhjennetyin ja siistin avannesidoksen kanssa.

* * *

Vartalonmyönteinen uimapuku pitää tyhjennetyin sidoksen hyvin paikoillaan.

Saunan kuin enemmistö ilman uimapukua, mutta suojaan sidoksen laudeliinalla.

* * *

Pesutiloissa käytän peseytymiseen suojattuja suihkukomeroita ja uuden sidoksen laittamiseen pesutilojen vessaa. Kerron avanteesta, jos joku kysyy tai katsoo minua pitkään kuin paikallaan seisova kysymysmerkki.

* * *

Seija Luomaranta

VALTAKUNNALLISET SOPEUTUMIS- VALMENNUSKURSSIT 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 paikallis-yhdistyksistä.

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

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-lääkärinlausunto.

Kurssin numero: 4116

Paikka: Kuntoutumiskeskus Korpilampi, Espoo

Aika: 14.09. – 20.09.2003

Haku: 28.07.2003 mennessä

Tiedustelut: Elvi Teräväinen puh. 05-473 1289, 040-574 6848

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-lääkärinlausunto. Tiedustelut kurssista Marjaana Voutilainen puh. (017) 476 523.

Kurssin numero: 4073

Paikka: Kunnonpaikka, Vuorela Siilinjärvi

Aika: 23.10. – 29.10.2003

Haku: 15.09.2003 mennessä

II RAY:N RAHOITUKSELLA 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 Kera-va.

Suolisto- ja virtsatieavanneleikattujen yksilökurssi:

Paikka: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Ristiina
Aika: 08.06. – 14.06.2003
Haku: ilmoittautumisaika on jo ohi, kysy mahdollisia peruutuspaikkoja
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

TARKEMMAT OHJEET KURSSEILLE HAKEUTUMISESTA

LÖYDÄT FINNILCO-LEHDESTÄ NR 1/2003 s. 15

KEVÄINEN TERVEHDYS KAIKILLE FINNILCOLAISILLE!

Jokainen meistä tarvitsee ystäviä ja yhteistyökumppaneita elämän eri vaiheissa. Erittäin kaipaamme tukea vaikeissa ja tuskallisissa tilanteissa, esimerkiksi sairauden yllättäessä varsinkin jos se tuo mukanaan uusia asioita, joihin on mukauduttava.

Avannehoitajat ja avanneleikatut ovat jo pitkään "tunteneet" toisensa.

Vuorovaikutusta on ollut sairaaloissa, poliklinikalla, sopeutumisvalmennuskursseilla jne. Me avannehoitajat toivomme tämän tärkeän yhteistyön jatkuvan ja mahdollisimman monen löytävän ja luovan kontaktin "omaan" avannehoitajaan. Tämänkin lehden loppusivuilla on luettelo vastaanottoa pitävistä avannehoitajista. Kaikki eivät kuitenkaan löydy ko. luettelosta. Jos joudut turvautumaan terveydenhuollon palveluihin ja kaipaat myös avanneapua, kannattaa kysellä löytyisikö avannehoitaja jostain läheisestä toimipisteestä.

Tänä vuonna tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä kun ensimmäinen avannehoitajakurssi valmistui. Tällä hetkellä meitä on n. 80, jotka toimimme potilastyössä, osa on jo kerinnyt eläkkeellekin. Uusi koulutusprojekti on visioissa vuoden 2005 jälkeen.

Suomen Avannehoitajat ry toimii jäsenistönsä ammatillisena tukena ja ammatillisen identiteetin vahvistajana, samalla pyrkien kehittämään avanneleikatun hoitotyötä. Se mm. järjestää jäsenilleen koulutusta, kokoontuu syksyisin yhdistyksen vuosikokoukseen ja tekee yhteistyötä välinefirmojen kanssa. Viime vuodesta lähtien yhdistys on tarjonnut mahdollisuuden myös muille kuin yhdistyksen jäsenille osallistua järjestämilleen koulutuspäiville. Tarkoituksena on siis jakaa ammatillista osaamista myös muille hoitotyön kollegoille.

Suuri osa avannehoitajista kuuluu myös kansainväliseen avannehoitajien yhdistykseen WCET:iin (Maailman Avannehoitajayhdistys). Lähes vuosittain avannehoitajia

osallistuukin erilaisiin ulkomaisiin kongresseihin. Vuonna 2005 on Suomen avannehoitajilla näytön paikka. Saamme silloin Helsinkiin **Euroopan kongressin**, jonka järjestelytyö on jo käynnissä. "The Sun never sets in Stomacare" on kongressin teemana; se pidetään 19-22. kesäkuuta 2005 Messukeskuksessa. Tarkempaa tietoa tulee kongressityöryhmältä lähempänä ko. ajankohtaa.

Tämä pieni kirjoitus on ikään kuin muistin virkistämiseksi siitä, että **olemme käytettävissä ja haluamme auttaa.**

Hyvää kevään jatkoa toivottaen

*Kirsi Hiekkänen, puh.joht.
Suomen Avannehoitajat ry*



PUSSINKULJETTAJA PEKKA KYMÄLÄINEN

Oriola Oy Sairaala-
väline järjesti tiistaina
25.03. Espoon tiloissa ti-
laisuuden alueen avanne-
leikatuille. Tapahtuman
vetonaulana oli otsikos-
sa mainittu kajaanilainen
toimittaja, joka on kir-
joittanut kirjan nimeltä
"Pussinkuljettaja". Siinä
hän kuvaa syöpä-
potilaana sairaala- ym.
kokemuksiaan, pelko-
jaan tulla avanneleika-
tuksi ja eloaan avanne-
leikattuna. Kirjasta on
laaja kirjoitus Finnilco-
lehdessä 2/2002 sivuilla



Vasemmalta: Eeva-Kaisa Mäenpää, Pekka Kymäläinen, allekirjoit-
tanut, Sanna Moksén-Aalto ja Markku Rossi
Kuva: Tarja Heino

25-26 Lehtien kertomaa –osastolla. Alkupe-
räinen kirja-arvostelu oli Helsingin Sanomis-
sa helmikuussa runsas vuosi sitten. Allekir-
joittanut sai kutsun Espooseen oman lehtem-
me merkeissä.

Pekka Kymäläinen kertoi tehneensä kir-
joituksiaan sairaalassa kannettavalla tietoko-
neella **ensin vain itselleen**. Vaimon kehotuk-
sesta alkoi syntyä kirja, jota hän on käynyt
esittelemässä noin kymmenen kertaa eri puo-
lilla Suomea. Espoon tilaisuutta varten hän
oli laatinut oikein paperille puheen, mutta
läsnäolijoiden runsaiden kysymysten johdos-
ta esityksestä tuli pääasiassa spontaaninen.
Seuraavassa joitakin muistiin merkitsemiäni
kohtia.

Sopeutuminen avanteeseen vei 0,5 – 1,0
vuotta. Sairaslomaa leikkauksen jälkeen noin
puoli vuotta. On muodostunut tietyt päivä-
rutiinit ja aina ei edes muista avanteen ole-
massaoloa. Ennen tärkeitä tapaamisia pitää
olla jonkin verran tarkkana ruokailujen suh-
teen. Uimassa kerran viikossa. Erityinen
arvonanto Oulun Seudun Ilcon **Kajaanin**
ryhmälle. Useammin kuin kerran kirjailija
kehui ryhmän vetäjää Urpo Huuskoa ja hän-
nen järjestämiään tilaisuuksia sikäläisille
avanneleikatuille.

On ymmärrettävää, että nykyisin pitkälle
viedyn erikoistumisen aikakaudella **kirurgin**
on keskeyttävä tekniseen suorittamiseen.

Näin ollen hän ei aina pysty ajattelemaan ih-
mistä kokonaisuutena. Marginaaliryhmänä
avanneleikatut eivät saa osakseen tarpeeksi
arvostusta. Sentähden Pekka Kymäläisen
mielestä **yhteistyö** eri potilasryhmien ja –jär-
jestöjen välillä olisi tarpeen. Tulevina vuosi-
na yksityisten avanneleikattujen **oma aktii-
visuus** tiedon ja avun hankkimisessa tulee
korostumaan. Tähän luo mahdollisuuden
mm. internet.

Leikkauksen yhteydessä vaurioituvat tiet-
tyt hermoradat, ja niiden seurauksena Pekka
Kymäläinen on joutunut taistelemaan **kipu-
jen** kanssa. Kokeilujen jälkeen melko tasa-
painoinen lääkitys on löytynyt. Mielekäs toi-
minta – esimerkiksi kirjoittaminen tai jokin
keskittymistä vaativa harrastus - sysää kipu-
ja taka-alalle.

Tilaisuudessa oli muutakin ohjelmaa.
Riitta Suihkonen esitteli laitosta, sen tavoit-
teita ja arvoja. **Eeva-Kaisa Mäenpää** kertoi,
mitä Gold Card Service tarkoittaa. **Tarja**
Heinon aiheena olivat uusimmat avannesi-
dokset. **Sanna Moksén-Aalto** kuvaili työtään
HUS Meilahden avannepoliklinikalla. **Mark-
ku Rossi** käytti Finnilco ry:n puheenvuoron.

Tarjoilun muodostivat lounas ja kahvi.
Mitä ilmeisemmin noin 40 läsnäolijaa saivat
nauttia monella tavalla antoisasta iltapäivä-
hetkestä.

Kiittäen Osmo Lindroos

AVANNE

Ensimmäinen suomenkielinen avannehoitotyön oppikirja alalta ilmestymässä

Kaikki alkoi noin viisi vuotta sitten, kun Ulla sai avannehoitajan koulutuksen päätökseen laatimalla lopputyön avanneleikattavan ohjauksesta yhdessä opiskelutovereidensa kanssa. Keskustelimme kansion ja tulimme siihen johtopäätökseen, että kansion pohjalta asiaa voisi käsitellä laajemmin. Aluksi tarkoituksena oli tehdä vaatimaton opas aiheesta, mutta vuosien saatossa työ paisui ja paisui. Mukaan tuli kymmeniä yhteistyötahoja, joiden asiantuntemuksen avulla kirjapainossa muhii tällä hetkellä 150-sivuinen oppikirja nimeltään Avanne.

Ulla Hokkanen toimii avannehoitajana ja syöpäsairaanhoitajana ja Kirsi Liukkonen päiväkirurgisena sairaanhoitajana Mikkelin keskussairaalassa.

Kirjamme tarkoituksena on antaa mahdollisimman laajasti tietoa aikuisen avanneleikatun kokonaisvaltaisesta hoidosta hoitohenkilökunnalle, opiskelijoille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Avanneleikatun hoitotyötä laajemmin käsittelevää opasta ei ole julkaistu suomenkielisenä. Yleensäkin avanneleikattujen hoitoon liittyvää kirjallisuutta on saatavilla hyvin vähän.

