

Teksti: Ranja Alanko

Kuva: Susanna Hakuni

Tervetuloa Tarinakorneriin!

Olen 28-vuotias helsinkiläinen nuori nainen ja kirjoitan kolumneja tulevan vuoden ajan Porras-lehteen Tarinakorneri-palstalla eli juttuja elävästä elämästä. Perinteisen esitelyyn sijasta kerron itsestäni muuta-

malla adjektiivilla - tällainen minä, Ranja Alanko, olen:

Rauhallinen
Ahkera
Näppärä
Joustava
Aito

Allergikko
Liberaali
Analyyttinen
Nauravainen
Kiireinen
Oikeudenmukainen

”Vietä kiva loma siellä”

“Kuntoutukseenko olet lähdessä?”, kysyi ystäväni ja toinen toivotti “vietä kiva loma siellä”.

Minulle kuntoutus ei ole lomaa, vaan vakavasti otettavaa työtä. Laitan itseni täysillä peliin. Kuntoutus on ainoa paikka, jossa tarjotaan mahdollisuus päästä irti arjesta ja keskittyä omaan hyvinvointiin ja kunnon maksimointiin. Kuntoutus on kokonaisvaltaista ja siihen kuuluvat niin fyysinen kuin henkinenkin puoli. Sopeutumisvalmennus- tai Tyynekurssilla omalla ryhmällä on suuri merkitys tiedon ja vertaistuen lähteenä. Yksilökuntoutuksessa korostuu ehkä enemmän itsen kanssa kilpailu. Fysioterapeutini kannustaa pinnistämään vielä kerran senkin jälkeen, kun lihakseni jo huutavat armoa. Hän muistuttaa montako kierrosta tein vuosi sitten ja montako toistoa vielä puuttuu. Onnistuneen suorituksen voimalla leijun koko loppupäivän. Kilpailen omien viimevuotisten tulosteni kanssa, teen tämän päivän ennätystä ja samalla kuntoilu on kuin pahan päivän varalle voimien keräämistä. Kuntoutus on myös sitä yhdessä tekemistä. Yksilöjaksolaisillakin on ryhmän yhteistä liikuntaa, pelejä ja keskusteluja. Ne ovat tärkeitä het-

kiä, joissa voimme jakaa toistemme kanssa paloja elämän varrelta.

On tärkeää osata kuunnella omaa kehoaan, sillä sopiva määrä lepoa on myös osa tätä kuntoutusta. Jos kaikkialla tutuksi tullut ”suorittaminen” saa vallan kuntoutujasta, veren maku suussa harjoittelu vie voimat. Tututtavan toivottamasta ”lomasta” voi tulla pakkoloma, jos lihakset pääsevät väsymään ja ylikunto uhkaa. Välillä on hyvä hengähtää päivän lehden tai kahvin ääressä. Täällä tapaa ihmisiä ympäri Suomea, kaiken ikäisiä eri alojen osajia. Ympärillä on valtava määrä elettyä elämää. Tarinat, vitset ja kuulumiset siivittävät ruoka-hetkiämme, kun tankkaamme sekä ruumiin että mielen ravintoa. Me kuulemme toisiltamme uusimmat apuvälinevinkit ja saamme tietoa oikeuksistamme. Käytännössä hyviksi havaitut pikkuniksit vaihtavat omistajaa. Monista on tullut ystäviä, kuntoutustuttavia ja jokaisella kerralla tutustun uusiin mielenkiintoisiin ihmisiin.

Lepo ja rentoutus ovat unohdettava väkisin, kun erilaisia lajeja ja välineitä on paljon ja haluaisin kokeilla kaikkea

uutta. Tämän vuoden uutuutena on keilarata. Siellä ovat kahvapallot, kevyemmät pallot ja kourut, välineet löytyvät kaikenkuntoisille. Monen lajin kohdalla olen huomannut, että pyörätuoli ei todellakaan ole este, toisinaan vain hidaste. Uudet mahdollisuudet houkuttelevat kokeilemaan uusia lajeja. Sekä liikunnan että kädentaitojen kautta saan kokea tärkeitä onnistumisen tunteita ja uuden löytämisen riemua. On hyvä, että kuntoutus ei keskity vain puutteisiin ja vaikeuksiin, vaan siellä etsitään myös vaihtoehtoja.



Kuntoutus on minulle etuoikeus, varsinkin kun viime aikoina yhä useampi tuttavani on saanut hylkäävän kuntoutuspäätöksen. Toiset ovat liian iäkkäitä, toisten vaivoissa on tapahtunut ihmeellistä parantumista –ainakin paperilla - eikä kuntoutusta enää tarvita. Toiset eivät alunperinkään ole olleet tarpeeksi ”vaivaisia” päästäkseen kuntoutukseen. Olen odottavalla kannalla itsekin, kuntoutussuunnitelmani on loppumassa ja uuden haku edessä. Kuntoutuksen yleiskuntoa ja liikelaajuuksia ylläpitävää vaikutusta ei voi kukaan kiistää, mutta kuinka kauan kuntoutuksestaani saadaan faktatietoa, mustaa valkoisella, sen kuntoa kohottavasta vaikutuksesta. Jossain vaiheessa sairauden alaspäin vievä käyrä ohittaa kuntoutuksen nousevan käyrän. Vaikkei minusta huippukuntoista kuntouttamalla tulekaan, kaikki kuntoa ylläpitävä liike on tärkeää. Kuntoutusjaksolta saan tärkeät neuvot ja ohjeet omalle fysioterapeutileni vietäväksi. Saan lisää energiaa omatoimiseen kuntoutumiseen ja pääsen irti arjen ympyröistä. Lääkärin, toimintaterapeutin ja muiden asiantuntijoiden lausunnot taskussani palaan vertaistuestä virkistyneenä arjen askareisiin uutta kuntoutusta odottaen.

