

# Apila



● Kuntoutujien päiväohjelmaan Apilassa kuuluu vesijumppaa. Kauniit remontoituid tilat avautuvat Vesijärven maisemaan.



● Apilan uudistuneiden tilojen avajaisia vietettiin Keltaisen Nauhan päivänä maaliskuussa 2009. Kuvassa sidosryhmävieraita tutustumassa kuntosaliin.

## Reuma-lehti

Numero 4/2009

Apilan erikoissivut

● 57. vuosikerta

Julkaisija: Suomen Reumaliitto ry. –  
Reumaförbundet i Finland Rf.

## ASLAK Apilassa!

● Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilassa järjestettiin syksyllä ASLAK-kuntoutusjakso avokuntoutuksena Tampereen yliopistollisen sairaalan työntekijöille. Kuntoutujat olivat seuraavista ammateista: sairaanhoitajat, kätilöt, jalkojenhoitajat ja fysioterapeutit.

● Kuvassa ASLAK-kuntoutujat Apilan askartelussa. Keskellä pöytää Mimmi Vilponen ja vasemmalta Tuula Nuutila, Kaarina Nurminen, Anita Mäkelä, Sari Pöysti, Marjo Salonen, Tarja Pietikäinen, Sanna-Kaisa Kukko ja Jaana Niinimäki.

Kuva Pirjo Mailammi

● Apilassa järjestetään vuonna 2010 ASLAK-kuntoutusta sekä avo- että laitospöytäkirjoiksi.



● Apilan uusi johtaja Sirkku Ala-Peijari haastattelussa, erikoissivut 2



Terveystieteiden maisteri Sirkku Ala-Peijari toimii Kangasalla Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilan johtajana toimenkuvanaan operatiivinen johtaminen ja lähijohtaminen.

# Kuntouttavan hoidon järjestäminen on haaste Apilan tulevaisuudessa

**S**irkku Ala-Peijari on asettunut Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilan johtajanhuoneeseen tultuaan nimitetyksi keskuksen johtajaksi. Upea harjumaisema avautuu suurten ikkunoiden takaa ja ottaa syyliinsä Sirkun, vadelmanpunaiseen pukeutuneen haltijatarkeijun.

Sirkku ei ehdi tuudittautua mäntyjen huminassa. Hän vain hengittää sen välittämän rauhallisen tunteen sieluunsa ja rientää johtamaan töitä talossa. Erityisen tarkan otteen hän pitää keskuksen uudesta suuresta tehtävästä, kuntouttavan hoidon järjestämisestä noin 220 kuntoutujalle vuonna 2010. Apilan lisäksi reumasairaiden kuntouttavaa hoitoa tuottamaan Kela hyväksyi Reuman sairaalan Heinolassa ja Punkaharjun kuntoutuskeskus Kruunupuiston.

**Kuntouttava hoito on Kelan tilaama vaativa kuntoutuspalvelu.** Sen tuotot talolle ovat 20 prosentin tasoja koko viiden miljoonan euron vuosibudjetista. Johtaja Sirkku Ala-Peijari johtaa suunnittelutyön ja kokoaa siihen keskuksen ammattilaisista ydinryhmän.

Kuntouttavaa hoitoa saavat kuntoutujat kohtaavat jaksollaan moniammatillisen tiimin tarjoamat palvelut. Tiimiin tulevat reumatologi, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, reumahoitajapätevyyden omaava sairaanhoitaja, psykologi ja sosiaalityöntekijä. Kuntoutukseen kuuluu merkittävä reumatologin osuus sekä päivittäin annettavaa yksilöllistä fysio- ja toimintaterapiaa.

Tarvittaessa kuntoutujan avuksi tulevat reumaortopedin, fysiatrin, psykiatrin, silmälääkärin ja ravitsemusterapeutin konsultaatiot. Apila hankkii erikoisasiantuntijoiden palvelut ostosopimuksin.

Kuntouttava hoito on yksilökuntoutusta, johon hakeudutaan lähettämällä hakemus Kelaan. Hakemukseen tarvitaan lääkärin B-lausunto. Kuntoutujat ovat pääosin kuntoutuslakien 12 §:n mukaisia kuntoutujia, osin lakien 9 §:n vaikeavammaisia kuntoutujia.

**U**sien kuntoutustuotteiden luominen on Apilan toinen suuri haaste, kertoo johtaja Sirkku Ala-Peijari. Vuoden 2009 kovissa taloudellisissa tuottopaineissa Apilan väki on onnistunut tuottamaan aikaisempaa enemmän järjestöjen ostamia sopeutumismennuskursseja. Asiakkaiksi ovat tulleet mm. Mielenterveyden Keskusliitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Sydänpiiri.