Kirjan alussa kerromme lyhyesti avanteen ja sen hoidon mielenkiintoisesta historiasta. Anatomiaa ja fysiologiaa käsittelemme lyhyesti ja siltä osin kuin ne avanneleikattavaa koskevat. Hoitotyön perusteita

käsittelevä osa korostaa yksilövastuisten hoitotyön mallia, jossa omahoitaja vastaa avanneleikattavan hoidosta yhteistyössä avannehoitajan kanssa. Avanneleikatun mahdollisen kriisin läpikäyminen on raskasta ja voimia kuluttavaa, joten hän tarvitsee hoitajalta tukea ja tietoa. Hoitajan on tunnettava kriisin vaiheet, jotta hän kykenee ymmärtämään potilaansa käyttäytymistä. Kirjassa käsitellään aikuisen avanneleikattavan hoitoa ja ohjausta sekä ennen leikkausta että leikkauksen jälkeen. Näin se toimii käsikirjana vuodeosaston sairaanhoitajalle, joka omahoitajana vastaa avanneleikattavan hoidosta. Haluamme tuoda esiin avanneleikattavan hoitotyön erityispiirteet: hoitajan on kohdattava potilaansa kokonaisvaltaisesti ja ymmärrettävä hänet yksilönä, irrallaan sairaalaympäristöstä; hoitotyön tavoitteena on avanneleikatun itsehoitoisuus sairaalasta kotiuduttua.

Avanneleikattavan hoitoon osallistuvat eri ammattiryhmät tekevät tiivistä yhteistyötä potilaansa parhaaksi. Koska erikoissairaanhoidon hoitoajat ovat lyhentyneet merkittävästi, myös perusterveydenhuollon hoitajat osallistuvat entistä enemmän avanneleikattujen postoperatiiviseen hoitoon ja ohjaukseen. Kirja tarjoaa perustietoa ja käytännöllisiä neuvoja, mistä hyötyvät paitsi perusterveydenhuollon henkilökunta myös avanneleikatut.

Kiitämme lämpimästi lukuisia yhteistyökumppaneitamme eri puolella Suomea.

*Ulla Hokkanen ja Kirsi Liukkonen
kirsi.liukkonen@jippii.fi*

SEURAAVASSA LEHDESSÄ MM:

Tuloslaskelma vuodelta 2002

Perinnöllinen paksusuolensyöpä

Katetrasta apua tukoksiin ja tulehduksiin (IPAA)

Avanne- tai vastaavasti leikatun olotilaselvitys 1999

Savon Ilco ry:n jäsenien keskuudessa tehtiin avanneleikattujen olotilaselvitys vuonna 1989. Kymmenen vuotta myöhemmin haluttiin tietää, kuinka tilanne on muuttunut. Vuonna 1999 yhdistys lähetti jäsenilleen vastaavan kyselyn. Kyselylomakkeita lähetettiin 212 kpl, joista palautui 116 (55%). Yhdistyksen toimesta haastateltiin niitä, jotka olivat puutteellisesti täyttäneet lomakkeen.

Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun, sosiaali- ja terveystieteiden, sairaanhoitajaopiskelijat Anna Kattainen ja Katja Vesterinen tekivät kyselyn tuloksien perusteella opinnäytetyön. He luovuttivat työn Savon Ilcon käyttöön vuoden 2002 lopussa.

Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneiden keskimääräinen syntymävuosi oli 1936. Vanhin oli syntynyt 1907 ja nuorin 1983. Miehiä oli 66 (55,2%) ja naisia 52 (44,8%). Raskasta fyysistä työtä tekeviä oli 18 (15,5%), henkistä työtä tekeviä 11 (9,5%), eläkkeellä olevia 79 (68,1%), opiskelijoita 1 (0,9%) ja työttömiä 1 (0,9%). Kuusi (5,2%) vastanneista ei ilmoittanut ammattiaan. Leikkaukseen johtaneista sairauksista yleisimpiä vastanneilla olivat colitis ulcerosa (37,9%), syöpä (36,2%) ja Crohnin tauti (2,6%). Muun syyn aiheuttamia leikkauksia oli (17,2%). Leikkaukseen johtanutta sairautta ei ilmoittanut (6%). Vastanneista ohutsuoliavanneleikattuja oli 52 (44,8%), paksusuoliavanneleikattuja 45 (38,8%), virtsatieavanneleikattuja 11 (9,5%), IPAA – leikattuja 3 (2,6%), Kockin rakko -leikattuja 2 (1,7%) sekä muita 2 (1,7%). Yksi vastanneista ei ilmoittanut avannetyyppeään.

“Korjausleikkaukseen” joutuneita vastanneista oli 36 (31%). Yleisimmät syyt olivat tyrän muodostuminen, J-pussin korjausleikkaus sekä lisäkasvun poistaminen. Yli kolmanneksella vastanneista oli leikkauksen jälkeisiä teknisiä häiriöitä kuten tyrät,



Sairaanhoitajat Katja Vesterinen ja Anna Kattainen. Kuva: Osmo Kärkkäinen

ahtaumat, pidätyskyvyn puute, lisäkasvu ja esiinluiskahdus.

Tulokset ja johtopäätökset

Avanneleikatun ohjauksessa hoitohenkilökunnan tulisi huomioida käyttämiensä ilmaisujen ymmärrettävyys, sillä tutkimuksessa tuli ilmi, että osa ohjauksesta sisälsi lääketieteellisiä termejä, joita vastaajat eivät ymmärtäneet. Ohjauksessa tulisi ottaa huomioon myös avanneleikatun sen hetkinen vastaanottokyky ja valita ohjaukseen vain olennaisimmat seikat ja keskittyä niihin huolella. Tutkimuksen mukaan osa vastanneista ei muistanut ollenkaan saamansa ohjauksen sisältöä. Avanneleikatun selviytymisen turvaamiseksi jatkossa hoitohenkilökunnan tulisi kertoa paikallisesta avaneyhdistyksestä ja sen toiminnasta sekä eri tahojen järjestämisestä ensitiedon- sopeutusvalmennuskursseista.

Hoitohenkilökunnan tulisi avanneleikatun kotiutuessa varmistaa, että avanneleikattu tai hänen läheisensä hallitsee avanteen hoidon ja avanteeseen liittyvät asiat. Avanneleikatun tulee myös tietää, milloin ja mistä hän voi tarvittaessa hakea apua. Ravitsemukseen sekä erittämiseen liittyen hoitohenkilökunnan tulisi kiinnittää huomiota ruokavalio-ohjauk-

seen ja sen noudattamiseen. Tutkimuksen mukaan vastanneilla oli eniten ongelmia kyseisissä toiminnoissa. Esimerkiksi ilmavaivat, ripuli ja haju Haitat olisivat osittain ehkäistävissä oikeaa ruokavaliota noudattamalla. Kaikille avanneleikatuille ei ole yhtä oikeaa ruokavaliota-ohjetta, vaan jokainen löytää itselleen sopivat ruoka-aineet kokeilemalla.

Henkilökohtaisesta puhtaudesta ja pukeutumisesta huolehtimisessa ongelmia oli eniten ihonhoitoon liittyen. Tutkimuksessa ei ilmennyt tarkemmin, mitä ihonhoito-ongelmia vastanneilla oli. Ihonhoito-ongelmien ilmetessä avanneleikatun tulisi ottaa yhteyttä avannehoitajaan tai muuhun hoitohenkilökuntaan saadakseen asianmukaisia neuvoja ja hoito-ohjeita. Lisäksi ongelmia ilmeni jonkin verran yleisissä tiloissa saunomisessa ja uimisessa. Tutkimuksen mukaan osa vastanneista koki häpeää avanteen takia eikä sen vuoksi iljennyt käydä esimerkiksi uimahalleissa.

Osa tutkimukseen vastanneista kärsi vaatekukseen liittyvistä ongelmista. He kokivat pystyvänsä käyttämään vain väljiä, "telttamaisia", vaatteita. Avanneleikattujen ohjauksessa tulisi huomioida myös pukeutumisen ohjaus. Avanneleikattu pystyy pitämään myös tiukkoja vaatteita, kunhan ne eivät hankaa tai purista avannetta. Liikkumiseen liittyen avanneleikatun ohjauksessa tulisi huomioida yleiskunnan ylläpidon tärkeys. Hyvä yleiskunto nopeuttaa leikkauksesta toipumista. Huomioita tulisi kiinnittää varsinkin vatsa-, selkä- ja lantiopohjalihasten vahvistamiseen. Vahvat vatsalihakset ehkäisevät avannetyrien syntymistä ja helpottavat avannesidosten kiinnittämistä. Liikunnan ohjaamisessa tulisi korostaa, että leikkaushaavat eivät ole este liikkumiselle.

Tutkimuksessa työn ja harrastamisen osalta ongelmia ilmeni vähän. Pääasiassa ongelmia ilmeni matkustamisessa ja sosiaalisiin tilanteisiin osallistumisessa. Molemmista tilanteissa avanneleikatun tulisi valmistautua ennalta hyvin ottaen huomioon ruokavaliota ja riittävien avanne- ja puhdistusvälineiden mukana olo. Ruokavaliolla voidaan ehkäistä mahdolliset haju- ja äänihaitat. Myöskään puhtaudesta huolehtimisen kanssa ei tule

ongelmia, kun on varustautunut riittävästi hoitotarvikkeilla. Avanneleikattu voi avoimuudellaan ehkäistä nolojen tilanteiden syntymisen. Hän voi kertoa mahdollisista tahattomista ääni- ja haju Haitoista etukäteen.

Mikä on muuttunut

Vertailtaessa karkeasti vuoden 1989 ja 1999 kyselyjä havaitaan muutoksia. Ongelma tai haitta on sitä suurempi mitä pienempi on järjestysnumero.

Ongelma tai haitta	Kyselyvuosi	
	1989	1999
Ilmavaivat	1	1
Ihonhoito	2	6
Haju Haitat	3	4
Ripuli	4	3
Vaatetus	5	5
Ruokavaliota	6	2
Pussin kiinnitys	7	10
Saunominen, uinti	8	12
Ihmissuhteet	9	11
Liikunta, urheilu	10	7
Tukkeuma	11	16
Sukupuolielämä	12	13
Sopivien välineiden saanti	13	14
Pussin tyhjennys	14	8
Työelämä	15	9
Perhesuhteet	16	15

Kuten edellä jo oli mainittu, ruokavaliota on niitä tärkeimpiä asioita, joista tulisi valistaa. Valistuksella pystytään estämään ilma-vaivoja, tukkeumia, haju Haittoja, ripulia ja muitakin ongelmia. Palataan asiaan seuraavissa lehdissä.

