

# Ikäihmistien fyysinen ja henkinen kuntoutus tätä päivää



**Lauttasaaren Fysikaalisen Hoitolaitoksen toiminta jatkuu**

**Palvelutalo Merikaaressa entiseen malliin, vaikka yrityksen keulahahmo Raija Kaila on siirtynyt oloneuvokseksi. Suomen Fysiogeriatría Oy jatkaa Kailan viitoittamalla tiellä terveyspalveluista vastaavan johtaja Maija Käyhdyhoteissa.**

Teksti ja kuva: **Irmeli Karhiaho**

**Fysioterapeutti Raija Kaila** aloitti Lauttasaarissa 1979, ensin keikkahommilla Iso-kaarella ja sittemmin yhteisyrityksessä legendaarisen lääkintävoimistelun kehittäjän **Aune Hannuksen** kanssa Gyldenintielle. Elettii vuotta 1980 ja kolmen vuoden kuluttua 1983 Kaila pyöritti yritystä yksin.

Raija Kailalla on siis takanaan kolme vuosikymmentä yrittäjänä. Lauttasaaren Fysikaaliseen Hoitolaitokseen kiteytyy hänen elämäntyönsä, niinpä luopumisen voisi olettaa olevan hänelle kipeä asia. Yllättäen niin ei olekaan.

- Luovutan tyytyväisenä ja luottavaisin mielin yritystoiminnan Maija Käyhdyhoteille Suomelle Suomen Fysiogeriatríaalle. Osavampaa jatkajaa yritykselleni en olisi voinut kuvitellakaan, iloitsee Kaila.

Maija Käyhty ja Raija Kaila tuntevat toisensa entuudestaan: Kaila on muun muassa osallistunut Käyhdyhotein vetämiin koulutustilaisuuksiin. Maija Käyhty on arvostettu ikäihmistien kuntouttaja: vuonna 2010 hänet palkittiin vuoden fysioterapiayrittäjänä ja Espoon Yrittäjät valitsi hänet Vuoden 2012 Yrittäjäksi. Käyhdyhotein asiantuntemusta on hyödynnetty useissa tieteellisissä tutkimuksissa – viimeisimpänä Aalto yliopiston ja Finnpron yhteisprojektissa *Ready Steady Go! Finland*.

Suomen Fysiogeriatría aloitti Kotikalliossa ikäihmistien liikuntaryhmät 1988 ja fysioterapiapalveluiden tarjonta jatkuu edelleen. Yritys on ikäihmistien kuntoutuksen edelläkävijä Suomessa ja alansa johtava fysiogeriatrista kuntoutusta tarjoava yritys. Asiakkaita ovat ikäihmiset kotona, senioritaloissa, hoivakodeissa ja sairaaloissa. Samoin kotona asuvat keskivaikeasti muistisaira, veteraanit, so-  
tainvalidit, mielenterveys- ja aivohalvauskuntoutajat ovat tärkeä kohderyhmä.

Sekä Kaila että Käyhty korostavat Aune Hannuksen urauurtavaa työtä fysioterapian saralla. Hannus valmistui lääkintävoimistelijaksi 1947 ja törmäsi uransa alkuvaiheessa vallinneeseen laitosajatteluun. Potilaita ma-  
kuutettiin sairaaloiden vuodeosastoilla eikä kuntovälineitä ollut edes uusimmissa sairaaloissa, joten hän perusti 1959 Tmi Kuntovälineen paikkamaan puutetta. Hannus korosti työssään fysioterapian mahdollisuuksia mitä erilaisimpien asiakasryhmien kuntoutuksessa. Hän muun muassa esitti idean psyykkisesti sairaiden kuntoutuksesta kylpylöissä ja toi vammaisratsastuksen Suomeen. Lääkintävoimistelun Grand Old Lady Aune Hannus valisti kansalaisia lukuisin lehtiartikkelein. Pitkästi Hannuksen valistustyön ansiosta fysioterapeutin palvelut ovat itsestäänselvyys nykyihmiselle elämämme eri vaiheissa.

**Vanhuslaki tuli voimaan viime heinäkuussa.** Lain mukaan jokaisella on oikeus toimintakykyä tukevaan toimintaan siinä ympäristössä, jossa asuu. Ikäihmisistä noin 90 prosenttia asuu kotonaan. Ilman psykofyy-

sistä harjoitetta monen kotona asuminen vaikeutuisi tai loppuisi tykkäänään.

- Kun ei pysty suoriutumaan arjesta, lamaantuu ja mieli masentuu. Fysioterapeutin kannustus saa sammuneet voimavarat uuteen paloon, mieli kirkastuu ja elämä alkaa maistua, vakuuttaa Raija Kaila.

Useimman kotona asuvan pahin uhka on yksinäisyys. Mutta jos ihminen saa voimia lähteä liikkeelle, vaikkapa Merikaaressa lukuisen ohjattujen palveluitten pariin tai vain lounaalle, on pahin voitettu. Siitä voikin siten jo edetä muihin rientoihin.