Teksti: Tiina-Marika Nikumaa

Matkailu avartaa

Opiskelen ammattikorkeakoulussa ohjelmistotekniikkaa. Kouluni kautta opiskelijoilla on mahdollisuus lähteä vaihto-opiskelijoiksi ulkomaille. Viime keväänä päätin käyttää tämän tilaisuuden hyväkseni ja lähteä vaihtoon. Paikka, jonne menin, oli pieni opiskelijakaupunki Tennesseessä, Yhdysvalloissa. Opiskelijakaupunki oli nimeltään Cookeville ja asukkaita siellä oli noin 25 000. Koulussani Tennessee Technological University:ssä opiskelijoita oli noin 10 000.

Lähdin vaihtoon tammi-kuun alkupuolella. Lentomatka oli pitkä, mutta onneksi seura sai matkustamisen tuntumaan mukavammalta. Asuntola Cookevillessä ei ollut mikään ykkösluokan veroinen, mutta siihen tottui melko nopeasti. Koulunkäynti oli erilaista verrattuna Suomessa olevaan. Kontaktitunteja oli vähän, mutta kotiläksyjä sitäkin enemmän. Minusta oli todella kivaa olla siellä. Koululla järjestettiin useita erilaisia tapahtumia esim. ys-



tävänäpäivätanssit, mikä oli mahtavaa. Huomasi kyllä, että kulttuuri on aika erilainen kuin Suomessa. Nautin erittäin paljon koululla olevista tapahtumista, sillä nuoret osasivat nauttia vapaa-ajasta ilman alkoholia ja tunsin olevani heti tervetullut joukkoon.

Koulu oli välillä aika rankkaa, mutta vapaa-aikanani yritin tehdä muutakin kuin koululäksyjä. Tutustuin Cookevilleen ja näin mm. paikallisia vesiputouksia. Kävin myös Tennesseen pääkaupungissa Nashvillessä sekä Elviksen kotona Gracelandissa. Tuli muutenkin reissattua hieman ympäri Yhdysvaltoja. Minusta oli todella mukavaa tutustua uusiin ihmisiin. Ihmiset olivat todella ystävällisiä ja auttavaisia. Sain matkaltani pari todella hyvää ystävää ja kokemuksia rutkasti.

Kaikilla, joilla vain on mahdollisuus, niin suosittelen matkustelemista, sillä se todellakin avartaa. Tunnen monia ihmisiä, jotka ovat matkustelleet, vaikka heillä onkin ollut liikunnallisia rajoitteita. Se ei ole tuntunut haittaavaan heitä, joten suosittelen kaikille lämpimästi käymään Suomen rajojen ulkopuolella. Koulussani Yhdysvalloissa oli myös järjestetty mahdollisuus kulkea pyörätuolilla kaikkiin tarpeellisiin paikkoihin ja siellä oli erityinen osasto, joka oli perustettu varta vasten auttamaan ihmisiä, joilla on liikuntarajoitteita. Kannattaa tietenkin ottaa selvää paikan esteettömyydestä ennen sinne menoa. Suosittelen matkustamista, sillä silloin osaa vasta arvostaa Suomea sekä muita kulttuureja.

Seitti muutoksessa

Juha Lehtosen siirtyessä täksi vuodeksi muihin töihin, puikkoihin astuu Kalle Jokinen, monelle entuudestaan tuttu mies. Ennen Seittiä Kalle on työskennellyt Kynnys ry:n nuorisosihteerinä vuosina 2003-2005 ja nuorisosihteerin sijaisena Suomen Reumaliitossa.

Vuonna 2006 Seitin painopistealueena on paikallinen toiminta ja sen tukeminen ja luvassa on keväämmällä mm. Nuorisotoimikuntien seminaari ja Tule, Tee ja Toimi seminaari. Myös Seitin nettisivut tulevat saamaan jotain aivan uutta ja mahtavaa lähiaikoina, joten kannattaa käydä usein katsomassa mitä tuleman pitää. Kaiken kaikkiaan luvassa on taas mielenkiintoinen ja haasteellinen vuosi!

Mikäli on jotain kysyttävää, kommentoitavaa, ideoitavaa ja miksei muutakin Seittiin liittyvää asiaa, voi Kalleen ottaa yhteyttä: Kumpulantie 1 A, 6. krs, 00520 Helsinki. Puh. 040 738 8089, fax (09) 272 2142. etunimi.sukunimi@seittiweb.org