Lisätietoja

Savon Ilcolta on saatavana 24 (A4) -sivuisen "Avanne- tai vastaavasti leikatun olo-tilaselvitys 1999" postikuluineen 5 euron hintaisena.

Osmo Kärkkäinen (017) 364 1832

AVANNE MERKITSEE MUUTOSTA

Avanne ei ole sinänsä sairaus. Se on seuraus sairaudesta tai tapaturmasta. Avannepotilas voi viettää normaalia elämää, mutta suureen muutokseen sopeutuminen on yksilöllistä.

Avanne on kirurgisesti ruoasulatuskanavan tai virtsateiden alueelle tehty aukko. Aukon sijainti määrittelee tarkemmin avanteen nimen. Suoliavanne voi olla joko väliaikainen tai pysyvä. Avanne on pidätyskyvytön. Tästä johtuen eritteitä varten on aina pidettävä avannesidosta, joka voi olla joko tyhjennettävä tai suljettu pussi riippuen eritteen koostumuksesta. Avannepotilaita on noin 1,2 promillea väestöstä eli Suomessa potilaita on noin 6000. Pysyvä avanne joudutaan tekemään eri syistä, jos on virtsateiden syöpä tai lähellä peräaukkoa oleva syöpäkasvain. Tällöin saatetaan joutua myös peräaukko poistamaan. Mahalaukuavanne helpottaa suun-, nielun- ja ruokatorven syöpäpotilaita ravitsemuksen saamisessa hoitojen aikana. Vaikeaan ummetukseen tai ulosteen pidätyskyvyttömyyteen saadaan helpotusta pysyvällä avanteella tai huuhteluavanteella. Joskus pysyvä avanne joudutaan tekemään myös suoliston tulehdussairauksien yhteydessä. Vanhan tai huonokuntoisen ihmisen väliaikaiseksi suunniteltu avanne voi jäädä pysyväksi. Pysyvä avanne tehdään alle kolmasosalle avanneleikatuista. Väliaikainen avanne tehdään useimmiten ohutsuoleen tai poikittaiseen paksusuoleen. Yleisimmin se on tehty joko ohutsuoelen tai paksusuolen säiliörakennelman tai muun suolisauman suojaksi sen paranemisen ajaksi. Avanteen sulkuleikkaus tapahtuu uudella, mutta pienemmällä leikkauksella.

Avannehoitaja tukee muutoksessa

Kun on tiedossa, että avanne joudutaan leikkauksen yhteydessä tekemään, potilas tulee lääkärin ohjaamana avannehoitajalle

saamaan ohjausta ja neuvontaa siitä, mikälaista on elää avanneleikattuna. Itse sairaus, vaikkapa syöpä, on iso ja usein järkyttävä tieto ihmiselle ja jos vielä kehonkuva ja minäkuva on muuttumassa avanteen myötä, vie aikaa ennen kuin asian voi hyväksyä saati sitten sopeutua avanneleikattuna elämiseen. Muutoksessa hoitajan tehtävä on tukea, kannustaa, rohkaista, ohjata ja opettaa potilasta. Joskus avanneleikkaus joudutaan tekemään ns. päivystysleikkauksena, jolloin sairaus ja kehon muuttunut tilanne selviää potilaalle vasta leikkauksen jälkeen. Useat asiat vaikuttavat siihen, miten ihminen sopeutuu sairauteensa ja muuttuneeseen kehoonsa. Näitä ovat psyykkiset ominaisuudet, aikaisemmat elämäkokemukset, elämäntilanne ja ikä. Jokaisella avanneleikatulla on oma sopeutumisprosessinsa, jonka asiantuntija kukin voi vain itse olla. Omaisen tai läheisen tuki auttaa minäkuvan hyväksymisessä. Avanneleikattu voi kokea menettäneensä seksuaalisesti naisellisuutensa tai miehisyytensä, jolloin kumppanin tuki on korvaamaton. Joskus saattaa olla väliaikaista tai pysyvää seksuaalitoimintojen häiriötä. Näistä voi puhua lääkärille tai hoitohenkilökunnalle avun saamiseksi.

Avannetta ei tarvitse varoa, hoito opetellaan sairaalassa

Avannetta ei tarvitse erikseen varoa. Avanne on tunnoton ja sitä voi käsitellä normaalisti esim. pesujen yhteydessä. Pientä limakalvoverenvuotoa ei tarvitse pelästyä. Avanteen hoito ja sidosvaihto opetellaan sairaalassa ennen kotiinlähtöä. Tarvittaessa omaisen opettelee ja hoitaa avanne-sidosvaihdot. Omaisen mukanaolo ohjaustilanteessa saattaa muutenkin lisätä turvallisuuden tunnetta, kun kotona on toinenkin, joka hallitsee sidosvaihdon. Avannesidokset ja hoitoon kuuluvat perustarvikkeet ovat ilmaisia potilaalle kotikunnan terveyst-

asemalta. Niiden saamiseksi kirjoitetaan hoitotarvikejakelulähete sairaalasta lähtiesä tai avannepoliklinikalta. Kotisairaanhoidaja voi alkuun auttaa sidosvaihdoissa. Erilaisissa tukiasioissa auttaa sosiaalihoitaja.

Ympäröivä iho suojattava hyvin

Avanteenhoidon yksi peruseriaatteita on suojata sitä ympäröivä iho suolen sisällön vaikutukselta. Vahvat ruoansulatusentsyymit saattavat vaurioittaa ihoa. Avanteen suojana käytettävään sidokseen, joko yksitai kaksiosaiseen, leikataan avanteen kokoinen aukko. Avannepussi voi olla joko tyhjennettävä tai suljettu eritteen koostumuksen mukaan. Sidos vaihdetaan tarvittaessa, alkuun kahden päivän välein. Avanneleikattu voi elää normaalia elämää. Hän voi sauna, uida, urheilla ja harrastaa seksiä. Saunoessa tulee kuitenkin avanne suojata vaikkapa pyyhkeellä liialliselta kuumuudelta. Lyhytaikaiseen käyttöön on olemassa pieniä avannesuojia.

Ruokavaliossa harkintaa

Avanneleikattu voi syödä normaalia ruokaa. Karkeita ja pitkäkuituisia vihanneksia sekä vihannesten ja hedelmien kuoria ja kalvoja tulee kuitenkin välttää. Ne voivat aiheuttaa suolitukoksen. Pähkinät ja sienet sekä tuoreet mansikat muun muassa sulavat erittäin huonosti. Ilmaa aiheuttavat ruoka-aineet, kuten kaali, sipuli ja palkokasvit, ovat vältettävien listoilla. Useimmissa avannepussissa on hajua suodattava hiilisuodatin. Mahdolliset hajut tulevat pääasiassa vain avanneleikatun omaan nenään. Muut eivät siitä tiedä. Syöpähoidot voivat joskus muuttaa suolen toimintaa, joten väliaikaisesti voi olla ummetusta tai ripulia. Sidoksen pysyvyys voi myös heikentyä ohimenevästi lääkityksen vuoksi. Iho-ongelmissa usein ilmahoito on paras.

Paksusuoliavannepotilas voi käyttää avannekorkkia, joka päästää kaasut äänetömästi läpi. Korkein käyttöön voi tarvitta-

essa yhdistää suolihuuhtelun. Ohutsuolessi saa koskaan tehdä suolihuuhtelua. Jos avanneleikattu matkustaa ulkomaille, sidokset ostetaan tarvittaessa apteekista. Parasta on kuitenkin ottaa tavallista reilummin avannesidoksia kotoa mukaan käsimatkatavaroihin. Lämpimissä olosuhteissa hikoilu saattaa irrottaa sidoksen tavallista herkemmin. Lentokoneen ruumassa on liian kylmä, jolloin sidosten materiaalit voivat kärsiä. Matkatavarat saattavat myös matkan aikana eksyä.

Avanneleikatuilla on oma yhdistys

Finnilco ry on avanneleikattujen yhdistys. Sen toimittama avanneleikatuille suunnattu lehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa. Lehden viimeisellä sivulla on Suomen avannepoliklinikkojen yhteystiedot. Yhdistyksellä on myös verkkosivut, www.finnilco.fi Finnilco kouluttaa tukihenkilöitä ja järjestää Kelan ja RAY:n tuella sopeutusvalmennuskursseja. Nämä ovat potilaalle ja läheiskursseilla kumppanillekin maksuttomia kuten syöpäyhdistyksenkin järjestämät kurssit. Kurssilla saa tietoa ja ohjeita eri asiantuntijoilta sekä vertaistukea toisilta vastaavsti leikatuilta kurssitovereilta. Avanteenhoidon ongelmissa voi ottaa yhteyden avannehoitajaan.

*Maritta Sipponen, avannehoitaja
Meilahden sairaalan
avannepoliklinikka*

*Syöpä * Cancer 2/2003*

KESÄN ODOTUSTA

*Jo saapui kevät ja luonto herää
Linnut pesiinsä oksia kerää
Sinne luovat jälleen ne eloa uutta
Varmistaen näin elämän jatkuvuutta
Taakse jäi talvi ja kultainen kuu
Loiste kuunkin kesällä vaalentuu*

Olavi Linden

IPAA-YHDISTYKSEN TALVIPÄIVÄT



Osa talvipäivien osallistujia ravintoterapeutin luennolla. Kuva: Teija Kalinainen

Kokoontuimme tänä vuonna talvipäiville 14.-16.02. **Hämeenlinnassa** Cumulus-hotelliin. Paikalla oli lukuisa joukko yhdistyksemme jäseniä ja heidän puolisoitaan. Talvipäivien yhteydessä pidimme yhdistyksen edellisen toimintavuoden tilinpäätöskokouksen, jossa myös valittiin yhdistyksen tulevalle toimintavuodelle uusi hallitus. **Markku Rossi** Finnilcosta vieraili kokouksessamme kertomassa kattojärjestön toiminnasta. Ravintoterapeutti **Enja Mäkinen** kertoi muutetun anatomiamme kyvystä huolehtia elimistömme energia-, neste-, hivenaine- ja vitamiinitarpeista. Monipuolinen ruokavalio takaa sen että elimistömme saa toimintaansa tarvitsemansa käyttövoiman. Jokainen meistä on oma yksilö, joka viimekädessä joutuu kokeile/onnistua-periaatteella etsimään itselleen sopivat ravintolähteet. Vitamiini- ja hivenainetarpeet voi tarvittaessa varmistaa erilaisilla apteekista ja luontaistuotekaupoista saatavilla valmisteilla. Runsas juominen takaa sisäisen ja ulkoisen nestekiertoimme toiminnan. Kehomme sisällä kiertää vuorokaudessa melkoinen määrä erilaisia nesteitä. Riittävä nautittu nestemäärä laimentaa elimiemme erittämiä kuona-aineita ja takaa niille näin pidemmän häiriöttömän toiminnan.

