

Intensiivisellä selkäydinvamma-kuntoutuksella paluu aktiiviseen arkeen ja kohti työelämää.

”
Jokaisen äskettäin vammautuneen pitäisi käydä tämä kurssi.”



UUSI KUNTOUTUSMUOTO

Intensiivisen 3-5 päivän selkäydinvammakuntoutuksen tavoitteena on antaa vammautuneelle alkuvaiheen välittömän kuntoutuksen jälkeen keinoja selviytyä haastavassa elämäntilanteessa. Kuntoutuja saa käytännön ohjausta, tietoa sekä työkaluja arjessa toimimiseen ja vinkkejä työhön-paluun tukemiseksi. Myös aiemmin vammautunut henkilö voi hyötyä tiiviistä kursseista toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi.

Verve Lahdessa järjestettävän intensiivisen selkäydinvammakuntoutuksen kohderyhmänä ovat vasta- ja aikaisemmin vammautuneet, jotka yhdessä muodostavat ryhmän. Ryhmässä voi olla esim. neljä vasta-vammautunutta ja kaksi aikaisemmin vammautunutta, joiden toimintakyky tai vammataso ovat suunnilleen samanlaiset. Näin ryhmäytyminen, vertaistuki ja käytännön oppiminen sujuvat parhaiten sekä teemoissa on mahdollista huomioida osallistujien tilanteet. Päivät voivat olla pitkiä, joten osallistujien yksilöllinen jaksaminen huomioidaan.

Vastavammautuneella kuntoutus alkaa parhaimmillaan muutama kuukausi alkuvaiheen kuntoutuksesta kotiutumisen jälkeen. Tällöin vammautunut on jo kokenut arkielämää, siihen liittyviä haasteita ja pohtii työhönpaluun mahdollisuuksia.

Aikaisemmin vammautunut voi tulla kuntoutukseen, vaikka vammautumisen olisi vuosia. Tavoitteena on löytää uusia keinoja ja saada kertausta arjessa selviytymiseen selviytymiseen sekä vinkkejä työssä jatkamisen tukemiseksi.

Esimerkkejä teemoista:

- Pyörätuolin käyttäjän toiminnalliset harjoitukset mm. siirtymiset, wc:ssä toimiminen, pyörätuolin käsittely ja sen kanssa eläminen eri tilanteissa.
- Itsensä hoitaminen ennaltaehkäisten mm. olkapäiden vaivoja, painehaavoja sekä spastisuutta. Jokaisen kanssa käydään läpi hänelle sopiva koti-harjoittelu ja liikuntamahdollisuudet.
- Tietoiskuja selkäydinvamman seuraamuksista, esim. rakko, suoli, seksuaalisuus, ja komplikaatioista sekä aerobisen- ja lihaskunnan merkityksestä.
- Tietoa ja keskustelua työhönpaluun mahdollisuuksista sekä liikenne- ja tapaturmavakuutuksen ammatillisen kuntoutuksen keinoista, esim. työ-kokeilusta.

Kesto: 3-5 päivää

Ryhmäkoko: 5-7 osallistujaa.

”
Täällä tuli tunne, että olen ihan normaali.”

Kuntoutuksesta

TUKEA ARKEEN JA HYVINVOINTIIN

Eröt perinteisiin 2-4 viikon laitosjaksoihin:

- Toimitaan enimmäkseen ryhmänä. Hyödynnetään vahvasti vertaistukea. Kurssilla on aina mukana selkäydinvammautunut henkilö/henkilöitä, jotka ovat työelämässä ja tarjoavat omia vinkkejä ja ajatuksia vastavammautuneille.
- Työntekijätiimi eli selkäydinvammaisen lääkäri, kokenut fysioterapeutti ja Verven ammatillisen kuntoutuksen ohjaaja ovat ryhmän tukena koko ajan.
- Päivät täynnä toimintaa, iltaohjelmat keskusteluryhmänä sekä ohjatusti että vapaamuotoisesti.
- Ohjelma monipuolisesti selkäydinvamman keskittyntä ja tiivistä tähdäten toimintakykyyn sekä komplikaatioiden ehkäisyyn.

Selkäydinvammaisten hoito ja kuntoutus on edennyt Suomessa harppauksin vuoden 2011 keskittämisesä-tuksen jälkeen. Tänä päivänä

- kaikki pääsevät selkäydinvammaan erikoistuneeseen alkuvaiheen kuntoutukseen riippumatta vaurion syystä tai iästä
- aika tapaturmasta tai sairastumisesta kuntoutukseen on lyhentynyt, ja tätä kautta vähentänyt hankalien komplikaatioiden syntymistä jokaisella vammautuneella on mahdollisuus päästä selkäydinvammapoliklinikan seurantaan.

Alkuvaiheen kuntoutus on toisaalta osin myös hajautunutta, eikä yksikössä ehkä ole muita samassa tilanteessa olevia vastavammautuneita. Siksi

- vertaisoppiminen saattaa jäädä vähemmäksi kuin 10 vuotta sitten Käpylän kuntoutuskeskuksessa
- kotipaikkakunnalla avoterapioissa voidaan taitoja kehittää, mutta erityiskokemusta ei ehkä ole
- perinteisiltä laitoskuntoutusjaksolta ei välttämättä saa asiantuntevia vinkkejä arkielämään.

Kuntoutuksen toteuttajat

- **Työryhmä:** selkäydinvammalääkäri Antti Dahlberg, selkäydinvammoihin erikoistunut fysioterapeutti Tanja Ryhänen ja ammatillisen kuntoutuksen kuntoutusasiantuntija Pauliina Paakkinen.
- **Vastuhenkilöt Vervestä:** lääketieteellinen johtaja Mika Pekkonen, palvelupäällikkö Susanna Finne sekä kuntoutusasiantuntijat Juha-Matti Pesonen ja Tanja Virtanen.
- **Yhteyshenkilö:** kuntoutussuunnittelija Juha-Matti Pesonen, juha-matti.pesonen@verve.fi tai 044 700 2050.

”

Tällaista vertaistukea en ole pitkän urani aikana aikaisemmin saanut.”

”

Opin täällä enemmän käytäntöä kuin alkuvaiheen kuntoutusjaksolla.”