**Vuonna 2008 Apilassa alkaneet Tampereen kaupungin työpaikkojen avotehoremontit jatkuvat nykyisen sopimuksen ollessa voimassa vuoden 2010 loppuun asti.** Uusi sopimuskiertos on ensi vuoden aikana edessä ja koko Suomen Reumaliiton kannalta toivottavaa menestys tarjouskilpailussa. Työikäiset asiakkaat ovat Apilan toiveissa muutenkin ja keskus onkin tehnyt tarjoukset joidenkin palkansaajajärjestöjen lomajärjestöille kuntoremonttilomista.

**Työikäisten ASLAK-avokuntoutusta Apila on tarjonnut jo vuodesta 2005.** Apilan ASLAK astuu uuteen aikaan vuonna 2010, kun ensimmäistä kertaa on ohjelmassa kaksi laitospuotoista kurssia Mäntän kaupungin kotipalveluhenkilöstölle.

**Apila jatkaa uutuusiensa ohella perinteistä kuntoutustaan tulehdussellisia reumasairauksia ja fibromyalgiaa sairastaville.** Fibrokursseja on viime vuosien tapaan runsaasti, peräti kahdeksan kurssia. Tulehdussellisia reumasairauksia sairastavien yksilölliset kuntoutusjaksot ovat Apilan keskeistä osaamista, samoin harvinaisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien kurssit.

Sirkku Ala-Peijari hakee voimia liikkumalla luonnossa. Hän kerää vitamiinit metsistä: tavoitteena on poimia marjoja ainakin sata litraa joka vuosi. Hänen aivan henkilökohtaisiin toiveisiinsa on saada Apilaan kuntoutujien pöytäan lähiruokaa.

Haastattelu Ulla Palonen-Tikkanen  
Kuva Pirjo Mailammi



Juha Hahtiperä osallistui ryhmässä venytysjumppaan, joka lisää selkärankareumaisen liikkuvuutta. Päivittäiseen ohjelmaan kuuluivat myös vesijumppa ja kävely. Hän pääsi Apilassa mieleisimpään kuntoutukseensa suspensioon neljä kertaa viikossa.

## Juha Hahtiperä yksilöllisellä kuntoutusjaksolla

**K**aksi vuosikymmentä sitten, joulunalla 1989, Juha Hahtiperä saapui ensimmäistä kertaa Reumaliiton Kuntoutumiskeskukseen Kangasalle. Nykyisin hän koettaa saada Kelan yksilöllisen kuntoutuspäätöksen kerran vuodessa, jotta hänen selkärankareumasta jäykistynyt kehonsa pysyisi liikkuvana ja työkykyisenä.

Hahtiperä odottaa erityisesti suspensiohoitoa, jota hän pitää Apilan ylivoimaisimpana kuntoutusvälineenä. Tämän syksyn 17 vuorokauden kuntoutusjaksoillaan hän sai suspensiohoitoa neljä kertaa viikossa.

Hän paneutui muutenkin koko jaksonsa ajan kehonsa liikkuvuuteen: ohjatut venytykset, allasvoimistelu ja kävelylenkit kuuluivat päivittäiseen kuntoutusohjelmaan.

Mieleisen harrastuksensa ralliautoilun Hahtiperä on joutunut lopettamaan liian rajuna selkärankareumaiselle, mutta työstään metallitehtaan laitoshenkilönä hän ei ole luopunut.

”Työpaikastani, joka on jo 40 vuotta ollut sama metallitehdas Järvenpäässä, on tullut minulle toinen koti.”

Nykyisin hän on kuitenkin osa-aikaeläkkeellä. Työnantaja joustaa työajoissa, joten hän

voi käydä työssä niinä päivinä, jolloin selkärankareuma ärhentelee mahdollisimman vähän. Työkin on muuttunut sairauden myötä paljolti kirjoituspöydän takana tehtäväksi ja raskaimmat laitoshenkilön työt ovat jääneet pois.

Selkärankareuman historia alkoi Juha Hahtiperän elämässä pian kolme vuosikymmentä sitten. Värikalvontulehdus paljasti perustaudin.

Diagnoosin hän sai Helsingin yliopistollisessa keskussairaalaan. Hänen hoidostaan on vastannut jo pitkään Tikkurilan terveyskeskuksen reumaerikoistunut lääkäri.

Apilan kuntoutusjaksoilla hän odottaa tapaavansa tuttuja työntekijöitä, joille ei tarvitse selittää juurtajaksan tautiaan ja toiveitaan.