Omista **kokemuksista kertominen** muille on tällaisten tapahtumien tärkeim-

piä asioita. Kerromme miten itse selviämme arkipäivien pulmista ja annamme ystävillemme näin mahdollisuuden oppia nopeammin selviytymään erilaisista tilanteista. Ehkäpä sama asia sopii jollekin toisellekin, kokeile / onnistu –polku lyhenee. Selviytymiskeinot kehittyvät edelleen. Kuulimme, kuinka Marko on päässyt eroon jatkuvasta sairastelusta. Elämä on nyt mallillaan. Vaikka jokainen meistä on käynyt läpi raskaan sairastamis- ja tervehtymisprosessin, niin kaikesta huolimatta joukkomme on iloista ja elämänmyönteistä. Talvipäivillä huumori kukki kaiken aikaa ja tiivistä joukkomme ajoittain valtaisaan naurunremakkaan. Erilaisista persoonista koostuva porukkamme on tiukasti hitsautunut yhteen, ensikertalaiset otettiin lämmöllä vastaan. Pääosa ajasta oli vapaata yhdessäoloa, toisten ryhmäläisten hotelli-huoneissa vierailua, kokemusten ja kuulumisten vaihtoa. Iltaisin osa tutustui huvituksiin paikallisissa tanssipaikoissa.

Kaikkien yhdistyksemme tilaisuuksien järjestelyvastuu ja toiminnan pyörittäminen tapahtuu pääsääntöisesti pienen pyyteettömien ihmisten muodostaman ydinryhmän toimesta. Se työ, mitä he tekevät meidän muiden hyväksi, on suuren hatunnoston arvoista. Erityisesti **Teijan** sydäimestä lähtevä kaikista huolehtiminen on upeaa. Kiitän kaikkia talvipäivän järjestelyihin osallistuneita ja uskon, että myös muut paikalla olleet yhtyvät kiitoksiin. Myös meidän muiden on huolehdittava yhdistyksemme moottoreiden jaksamisesta auttamalla mahdollisuuksiemme mukaan yhteisten tilaisuuksien järjestelyissä. Kiitokset myös kaikille paikalla olleille vanhoille ja uusille ystäville hienosta viikonlopusta. Sairastaminen on yksilölaji mutta selviytyminen joukkuelaji. IPAA-joukkueen jäsenet tukevat toisiaan **myönteisellä elämänsenteellaan**. Taas on voimaa selviytyä ajasta ja odottaa seuraavaa tapaamista.

Pertti Seväkivi

LIITÄNNÄISSAIRAUKSISTA

Lehdessä 4/2002 Heljo Hirvisuo Turusta peräänkuulutti selvitystä otsikossa nimeytystä aiheesta. Asia oli esillä marraskuussa myös Finnilcon hallituksen kokouksessa, jossa päätettiin panna asia vireille. On ilmeistä, ettei kokonaisvaltaista tutkimusta ole olemassa. Yritän saada lehtemme joltakin asiantuntijalta artikkelin ko sairauksista. Asian laajan kiinnostavuuden tähden laadin seuraavan kirjoituksen maallikkona käytettävissäni olevien lähteiden pohjalta.

Toisaalta olen myös asianosainen siinä mielessä, että Crohnin taudin seurauksena pari vuosikymmentä avanneleikattuna eläneenä minulla on todettu muutama vuosi sitten **kihti**, joka ilmeisesti ainakin osittain lienee em tulehdussairauden syytä.

Aloitan **luettelemalla eräitä tulehdussellisten suolistosairauksien mahdollisia liitännäissairauksia**: vatsavaivat, niveltulehdukset, ihottumat, silmätulehdukset, maksa- ja sappitietulehdukset, haimatulehdukset, keuhkotulehdukset, suun tulehdukset, osteoporoosi, keskushermostomuutokset, munuaissairaudet ja virtsatiekivet. Eräistä näistä kerron jatkossa hieman yksityiskohtaisemmin. Heti aluksi haluan korostaa, että kyseiset sairaudet saattavat ilmetä myös meillä avanne- ja vastavasti leikatuilla, **viiveellä**.

Reumaa muistuttavat niveloireet ovat tavallisesti hyvälaatuisia eivätkä yleensä aiheuta pysyviä muutoksia. **Maksa- ja sappitietulehdus** johtaa pienellä osalla potilaista vaikeaan maksavaurioon, jolloin hoidoksi tarvitaan maksansiirto. Melko usein tavataan **munuaisiin ja virtsateihin** liittyviä sairauksia; munuaistulehdusta, virtsatiekiviä, virtsaamisvaikeuksia ja virtsateihin liittyviä fisteleitä. Osan näistä katsotaan liittyvän suolistotulehdukseen osan taas niiden hoidoksi annettuihin lääkkeisiin. Ohutsuoliavanne-potilaita ja IPAA-leikattuja vaivaa usein nestevajaus. Jos leikkauksen yhteydessä on jouduttu lyhentämään ohutsuolta, oksaalihapon lisääntynyt eritys virtsaan vaikuttaa virtsatiekivien

syntyyn. Krea-kontrolli kerran vuodessa on riittävä, mutta jos epäillään munuaisten vajaatoimintaa, täytyy potilasta tutkia tarkemmin. **Keskushermostomuutosten** esiintyvyydestä on hyvin vähän tutkimustuloksia. Kuitenkin eräissä tapauksissa voidaan puhua alttiudesta aivoverenkierron häiriöön. Oireiset keskushermostotaudit ovat kuitenkin harvinaisia. **Verisuonisairauksien** esille tuominen tässä yhteydessä lienee pelkkä epäily, jota ei ole voitu osoittaa. Tulehdussairauden akuuttivaiheessa henkilöt ovat säännöllisesti sisätautilääkärin seurannassa. Tällöin oheissairaudet havaitaan nopeammin kuin muulla väestöllä, jotka käyvät harvemmin lääkärissä. Riskistä sairastua **suoliston ulkopuolisiin syöpiin** voidaan todeta, että se on maksa- ja sappiteiden syövän kohdalla 3-4 -kertainen ja haimasyövän kohdalla 2-kertainen. Ainoa positiivinen vaikutus on muuhun väestöön harvempi osuus keuhkosyöväällä, mikä osittain selittyy vähäisemmällä tupakoinnilla.

Me kuulumme myös **osteoporoosin** (luukato) riskiryhmään. Tuoreen amerikkalais tutkimuksen mukaan luiden murtumariski muuhun väestöön verrattuna todettiin 1,5 - 2,0 -kertaiseksi. Huonokuntoisesta tai vajaasta suolistosta ei imeydy tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia elimistöön luuston käyttöön. Pitkäaikainen kortisoni-lääkitys sairauden eri vaiheissa on toinen syy. Sairaus todetaan luuntiheysmittauksilla. Niissä on syytä käydä ja ne ovat kivuttomia ja vaarattomia. Pelkät ultraäänitutkimukset ovat vain suuntaa antavia. Ihan näin maallikkona uskon kuulemiini selvityksiin kaikenlaisen liikunnan ensiarvoisesta merkityksestä osteoporoosin ennaltaehkäisemiseksi.

IPAA-leikattujen kohdalla riesana on **pussiitti**. Sen saa jopa 30 – 50 % leikatuista. Se on usein akuutti ja ohimenevä. Osalla se kroonistuu (10 %). Oireina ovat lisääntynyt ulostamisfrekvenssi, ulostamispakko ja krampit. Hoitona antibiootit.

Haluan ja minun täytyy lopuksi korostaa sanaa **mahdollisesti**. Tulehdukselliset suolistosairaudet mahdollisesti ovat osasyynä mainittuihin liitännäissairauksiin. Todennäköisesti suurin osa meistä **ei koskaan sairastu** niihin. Eli en missään nimessä halua “maalata piruja seinälle”. Mutta meidän on hyvä tietää näistä asioista. Silloin voimme aina mahdollisten epäilyjen hiipiessä tajuntaamme tiedustella asioista hoitohenkilökunnalta ja saada tietoa ennaltaehkäisemisestä.

Vielä kerran kirjoitan selvyuden vuoksi sanan **viiveellä**. Eli vaikka leikkauksen ansiosta esimerkiksi colitis ulserosa on kohdallamme saattanut jo vuosikausia olla eilispäivää, liitännäissairaus voi osittain sen jättämien “jälkien” seurauksena puhjeta vasta vuosien päästä. Näin ollen nämä asi-

at koskevat myös meitä avanne- ja vastavasti leikattuja eikä vain niitä, joilla ko tulehdussairaus (colitis ulserosa tai Crohnin tauti) on par’aikaa riesana.

Tätä artikkelia laatiessani olen lukenut seuraavia lähteitä:

Mira Kempainen:

Suomen Gastroenterologiyhdistys ry:n jatko- ja täydennyskoulutuspäivät 12 – 13.9. 2002, Oulu

Sakari Aukee:

Tulehduksellisten suolistosairauksien lisätaudeista

Seppo Niemelä:

Tulehdukselliset suolistosairaudet, Potilasohje

Crohn ja Colitis –lehti 3/2002

Osmo Lindroos

AVANNELEIKATTUJEN SAAMA OHJAUS ENNEN LEIKKAUSTA

Tässä artikkelissa esittelen tekemäämme opinnäytetyötä valmistuessamme sairaanhoitajiksi. Työn nimi on “Avannepotilaan preoperatiivinen ohjaus”- ohjauskalvot sairaanhoitajille. Työ valmistui toukokuussa 2002. Preoperatiivinen ohjaus tarkoittaa ennen leikkausta potilaalle annettavaa ohjausta. Opinnäytetyö käsittelee siis avannepotilaan ennen leikkausta saamaa ohjausta avanteeseen liittyvistä asioista. Työn pohjana on tekemämme kyselytutkimus avanneleikatuille, koska halusimme työn pohjautuvan asiakaslähtöiseen tietoon. Finnilco ry auttoi meitä kyselyn toteuttamisessa. Kysely suoritettiin joulukuussa 2001. Kysely perustui ongelmiin, joihin halusimme opinnäytetyön kautta vastauksia:

- 1) Mistä asioista avannepotilaat olivat saaneet ohjausta ennen leikkausta?
- 2) Mitä asioita avannepotilaat olisivat halunneet enemmän käsiteltävän preoperatiivisessa ohjauksessa?

- 3) Miten ohjaukseen liittyvät tekijät, kuten ajoitus ja ohjaukseen käytetty aika, olivat vaikuttaneet avannepotilaiden ennen leikkausta saamaan ohjaukseen?

Kyselyn toteutuminen

Finnilco ry valitsi jäsenrekisteristään kyselyyn 70 avanneleikattua ja yhdistys lähetti laatimamme kyselyn vastaajille. Tutkittavilla saattoi olla paksusuoli-, ohutsuoli- tai virtsatieavanne. Kriteerinä oli, että avanne oli tehty viimeisen kymmenen vuoden aikana. Meidän tietoomme ei tullut tutkittavien henkilöllisyyttä, mutta oletettavasti otos oli ympäri Suomea. Kyselystä saadun tiedon pohjalta nousi keskeisempiä aihealueita, joista laadimme ohjauskalvoja sairaanhoitajille avannepotilaiden ennen leikkausta tapahtuvaan ohjaukseen.

Lähehtämistämme kyselyistä saimme takaisin 42, vastaajista naisia oli 57% ja mie-

hiä 43%. Suurin osa vastaajista oli 50-60 vuotiaita, 35%. 60-65 vuotiaita oli 33%, 40-50 vuotiaita 19% ja 30-40 vuotiaita 10%. Kyselyyn osallistuneista suurimmalla osalla oli paksusuoliavanne 48%. Ohutsuoliavanneleikkattuja oli 38% ja virtsatieavanneleikkattuja 14%. Valtaosalla tutkittavista oli avanne ollut 3-4 vuotta.

Ennen leikkausta saatu ohjaus

Tutkimuksessamme yhtenä kysymyksenä kysyimme saatua avanneohjausta rästus-kysymyksellä. Kysymys sisälsi olennaisempia avanneohjauksessa käytäviä asioita. Näitä olivat suolen toiminta, avanteen sidonta, hygienia, ihon hoito, avannesidokset, ruokavalio, arkielämässä selviytyminen avanteen kanssa, liikunta, sosiaalietuudet ja sopeutumisvalmennuskurssit. Viimeiseen kohtaan vastaajat saivat omin sanoin kertoa, mistä muusta olivat mahdollisesti saaneet ohjausta. Eniten ohjausta oli saatu siitä, miten suoli toimii ja kuinka avanne sidotaan. Huomioitavaa oli kuitenkin ei-vastausten suuri lukumäärä melkein jokaisessa kohdassa. Tutkittavat eivät olleet saaneet riittävästi ohjausta tärkeistä asioista kuten ihon hoidosta, ruokavaliosta, liikunnasta tai esimerkiksi sosiaalietuuksista. Muuta kohdassa tutkittavat kertoivat saaneensa tietoa lääkäriltä leikkaustavasta ja siitä, kuinka leikkaus suoritetaan. Kysymyksessä tuli myös ilmi, että ennen leikkausta ohjausta oli saatu hyvin vähän ja monet olivat omatoimisesti hankkineet tietoa avanteeseen liittyvistä asioista. Monessa vastauksessa tuli myös ilmi, ettei annettu ohjaus ollut saavuttanut potilasta. Vain muutamassa vastauksessa tuli esille avanneleikatun saama henkinen tuki.

Ohjauksen riittävyys

Suurin osa vastaajista, 31%, oli kokenut saamansa preoperatiivisen ohjauksen vähäiseksi. 24% vastaajista ei ollut saanut lainkaan ohjausta, 24% koki ohjauksen olleen melko riittävää ja 21% piti ohjausta

riittävänä. Avannehoitaja oli ollut suurimmalla osalla ohjaajana. Myös sopeutumisvalmennuskursseilta, avanneyhdistyksiltä ja sosiaaliohjaajalta oli saatu tietoa.

Ohjauksessa ilmenneitä puutteita

Tutkittavat olisivat kaivanneet enemmän tietoa avanteen kanssa selviytymisestä arkielämässä. He olisivat tarvinneet tietoa ja ohjausta käytännön asioista, kuten suolen toiminnasta, ihon hoidosta, ravitsemuksesta ja erilaisista sidoksista. Vastauksissa korostui myös psyykkisen tuen tarve. Sairastuminen ja avanne ovat isoja asioita myös psyykkisesti, joten mahdollisuus terapiaan olisi myös tarjottava. Ohjauksessa tulisi myös huomioida mahdolliset ongelmat ja komplikaatiot. Tarpeelliseksi koettiin myös henkilö, johon voi ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa. Huomioitavaa ohjauksessa olisivat myös myönteiset kokemukset, sillä avanne on usein ratkaisu sairauteen ja parempaan elämänlaatuun.

Omaisten huomioiminen

Tiedustelimme myös tutkimuksessa sitä, miten omaisia oli huomioitu. Suurin osa vastaajista oli itse informoinut omaisiaan. Omaiset olivat saaneet tietoa usein vasta leikkauksen jälkeen. Kun omaiset oli huomioitu myös ennen leikkausta tapahtuvassa ohjauksessa, he olivat saaneet riittävästi tietoa ja konkreettista ohjausta.

Päätelmiä tutkimuksesta

Tutkimustuloksista päätellen avanneleikatut olivat saaneet ohjausta yleisemmistä avanteeseen liittyvistä asioista, kuten suolen toiminnasta ja avannesidoksista. Hoito-henkilökunnalla on varmasti ollut enemmän tietoa avannesidoksista ja siitä miten avanne toimii, joten asioista on helppo antaa ohjausta ja puhua. Kyseiset asiat tulevat myös usein esille hoitotilanteissa, ku-

ten esimerkiksi avannepussia vaihdettaessa. Ohjauksessa tulisi kuitenkin käsitellä kaikkia arkielämään liittyviä asioita ja ohjauksen tulisi olla konkreettista. Erittäin tärkeää on ottaa huomioon myös henkisenä tukena oleminen. Ihanteellisinta olisi tietenkin, jos avanteeseen olisi aikaa sopeutua jo ennalta. Ohjaus ei saa olla pelkäämistään opasten antamista ja sidosten esittelyä, vaan ohjaustilanteen tulee olla vuorovaikutusta, jossa käsitellään kaikki mieltä askarruttavat asiat. Ohjauksen tavoitteet-

nahan on, että avanneleikattu selviytyy kotona avanteen kanssa ja voi elää normaalia elämää. Kuten eräs vastaajista totesi saamastaan ohjauksesta: “*Kun on saanut monipuolista ohjausta, niin avanteesta ei tule ongelmaa elämässä.*”

Opinnäytetyön tekijät: Hanna Collan, Taina Remes ja Kirsi Simola

Artikkelin kirjoitti Hanna Collan

Seitsemän kysymystä avanteesta

Haiseeko se?

Ei ollenkaan. Monet pelkäävät sitä, mutta nykyaikaiset pussit eivät päästä hajua läpi.

Kuinka usein pussi tyhjennetään?

Se riippuu siitä, mitä on syönyt ja kuinka vatsa toimii yleensä. Keskimäärin pussi tyhjennetään neljä kertaa vuorokaudessa.

Kuinka voi nukkua?

Vatsallaan ei voi nukkua. Mutta voi nukkua kyljellään tai selällään.

Voiko olla sukupuoliyhteydessä?

Kyllä. Tämä on yksi tavallisimmista asioista, mitä nuoret avanneleikatut kysyvät. Matti Meikäläinen käytti hääyönään vanhanaikaista kumiehkäisyä. Jos hääyöstä selviää, selviää kaikesta muustakin sen jälkeen, hän sanoo nauraen.

Onko avanteesta ennakkoluuloja?

On paljon. Useimmat ihmiset tietävät todella vähän avanteesta. Jotkut luulevat, että se on jotain tarttuvaa. Joidenkin mielestä se on kauheaa ja he luulevat, että se haisee. On kylläkin avanneleikattuja, jotka eivät halua käydä kylpylöissä. Kuitenkin ennakkoluuloja on nykyään vähemmän kuin aikaisemmin.

Vuotaako se?

Ei, jos pussi on kiinnitetty hyvin.

Voiko avanteen kanssa uida?

Kyllä. Varmuuden vuoksi voi panna pussin päälle vyön, mutta se ei ole välttämätöntä.

Vapaa käännös Ruotsin Ilco-bladet lehdestä 3/2002.

Pirkko Jormalainen

KIKKAPALSTA

Edellisen lehden tällä palstalla kirjoittanut nimimerkki **“Tosi kiitollinen neuvoista”** saa seuraavanlaisia vastauksia. Kysehän oli Combihesive II Plus –ihonsuojalevyn kiinnittymisestä iholle sekä vinkeistä saada avannepasta-putkilo tyhjäksi:

Itse samaa levyä käyttävänä yritän auttaa neuvoilla pulmassanne. Toki olette huomanneet, että liimateippiosuuden alla on suojapaperit, jotka on poistettava, jotta teippiosuus kiinnittyy. Kiinnittymistä auttaa se, että samalla kun painetaan mehiläisvahaosuutta ihoon kiinni, kiristetään toisella kädellä teippiosuutta ja painetaan se kiinni ihoon vasta kun mehiläisvaha-osa on kiinni, niin ettei teipin ja vahaosuuden yhtymäkohtaan tule “porrasta” vaan teippi on heti vahan reunasta saakka kiinni ihossa. Ette kerro miehestänne, onko hän itse kykenevä tekemään levyn vaihdoksen. Omasa kokemuksesta sanon, että itse laitettuna on tulos parhain mahdollinen. Levyn alla oleva iho ei saa olla rasvainen. Jos jotain rasvahoitoa käytetään, on avanne pidettävä auki niin kauan, että rasva on täydellisesti imeytynyt ihoon sisään. Itse joudun käyttämään ihottumasalvaa, mutta imeytymisen jälkeen vielä pesen tai pyyhin mahdollisen lopun rasvan pois. Jos teillä on mahdollisuus, käykää lähimmän avannehoitajan vastaanotolla (nimi ja ohjeet löytyvät tämän lehden Avannepoliklinikat-sivulta). Häneltä saatte tarkempia lisäneuvoja.

Pastan käyttöä pidän turhana ja tarpeettomana. Levyn leikattavan avannereiän on oltava todella oikean kokoinen, jolloin homma toimii parhaiten. Avannehoitaja osaa neuvoa oikean reiän koon (tekee Teille ns. sapluunan)

*Ystävällisin terveisin
Risto Ojanen (avanne vuodesta 1994)*

Käytät ilmeisesti ihonsuojalevyä, jossa on mehiläisvaha ja reunus on liimalevyä. Itse

olen joutunut vaihtamaan tämän version sellaiseen, joka on kokonaan mehiläisvaha. Syynä oli se, että liimaosan alainen iho ärsyyntyi. Tuli iho-ongelmia, jotka hävisivät vaihdon jälkeen. En ole tarvinnut sirotejauhetta. Ilmeisesti hydroflex-versio on joustavampi iholla kuin koko “läskinen”. Pastan kanssa olen menetellyt siten, että laitan pastaa 10 mg ruiskuun (ilman neulaa), tulppa päähän. Ruiskusta on suhteellisen helppo kiertää pastaa avanteen ympärille. Putkilon saa melko tyhjäksi.