Hahtiperä vakuuttaa, että Apilassa ei aika käy pitkäksi. Kerran hän on viettänyt vapaa-aikaansa jopa askartelussa tehden korvakoruja, mutta ei pitänyt sitä omana juttunaan.

Apilan iltoihin Hahtiperällä kuuluu lukeminen. Hän pakkaa kotoaan Vantaan Havukoskelta mukaansa ainakin aurtourheilulehtiä.

Teksti Ulla Palonen-Tikkanen  
Kuvat Pirjo Mailammi

# Apilan kipukuntoutus on osa psykofyysistä kuntoutusta

□ **Psykofyysinen kuntoutus on näkökulma, joka kyseenalaistaa perinteisen suorituskeskeisen kuntoutuksen näkökulmia.**

□ **Aika on ajanut ohi syvällä kulttuurissamme olevan ylisuorittamisen ja jatkuvan tavoitteen rikkaa rajoja. Siitä kertoo ihmisten väsyminen: monet sairastuvat ylläkirjoituksen seurauksena ja menettävät työuransa.**

□ **Fysioterapeutti Mikko Patovirta on kouluttanut Apilan henkilökuntaa kipukuntoutukseen, jossa otetaan huomioon psykofyysisen kuntoutuksen opit.**

**P**sykofyysisen kuntoutuksen näkökulma tuo Apilan kipukuntoutukseen perinteisen fyysisen harjoittelun rinnalle keho-tietoisuuteen perustuvia harjoitteita. Näiden tavoitteena on omien voimavarojen kuunteleminen ja rajojen hahmottaminen.

Mikko Patovirta luonnehtii, miten kivunhallintaa tavoitteleva kuntoutus etenee:

- Lähtökohdina ovat hyvät asennot, missä kuntoutuja ei tunne kipua. Aluksi tunnustellaan hyviä lepoasentoja.
- Sitten siirrytään pieniin liikkeisiin, joihin yhdistyy rauhallinen hengitys. Kuntoutuja tunnusteleo kehoaan. Onko tilaa hengittää ja ovatko lihaksen rentoja?
- Pienet kevyet liikkeet saattavat helpottaa kipua ja kuntoutujan kipupelot vähenevät.

Patovirta kehottaa korjaamaan kuntoutujan liikeratona ja puhtaiksi, jolloin kivut helpottavat. Hänestä suora- viivainen lähteminen kunnan kohottamiseen kipua vastaan taistellen vie ihmistä umpikujaan. Sitä ennen on jännitykset ja kivut purettava.

Patovirran mukaan sairas ja kivulias ihminen ei voi vaatia itseltään kohtuudella samoja suorituksia, joihin hän terveenä pystyi. ”Liiallinen harjoittelu kuormittaa ja aiheuttaa uutta uupumusta ja kipuja. Jos kuntoutuja pelkää kipua, sitä voi lähestyä esimerkiksi hengityksen kautta.”

Patovirta sanoo, että ihmisellä on taipumus sairaanakin tehdä asioita samoin kuin ennen sairastumista. Ajattelutapojen ja vaatimustason muutokset on joskus vaikea prosessi. Väline muutokseen on löytää



**Mikko Patovirta on nimetty vuoden 2009 fysioterapeutiksi.** Kuva Ulla Palonen-Tikkanen

suhde omaan itseensä. Psykofyysisen kuntoutuksen menetelmässä kuntoutuja asettaa itselleen seuraavia kysymyksiä: mitä jaksan, mitä voin, mihin kykenen.

Tavoitteena kuntoutusprosessille on omiin voimavaroihin ja kykyihin perustuva tahotilla. Kuntoutujalle opetetaan hyvän ja huonon olon erottaminen. ”Säryt, kivut ja ahdistus ovat monelle normaalia elämää. Prosessin alussa kuntoutuja ei välttämättä osaa edes kuvata, mitä hyvä olo on. Hän oppii hyvän olon tunnistamisen ja sen saavuttamisen ikäänkuin uudelleen kuntoutusjakson aikana.”

Tavoitteeseen päässyt kuntoutuja tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksi, liikkuu puhtaasti kykyjensä mukaan, katsoo tulevaisuuteensa myönteisesti.

**Fysioterapeutti Marika Järvenpää Apilasta vetää psykofyysisen kuntoutuksen näkökulmaan perustuvaa kivunhallintaharjoittelua.**

Kuva Pirjo Mailammi

sesti odottaen mielekkäitä uusia elämäkokemuksia.