Nimierkki EJH

Flexible-ihonsuojalevyn kuitukankainen reunus ei kiinnity iholle, jos siellä on kysyjän käyttämää Stomahesive-sirotejauhetta. Levyn keskellä oleva Stomahesive-massallinen osa (kysyjän käyttämä nimitys “mehiläisvaha”) kiinnittyy hyvin, koska massa sisältää samoja aineita kuin Stomahesive-sirotejauho, minkä kysyjäkin on todennut. Jos kysyjä haluaa jatkossakin käyttää Stomahesive-sirotejauhetta, on varottava, ettei sitä joudu levyn kuitukankeisen reunaosan alle. Vaihtoehtoisesti voisi siirtyä käyttämään vastaavan kokoista Combihesive II Plus Hydroflex –ihonsuojalevyä, jonka kiinnittyvä aine on hydrokolloidia. Tällöin välttyttäisiin kysyjän esittämältä ongelmalta.

Palstalla kyseltiin myös, miten pastatuubin saisi tyhjäksi. Marketeista voi kysellä “avainta”, jota käytetään mm. sinappituubin tyhjentämiseen. “Avain” kiinnitetään tuubin päähän ja avainta kääntämällä tuubi puseruu tiukalle rullalle ja alusta lähtien. Tällä tavoin tuubista saa kaiken pastan ulos.

Eeva-Kaisa Mäenpää
Avannehoitaja/Oriola Oy,
ConvaTec asiakaspalvelu
Puh. 0800-17 97 97

Mainittakoon, että palstan pitäjälle on tullut muitakin kikkoja, mutta riittäkööt oheiset.

Osmo Kärkkäinen

Tukos

Tammikuussa ollessani junalla matkalla Turusta Espooseen, sain kännykkä-soiton Nurmijärveltä. Henkilö oli kiinnostunut tai oikeastaan huolestunut tukoksesta. Lupasin soittajalle laittaa jotakin lehteen.

Kikkapalstalla lehdessä 2/2002/sivulla 46 Osmo Kärkkäinen selostaa opettavaisesti omasta tukoksestaan, joka vei hänet pariiksi päiväksi tiputukseen sairaalaan. Jos tuo lehti on vielä tallella, kannattaa lukea ko sivu, sillä se kertoo oleellisimman asiasta. Kirjoitan varmuuden vuoksi muutaman sen sisältämän ohjeen.

Älä hotki

Pureskele hyvin

Leikkaa keskikypsä ruoka pieniksi paloiksi

Syö outoja ruokia aluksi vain vähän

Älä “syö ilmaa” (Älä puhu koko ajan syödessäsi)

Ota huomioon tiedossasi olevat asiantuntijoiden ohjeet

Pidä mielessäsi toisilta avanneleikatuilta kuulemiasi kokemuksia asiasta

Mikäli tukos yllättää, Osmo Kärkkäinen suosittelee seuraavaa kotikonstia: Kiehautetaan vettä ja kaadetaan kolmeen mukiin. Yhteen mukiin laitetaan 1 tl ruokasuolaa, toiseen 1 tl ruokasoodaa ja kolmanteen vaikka 1 tl hienoa sokeria. Näitä nesteitä “ryypätään” vuorotellen - ei juoda heti kaikkea – ja annetaan imeytyä. Sitten vaan uutta vettä kiehumaan.

Osmo Lindroos

VIESTEJÄ KENTÄLTÄ

Yllä oleva otsikko voisi myös olla vaikkapa YLEISÖNOSASTO. Siitä vaan kynä käteen ja kirjoittamaan mielipiteitä, kokemuksia ym.

HYVÄÄ VUODENJATKOA KAIKILLE!

Olen tässä toipumassa vatsataudistani lepäillen, ja kun aikaa on, olen tuuminut tätä maailman menoa ja muistellut entisiä hyviä aikoja. Mm. alkuaikoja avanteeni kanssa. Oli onni, että tuli liityttyä Ilcoon, ilman sitä, en olisi tullut tuntemaan Teitä kanssalleikattuja. En olisi päässyt nauttimaan kursseista, etenkin Kyyrönkaita palautti takaisin normaaliin elämään. Siellä kurssivetoajat paneutuivat asiaan täysin rinnoin. Se oli silloin, sillä lailla.

Maailma muuttuu, nyt ovat eri arvot, jopa hallituserroilla, tavallinen kansalainen ja sen tarpeet ovat unohtuneet. Sen

näkee siitä, kun herrat Georg kaksinkertainen V kätteli Paavo yksinkertaista O:ta. Paavo siinä lupaili, että me suomalaiset kyllä tasoitamme kuopat, joita W paukuttelee etelän rannoille. Toinen on Riitta U, joka heitteli laastia sateenvarjoa muisuttavassa hatussaan lisärakennuksensa sokkeliin. Aivan turhan rakennuksen, jonka rakentamis- ja käytön kustannuksilla voisi palkata satoja tarpeellisia poliiseja, vanhusten ja sairaitten hoitajia. Rahaa kylä löytyy näköjään, mutta vikapaikkoihin.

Yksi toivomus kännykkä-orjille, jättäkää ne kotiin tai ainakin sulkekaa ne men-

nessänne yleisötilaisuuksiin. Kyllä ne viestit kerkiää lukea tuntia pari myöhemminkin. Kirkossakin on turha pitää konetta auki, siellä kun yritetään yhteyttä muilla keinoin.

Kerran katsellessani televisiota sieltä tulevaa Itsevaltiaat - ohjelmaa, niin mieleeni tuli jostakin ihmeen syystä oma Finlcomme. Ihan niin kuin meilläkin olisi

omat Paavomme, Riittamme, Annelimme ja Benimme.

Toivoisinkin tämän visioni olevan edelleenkin leikattujen hyväksi, niin kuin tunsin sen itse monia vuosia sitten. Enemmän talkoohenkeä ja yhteen hiileen puhaltamista.

Toivoo "80-luvulla avannoitu"

NUORTEN KURSSI 28.11.-01.12. 2002

Eräänä kirpeänä marraskuun pakkasamuna alkoi saapua tamperelaiseen hotelliin joukko ihmisiä, joilla oli selvät suunnitelmat seuraavalle neljälle päivälle. Henkilöt saapuivat paikalle kuka mitenkään, mutta suosituin kulkuväline taisi olla juna. Jotkut saapuivat ajoissa – jotkut viime tingassa. Liekö keli tai aikataulu tehnyt pieniä kujeita kaukaisille kulkijoille. Hotellin aulassa alkoi olla pientä odotuksen tunnelmaa. Olihan tulossa mielenkiintoinen viikonloppu uusien ajatusten ja ihmisten parissa. Jotkut kurssilaisista olivat jo entuudestaan tuttuja ja kuulumisia vaihdettiin. Tämä kai se on kurssien parasta antia – tavata vanhoja tuttuja ja saada samalla uusia.

Kurssilla meitä oli vain 11 henkeä, mutta sitäkin pippurisempi joukko. Mikä lienee ollut syynä kurssilaisten vähyyteen? Tiedon puute kurssista, ajankohta vai eikö tieto tavoita kaikkia leikattuja? No, toivottavasti osanottajia olisi enemmän tulevina vuosina. Kurssin vetäjinä toimivat **Sanna Moksen-Aalto** ja **Mikko Aalto**, jotka ovat jo vetäneet ties kuinka monta nuortenkurssia. Vieraillevina tähtinä olivat kirurgi, seksuaalineuvoja, Finnilcon edustaja **Kaj Sjölund** ja tuote-esittelijät. Saimme kuulla niin vanhaa kuin uutta tietoa (näin toista kertaa kurssilla olleena) erilaisista avanneleikkauksista ja niiden tuomista hyvistä ja huonoista puolista. Ja tietenkin myös kurssilaisten omakohtaisia kokemuksia.

Mielestäni monesti kurssin parasta an-

tia ovat vapaa-ajan juttutuokiot. Silloin voi yleensä puhua asioista vapaammin ja uusia ideoita tulee esille. Keskusteltiin esimerkiksi "jatkokurssista", joka järjestettäisiin samalle porukalle. Näin saataisiin jatkoa jo saaduille tiedoille ja luentojen/keskustelujen aiheet voisivat olla huomattavasti syvällisempiä ja "tarkempia". Tällöin olisi vanha tuttu porukka koossa, jolloin keskusteleminen olisi helpompaa ja avoimempaa. Ilmaan jäi myös leijumaan ajatus mahdollisesta "sporttikurssista"... Saa nähdä mitä tuleman pitää. Siinä päättäjille miettimistä.

Kurssilla yksi iloisimpia yllätyksiä oli ohjattu jumppa ja kuntosalin laitteiden esittely paikallisella kuntosalilla. Jokainen sai tehdä jumpassa liikkeitä oman kuntonsa mukaan ja halukkaille annettiin laiteohjausta. Toivottavasti tällaista ohjelmaa olisi myös tulevilla kursseilla (näin liikuntariippuvaisena ajateltuna). Terve ruumis -> terve sielu, vai miten se menikään...

Jokaisella ihmisellä (= kurssilaisella) on omat tarpeensa ja se luo mielestäni suuren vastuun ja haasteen kurssin suunnittelijoille. Mielestäni me kurssilaiset olemme ensiarvoisen tärkeässä asemassa kurssien kehittämisessä antamalla palautetta sekä esittämällä toiveita kurssien järjestäjille. Näin voimme mahdollisesti saada sitä mitä tarvitsemme tai haluamme.

Iloista, riemukasta ja ulkoiluintoista kesää kaikille, Jari

JÄSENYHDISTYKSET



ILCO-UUSIMAA RY

Kaj Sjölund, puheenjohtaja
Kiertotähtienpolku 2 as. 15
00740 Helsinki
Puh. 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 Reumayhdistyksen tiloissa, Kotkankatu 9 A 15 (3krs.) Helsinki, Klo 13-15 to 8.5. B.Braun Medical, Juha Niemi. Kevään viimeisessä kerhossa pidämme myös arpajaiset. Voit tuoda jotain arvontaan sopivaa ja tule mukaan nauttimaan yhdessäolosta kahvikupposen kera

Syyskauden päiväkerhopäivät:

to 4.9. Helli Eskola, Espoon maksuttomien hoitovälineiden koordinaattori
to 2.10. to 6.11. ja to 4.12. Tarkemmin syksyn jäsentiedotteessa ja seuraavassa Finnilco-lehdestä.

LOUNASRISTEILY LA 23.08.03

Kauppatorilta klo 12.20 / Diana

Opastettu 1,5 tunnin risteily. Kaunis kanavareitti. Vehreän saaristoluonnon syleilyssä puikkelehtivalla reitillä koet Helsingin kauneimmillaan, kuten Dagerön kapean kanavan, suojaosat salmet ja upeat saaristohuvilat. Ruokailemme Herttoniemen rannassa ravintola Sun Marinassa. Hinta jäsenille 20€, ei jäsen 27€. Sisältää risteilyn sekä pöytiin tarjoiltuna alkusalaatin sekä valinnaisesti:

1. porsaannoisetit, pippurikastike, perunakroketit tai
 2. pariloitua lohta, ruohosipulinen hollandaisekastike, uuniperunat tai
 3. kauden kasviksilla täytetty zucchini, keitetyt perunat
- Ilmoittautumiset Marja-Leenalle **8.8.03 mennessä**, kerro myös ruokavalintasi.

AVANNEPÄIVÄ ESPOOSSA 1.10.2003

Espoon kaupungin valtuustosalin, Espoonkatu 5, Espoo
Tarkemmin seuraavassa Finnilco-lehdestä

ETELÄ-POHJANMAAN ILCO RY



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

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

Martti Korpi, varapuheenjohtaja
Nuolikuja 1, 60100 Seinäjoki, Puh. 06-414 1578

KASUILCO RY



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

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

IPAA-YHDISTYS RY



Teija Kalinainen, puheenjohtaja
Hukankatu 43, 55420 Imatra
Puh. 05-4724 120 tai 050 3044 345
e-mail:teija.kalinainen@tilipalvelu.inet.fi

Matti Sorjonen, sihteeri
Albertinkatu 28 A 16, 00120 Helsinki
Puh. 0400 701 776
e-mail:matti@prophics.fi

Auli Jaatinen, varapuheenjohtaja
Portimonk. 5, 55420 IMATRA
Puh. 05-472 5926 tai 040 759 5490

Yhdistyksen kotisivu:
www.ipaa-yhdistys.fi

Vuosikokous ja yhdistyksen talvipäivät pidettiin helmikuussa Hämeenlinnassa ja mukana oli jälleen mukava porukka ipaalaisia. Vuosikokouksessa valittiin mm. hallitus, lisäksi kuuntelimme ravintoterapeutin luentoa ja saimmepa tervehdysten myös avannehoitajalta ja Finnilcon puheenjohtajalta Markku Rossilta. Uuden toimintakauden hallitus on:

Teija Kalinainen, puheenjohtaja
Auli Jaatinen varapuheenjohtaja
Matti Sorjonen sihteeri
Jukka Puurtinen rahastonhoitaja
Helena Leikas
Kyösti Huuskonen
Aarno Puikkonen

Seuraava tapahtuma:

Ipaayhdistyksen kesäpäivät, Lomakeskus Revontuli, Hankasalmi 01.-03.08. 2003

Auringonpaisteista kesää kaikille!

Hallitus / Teija

KESKI-SUOMEN ILCO RY



Reino Vaitinen, puheenjohtaja
Lehtoniemi 27, 40270 Palokka
Puh. 014-3110 517, 0400 923 071
reino.vaitinen@luukku.com

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

Jorma Lakka, varapuheenjohtaja
Vaajarinne 4 B, 40800 Vaajakoski
Puh. 014-261 447 ja 0400 575 565

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



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

Lapin Ilcon sääntömääräinen kokous pidettiin Rovaniemellä 22. maaliskuuta 2003. Huolimatta aurinkoisesta päivästä, kokoontui mukava joukko kokoukseen.

Hallituksen järjestäytymiskokouksessa varapuheenjohtajaksi valittiin Raimo Kempainen. Raimo ja Alpo luotsaavat yhdistystä tänäkin vuonna. Onnea valituille!

Ottakaapa rohkeasti yhteyttä yhdistykseen mieltä askarruttavissa asioissa – meillä on aina aikaa keskustella, otamme myös mielellämme vinkkejä vastaan.

Kuopiosta ajeli myös lauantain kokoukseen vieraaksemme Mirja Koivistoinen Hollister Oy:stä. Mirja kertoi meille edustamastaan yrityksestä, yrityksen toiminnasta ja tavoitteista, sen tuotteista, tuotteiden saatavuudesta ja tulossa olevista uutuuksista. Niistä saamme tietoa myöhemmin. Osallistujat tutustuivat tuotteisiin ja keskustelivat kokemuksista Hollisterin tuotteiden käytössä.

Avannehoitaja Marja Kuusijärvi kertoi eri sopeutumisvalmennuskursseista, hakutavoista ja niihin liittyvistä käytännön asioista. Hän kannusti meitä hakeutumaan kursseille. Yhteisesti todettiin kurssien tarjonnan olevan erityisen hyvää ja antoisaa, auttaen selviytymään eteenpäin. Kursseilta saadut palautteet ovat olleet kannustavia. Muina keskustelujen teemoina olivat mm. tukihenkilötoiminta, avannetarvikkeiden saatavuus yhdistyksemme alueella.

Liikuntaakaan unohtamatta – Katin ja Piian ohjauksessa pidimme taukojumpan. Jumppa pisti veret kiertämään ja kuin yhdestä suusta totesimme, kuinka tärkeää olisi ottaa hetki aikaa, vaikkapa TV:n ääressä ja kohentaa ”kroppaamme” säännöllisesti ja pienin liikkein. Liikuntavastaaviemme teimana olikin – **LIIKE ON LÄÄKETTÄ** – muistakaapa kaikki ja tietenkin oman kuntonne mukaan.

Jäsenedusta: Muistatethan käyttää jäsenetua valokuvausliike Roifotoon (Rovaniemellä), josta saamme 15 %:n alennuksen valokuvista, mainitkaa Lapin Ilco.

Lämmin kiitos mukanaolueille vierailijoillemme sekä kokoukseen osallistujille.

Yhdistys tarjosi kokousväelle lounaan ja kahvit.

Tulevaa toimintaa:

Toukokuussa 24.5. virkistyspäivä Vikaköngkäällä. Lähtö Napapiirin Shelliltä klo 15.15. Lähdemme yhdessä liikkumaan ja virkistäytymään mukavassa seurassa. Toivotamme Crohnin paikallisosaston jäsenet terve-tulleiksi mukaan.

Elokuussa Syyskauden avaus Tapsalla, elokuun puolenvälin jälkeen...

Lokakuussa Syysretki ja sääntömääräinen syyskokous. Aika ja paikka vielä avoin.

Tapahumista tiedotetaan Lapin Kansan seurapalstalla, seuratkaa ilmoittelua.

Nauttikaa heräävistä luonnosta – tutustukaa ympäristööne tutkaillen... alkava kesä on niin ihmeellinen...

Lapin Ilco toivottaa kaikille jaksamista, hyvää kevään jatkoa ja kesän odotusta!

Leena



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

Sääntömääräisessä vuosikokouksessamme Best Western Hotelli Leikarissa 15.03.2003 valittiin hallituksemme varsinaisiksi jäseniksi Eero Kempainen, Hannele Lahtela, Annikki Linden, Martti Matilainen, Osmo Piironen, Satu Valjakka varalle Helvi Nissilä ja Maila Väisänen. Rahastonhoitajana jatkaa Annikki Linden ja puheenjohtajana Helena Parila.

Kesäretken teemme Pyynikin kesäteatteriin katsomaan Olavi Virran elämästä kertovaa esitystä ”Hopeinen kuu” lauantaina 26.07.2003. Ilmoittautumiset Annikille 15.06.2003 mennessä puh. 050-5673 426.

Lämpimiä kesäpäiviä kaikille

Hallitus



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 Somerjärvi
Puh. 050-5346 490

Toimitila: Tukipilarissa
Koljonniemenkatu 2 (2. krs)
70100 Kuopio puh. 017-2824 201,
fax 017-2872 888

E-mail: posava.savonilco@luukku.com
Netti: www.kolumbus.fi/tukipilari

Toimitila on varmim. avoinna ke klo 13-15

Automaattisesta puhelinvastaajasta
kuulet seuraavan tapahtuman tai
sen peruutuksen

Tiedoksi:

La-su 07.-08.06 Finnilcon kesäpäivät Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa (noin 30 km Mikkelistä Lappeenrannan suuntaan). Katso ilmoitusta Finnilcolehdessä 1/03 sivulta 25. Yhteiskyyniin lähtijät ilmoittautukoot puheenjohtajille tai sihteerille viimeistään 20.05. 2003

Seuraava jäsenkirje saapuu toukokuun loppupuolella.



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

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

Pekka Salokannas, varapuheenjoht.
Puh. 03-6332 628

Helmi Suikkari, kokousemäntä
Einari Rontu, rahastonhoitaja

Pankkiyhteys: Nordea 103230-509178

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



VAASAILCO RY

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



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

Kevätretki 24.5. kohteina Fenno Medicalin toimitila Vantaalla sekä lottamuseo ja Ainola Järvenpäässä. Lähtö Vanhan kirkon luota klo 9.

Syyskauden avaus 30.8. klo 16-20 Ilkon kurssikeskuksen rantasaunalla.

Kerhotoiminta osoitteessa Pellavatehtaankatu 12 jatkuu tiistaisin seuraavasti:

2.9. klo 18 kerho, vieraina TAYSin avannehoitajat Päivi, Jaana ja Eija.

7.10. klo 18 sääntömääräinen syyskokous.

Finnilcon kesäpäivät 7.-8.6. Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa. Ilmoittautumiset Finnilcolle viimeistään 21.5. (katso lehti 1, sivu 25). Yhdistys osallistuu matkakustannuksiin 20 e/jäsen. Mahdollisista kimpakyydeistä yhteys sihteeriin.

Virkistävää kesää kaikille toivottaa Pirkanmaan Ilco ry:n hallitus.



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/rahastonhoitaja
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

Vuoden 2003 syksyn tapahtumakalenteri:

Kerhoillat: 15.9, 13.10, 10.11 ja 8.12

Kesällä osallistumme muiden järjestämiin tilaisuuksiin, joista tiedotetaan paikallisissa lehdissä yms. Yksi tällainen on Helin järjestämä vammaisjärjestöjen välinen Mөлkkyyturnaus 30.8-03 Huhtarannassa. Kiitämme kaikkia 20- vuotuisjuhlaamme osallistuneita.