Terve ihminen elää henkisesti usein samassa tilassa kuin kivulias sairaskin eikä myöskään osaa erottaa hyvää ja huonoa oloa toisistaan, pohtii Patovirta. Tervekin saattaa itseään tuhoavasti pyrkiä kohti luomaansa tehokasta ihannetta lihduuttaen, bodaten ja suorittaen, jolloin elämänhallinta järkkyy. Seurauksia voivat olla esimerkiksi anoreksia, nervosa tai loppuunpalaminen, jolloin myös menevät työkyky ja terveys.

Psykofyysisen kuntoutuksen näkökulma on kokonaisvaltainen antiteesi tehokkaan yhteiskunnan suorituskeskeisyyden paineissa.

Haastattelu  
Ulla Palonen-Tikkanen

## Loma- ja tilavaraukset

### Miia Franssilalle

● Myyntisihteeri **Miia Franssila** on Apilassa henkilö, jonka puoleen voi kääntyä, kun varaa kokoustiloja, työhyvinvointipalveluja ja järjestöjen ryhmälomia ja kursseja. Miia tekee tarjoukset yhdessä johdon sihteerin **Pirjo Nuutisen** kanssa.

Miia on Apilan esitteistä ja ilmoituksista vastaava henkilö. Syksyn 2009 aikana Miia on mm. toimittanut Apilan perusesitteen ruotsiksi. Miia palvelee



myös Reumaliiton yhdistyksiä. Hän vastaa yhdistysten ryhmälomista ja antaa Apilan ilmoitukset lehtiin.

Kuva Pirjo Mailammi



● **Suomen Reumaliiton järjestöosasto piti suunnittelukokouksensa alkusyksystä Apilassa.** Kuvassa edestä lähtien järjestöpäällikkö Lea Salminen, aluekoordinaattorit Tarja Tikka ja Anneli Nurro, aluekoordinaattori-distriktkoordinaattori Leena Tuovinen, nuorisosihteeri Silja Sjöberg sekä aluekoordinaattorit Arja Kahelin ja Outi Pautamo. Kuva Kimmo Torkkeli



● **Läketieteen toimittajat vierailivat toukuussa Apilassa.** Kuvassa laatupäällikkö, toimintaterapeutti Päivi Haapasaaari (seisomassa) esittelee käsikuntosalin laitteita. Kuva Riitta Katko

## Reuma 4/2009

Erikoissivut Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilasta  
Päätoimittaja Riitta Katko  
Toimitussihteeri Ulla Palonen-Tikkanen  
Painopaikka PunaMusta Oy  
Erikoissivujen painos 59 000, joista 57 000 päälehden liitteenä ja 2000 eripainoksena  
Aikakauslehtien Liiton jäsen  
ISSN: 0787-5223

## Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apila

Osoite: 36200 Kangasala  
puh. (03) 2716 11, faksi (03) 2716 388  
www.kuntoutumiskeskusapila.fi  
etunimi.sukunimi@kuntoutumiskeskusapila.fi  
info@kuntoutumiskeskusapila.fi



### Palveluksessanne:

Johtaja Sirkku Ala-Peijari  
(03) 2716 301  
Ylilääkäri Heikki Hinkka  
(03) 2716 309  
Laatupäällikkö Päivi Haapasaaari  
(03) 2716 385  
Hoitotyön esimies Teija Järvinen  
(03) 2716 304  
Palveluesimies Terhi Rajamäki  
(03) 2716 290  
Johdon sihteeri Pirjo Nuutinen  
(03) 2716 296  
Fysioterapian esimies Sanna Väättänen  
(03) 2716 294

### Yhteistyökumppaneita:

- **Kela:** vaikeavammaisten laitosten-, avo- ja päiväkuntoutus, työelämästä poissaolevien kuntoutusjakso, sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit, kuntoutus- tarveselvitykset, TYK-toiminta ja ASLAK-kuntoutuskurssit
- **Terveydenhuolto eli kuntoutujan kotikunnan terveyskeskus tai sairaala**
- **Valtiokonttori:** sotainvalidien, heidän aviopuolisoidensa, sotainvalidien leskien, rintamaveteraanien ja heidän puolisoitensa sekä soteleskien kuntoutus ja laitohoito.

- **Vakuutusyhtiöt ja työeläkelaitokset:** kuntoutus- ja työkyky- palvelut
- **Raha-automaattiyhdistys:** Harvinaisten reumasairauksien ja tulehdusellisten lihassairauksien resurssikeskustoiminta
- **Yritykset ja työterveyshuolto:** tyky- ja virkistyspäivät, kuntoremontit ja työhyvinvointikurssit
- **Järjestöt ja yhdistykset:** kuntolomat ja hyvänolon tapahtumat