Hyvää Kesää Kaikille



SATAILCO RY

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

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

RAUMAN ILCO RY



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

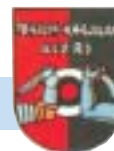
Martta Jortikka, sihteeri
Kolantie, 26510 Rauma
Puh. 02-8230 225

Muistathan Finnilcon kesäpäivät 7.-8.6. 2003 Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa. Rauman Ilcon yhteiskuljetus linja-autolla. Lähtö Savilanpuistosta 7.6.03 klo 06.00.

Kesällä lomailemme, eikä kerhopäiviä ole kesä-, heinä- ja elokuussa.

Hyvää alkavaa kesää kaikille ilcolaisille! Toivovat raumalaiset

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

In memoriam Aino Savolainen

Lauantaina 15.2. 2003 saapui suruviesti. Pohjois-Karjalan Ilcon aktiivijäsen Aino Savolainen oli nukkunut ikuiseen uneen vakavan sairauden murtamana. Aino sai voimaa uskosta ja se auttoi tuskaisina hetkinä sairauden edetessä. Hän oli P-K:n Ilcon tilaisuuksissa aina aktiivisesti mukana ja kuului hallitukseen useamman vuoden ajan. Saimme kokea Ainon vieraanvaraisuuden hallituksen kokouksissa, jotka pidettiin monesti hänen kotonaan. Hänen leipomansa suussa sulavat karjalanpiirakat ja pyöröset olivat tunnettuja ilcolaisten keskuudessa, Sodankylästä Helsinkiin saakka. Muistamme Ainon iloisena, nauravaisena ja sydämellisenä henkilönä, jonka sydän oli puhdasta kultaa. Kirjoituskone oli hänellä ahkerassa käytössä. Saimme nauttia hänen kirjoittamistaan runoista ja kronikoistaan monissa P-K:n Ilcon tilaisuuksissa. Niitä varmaan muistellaan kaipauksella vielä vuosienkin päästä. Ainoa jäivät kaipaamaan lapset, lastenlapset sekä lukuisa joukko ystäviä ja tuttavlia.

*- Aurinko laskee, jo pitenee varjot
Aika on eron ja jäähyväisten
Poissa on ystävä kallehin. -*

Pohjois-Karjalan Ilco ry:n puolesta Teija Karttunen, Sihteeri





OULUN SEUDUN ILCO RY

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

Terttu Annala, sihteeri
Mustasuontietie 23 D 4, 90560 Oulu
puh. 08-349 175, 040-549 2459

Kevätkokous pidettiin Aleksinkulmassa 22.03. osallistujia oli 30. Kokousta johti Raija Halonen. Hallitus sai vastuuvapauden vuodelta 2002. Psykiatri Arja Mainion esitys kriisistä selviämisestä viritti vilkkaan keskustelun. Risto Rahkola kertoi Finnilcon kuulumiset. Kiitokset myös Fenno Medicalin tuote-esittelijälle Eira Heinoselle.

Hallitus kokoontui 01.04. ja päätti bussirekkestä Finnilcon kesäpäiville Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa (lähellä Mikkeliä) 07.-08.06. Lähtijöitä oli tiedossa jo parikymmentä. Lisätietoa Terttu Annalalta. Hyrynsalmelle ajateltu retki siirtyy tuonnemmaksi. Syksyllä on tulossa retki Kemiin Länsi-Pohjan Ilcon synttäreille 15.11. Hallituksen seuraava kokous on maanantaina 04.08. klo 15.00 Sotaveteraanipiirin huoneistossa.

Kevään kerhoillat toteutuivat suunnitellulla tavalla, kiitokset Sinikka Levoskalle (4.3.), Pekka Kymäläiselle (1.4.) ja Leena Kärjelle (6.5.).

Syksyn kerhoillat

alkavat Sotaveteraanipiirin huoneistossa (Isokatu 37 as 20, 5. kerros, käynti pihan puolelta) tiistaina 02.09.

Kainuun kerho jatkaa syksyllä kokoontumisia kuukauden ensimmäisenä lauantaina klo 12.00. Lisätietoja Urpo Huusko / Vuokko Sivonen puh. 08-687 2155 tai 0400-920 683.

Virkistäviä kesäpäiviä kaikille!

Toimittaja Pekka Kymäläinen Kajaanista kertoi kokemuksistaan ja kirjastaan Pussinkuljettaja (WSOY 2002) Oulun Seudun Ilcon kerhoillassa viime aprillipäivänä.

Kuva: Aarno Strömmer



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



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

Kotisivumme: www.turunseudunilco.fi



Päiväkerholaisia Ruusukorttelissa Turussa helmikuussa 2003. Kuva: Outi Tauren

Päiväkerhotoiminta on vakiinnuttanut asemansa yhdistyksemme toiminnassa. Kuukauden toisena keskiviikkona klo 14.00 olemme kokoontuneet pariiksi tunniksi Turun keskustassa sijaitsevaan Ruusukortteliin nauttimaan emäntiemme järjestämästä pullakahvi-tarjoilusta, keskustelemaan tietyn alustuksen pohjalta ja ennen kaikkea juttelemaan meitä avanne- ja vastaavasti leikattuina kiinnostavista asioista.. Osallistujia on ollut 15-20. Tammikuussa meille kerrottiin ternimaitokapseleista ja aika moni läsnäolijoista osti ko kapseleita. Saapi nähdä, miten pirteiksi tulemme! Helmikuussa oli avannevälineiden esittely. Maaliskuussa avannehoitaja Marianne Nyman kertoi Pietarin avanneleikattujen oloista, joissa ei välineiden suhteen mitään hurraamista ole. Huhtikuun kerhon sisällön muodostivat videot, vapaa yhdessäolo, maailmantilanteen vaikutukset kaukomatkailuun ja ensi syksyn kokoontumisten aiheet.

Syyskauden toimintaa alustavasti:

Syyskauden avaus pe 29.08. klo 17.00 Tamminiemessä Hirvensalossa

Päiväkerhot Ruusukorttelissa 10.09. 08.10. ja 12.11. klo 14.00

Syyskokous lauantaina lokakuun jälkipuolella

Joulujuhla marras- joulukuun vaihteessa.

Vesijumppaa perinteisesti tiistaisin ja sulkapalloa lauantaisin.

Tarkemmin jäsentiedotteessa elokuussa.

Turkulaiset huomioikaa: Hoitotarvikejakelu-piste suljettuna 20.06. – 03.08. 2003

Hyvää kesää kaikille jäsenillemme, heidän läheisilleen ja ystävilleen!

Hallitus / Osmo

Seuraava lehti ilmestyy syyskuussa. Aineisto päätoimittajalle **viimeistään 10.08. 2003**. Aineiston voi toimittaa myös levykkeellä tai sähköpostina. Yhteystiedot tämän lehden sivulla sivulla 2. **KIITOS!**

----- TAITA TÄSTÄ -----

FINNILCO
maksaa
postimaksun

FINNILCO ry
vastauslähetys
Sopimus 00140-76
33003 TAMPERE

Kirjoita tekstaten!

Sukunimi: _____ Etunimi _____

Osoite: _____

Postinumero ja postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____ Puhelin: _____

Syntymäaika: _____ Leikkausvuosi: _____

Jäsenlaji: (rasti oikeaan vaihtoehtoon)

- Paksusuoliavanne
- Ohutsuoliavanne
- Virtsatieavanne
- Kockin rakko
- J-pussi (IPAA)
- Suolirakko
- Crohnin tauti
- Haavainen paksusuolentulehdus
- Kannatusjäsen
- Muu (mikä) _____

Osoitteen muutos:

Vanha osoite _____

Vanha postinumero ja postitoimipaikka: _____

Jäsenyhdistys: _____

Muu tiedote: _____

Päiväys: _____

Allekirjoitus: _____

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 Pasanen Poliklinikka: ma-pe klo 11.00-16.00 Ajanvaraus: (03) 8494 385	Avannehoitaja: Kirsi Hiekkänen Puh. 09-4716 3538 Poliklinikka: Ke (parilliset viikot) klo 13.30-15.30 Ajanvaraus: klo 9.00-15.00 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 Kouvonen 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: Avannehoitaja: Margita Andtbacka Poliklinikka: ke 12.00-15.00 Ajanvaraus: Vastaanotto ti klo 8.00-15.00 (06) 8264 293 tai (06) 8264 262
KANTA-HÄMEEN KESKUSSAIRAALA	KYMENLAAKSON KESKUSSAIRAALA KOTKA
Avannehoitaja: Hiikka 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, Hiikka Horn ja Riitta Korhonen Poliklinikka: Soittoaika ti klo 7.30-9.30 puh. 05-220 5753 Vastaanotto ti klo 8.00-15.30 Ajanvaraus: klo 12.00-14.30, puh (05) 2205 290
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 Kuusijärvi 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) 313 1221
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	



KEVÄT TULEE

... v a r o ...

Kevätriemu (**lat. Ilahtus Suventullen**) on kevään tullen yleisesti esiintyvä tauti, jota kansan keskuudessa kutsutaan myös Keväthurmaksi tai Keväthöperyydeksi. Eriasteisia oireita ilmenee lähes kaikilla, yleisimmin huhti-toukokuussa. Lievimmät oireet ovat suupieliin hienoinen kääntymisen yläviistoon kevätauringon paistaessa. Pahimmassa tapauksessa auringonpaiste laukaisee voimakkaampia reaktioita, kuten äkillistä tarvetta hyppiä tasajalkaa, selittämättömiä kikatuseräyksiä sekä muuta hilpeyttä. Myös hillitsemätön halu laulaa, tanssia ja vihellellä on tutkijoiden mukaan selvä oire Kevätriemusta, varsinkin jos potilas ei normaalisti ole musikaalista tyyppiä. Kevätriemua on vaikea ennaltaehkäistä, sillä oireet alkavat yleensä yllättäen, kohtauksenomaisesti. Varsinaista lääkitystä oireisiin ei ole. Lääkärit suosittelevatkin, että potilas antaa kohtauksen mennä itsestään ohi, kuitenkin varoen aiheuttamasta tarpeetonta hämmennystä julkisilla paikoilla.

.....

Jos oireet jatkuvat vielä elo-syyskuussakin, ihmisiä kehoitetaan kääntymään lääkärin puoleen. On nimittäin mahdollista, että Kevätriemu on kroonistunut Jatkuvaksi Hyväntuulisuudeksi (**lat. Ilahtus Ikivaikutus**). Tämä on Kevätriemua hieman lievöisempi, mutta pitkäkestoisempi tauti, jonka on todettu keventävän ihmisen jokapäiväistä elämää.

Veera Rinne, Positiivari 4/2003