Myös muistisairaita voidaan kuntouttaa. Suomen Fysiogeriatría on kehittänyt kuntoutuksen konseptin muistisairaita varten. Kuntoutuksen avulla parannetaan yhdessä liikkumiskykyä, lihasvoimaa ja tasapainoa, rentoutetaan mieltä ja kehoa.

Liikkuminen kannattaa aina ja se aktivoi aivoja – siitä on jopa tieteellistä näyttöä. Vanhustyön keskusliiton nelivuotisessa kehittämishank-

keessa tutkittiin liikunnan vaikutusta Alzheimer-potilaiden toimintakyvyn kohentajana. Tulokset ovat lupaavia: liikunnallinen kuntoutus hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä sekä siirtää laitoshoidon joutumista. Tutkimuksen rahoitti Kela ja siinä olivat mukana Helsingin ja Oulun yliopistot, Oulunkylän kuntoutussairaala sekä Suomen Fysiogeriatría Oy.

**Raija Kaila ja Maija Käyhty korostavat,** ettei vanhuus ole sairaus, vaan voimavara. Kenties he fysiogeriatristien tuntevina tietävät, mikä on pitkän iän salaisuus?

- Iän myötä osaa valikoida, millaisten asioiden antaa vallata mielen. Ehkä kannattaa katsella maailmaa ruusunpunaisten silmälasien läpi. Turha tulevasta on murhetta kantaa, emme tiedä siitä mitään, pohtii kaksikko ja jatkaa:

- Hyvä peruskunto on lähtökohta ja itsestään kannattaa pitää huolta. Lähde liikkeelle vaikka väkisin ja jos joku ei soita sinulle, mikset soittasi hänelle itse. Ole aktiivinen ja avoin uusille tuulille ja positiivinen asenne vie pitkälle, kannustavat Kaila ja Käyhty.



*Maija Käyhty ja Raija Kaila kannustavat meitä hoitamaan sekä mieltä että kehoa, sillä ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Jos toinen osa-alue reistaa, ei toinenkaan hyvin voi.*

## Vastine Ilpo Aarnialan mielipidekirjoitukseen 9.1.2014

**Arkkitehti Ilpo Aarniala ihmetteli** edellisen Lauttasaari-lehden yleisönoastossa, mitä pääkirjoituksessa mainitsemani uudet haasteet ovat ja miten Lauttasaari-lehteä tullaan kehittämään.

Verkkolehti ja näköislehti ovat kaksi eri asiaa. Näköislehti on paperilla julkaistavan Lauttasaari-lehden näköisversio, joka on luettavissa netissä. Olemme tosiaankin valinneet näköislehden uudeksi julkaisukanavaksi Lehtilukun, joka mahdollistaa näköislehden lukemisen esimerkiksi mobiililaitteilla.

Verkkolehti taas on ihan erillinen verkossa julkaistava ja erikseen toimitettava lehti. Tässä on tarkoituksena tavoitella niitä lukijoita, jotka ovat jo ainakin suurimmaksi osaksi siirtyneet paperilehdestä verkkomedioiden kuluttajiksi.

Se, miten Lauttasaari-Seuran hankkeet rahoitetaan, ei kuulu lehden sivuille. Sekä vuoden 2014 talousarvio että toimintasuunnitelma tullaan käsittelemään uudessa jäsenkokouksessa, joka pidetään helmikuussa. Siinä yhteydessä jäsenistöllä on mahdollisuus arvioida uudistushankkeita ja päättää talousarvion ja toimintasuunnitelman hyväksymisestä tai vaatia muutoksia niihin. Mitään uudistusta ei tietenkään tulla laittamaan talousarvioon eikä toteuttamaan, ellei uudistusta pystytä järkevästi rahoittamaan. Jäsenkokouksen kokouspaperit pyritään tuottamaan niin, että ne ovat etukäteen saatavissa jäsenille ja niihin voi siis tutustua ennen kokousta.

Heitin Lauttasaari-Seuran syyskokouksessa ilmoille ajatuksen siitä, josko joka toinen lehden numero voitaisiin julkaista kahdeksan-sivui-

sena. Jos joutuisimme karsimaan kustannuksia, ei paljon muusta ole karsittavaa kuin lehdestä – valitettavasti. Todettakoon, ettei kahdeksansivuinen lehti tietenkään tarkoittaisi sitä, että lehdestä vain poistetaan neljä sivua. Lehden sisältö tietenkin pitäisi suunnitella sopimaan sivumäärään. Esimerkiksi toimintapalsta ei mielestäni tarvita joka viikko ja se vie kokonaisen sivun. Voin rauhoitella Aarnialaa ja kaikkia muitakin sillä, että tämä oli vain ajatus, eikä sitä monestakin syystä näillä näkymin tulla toteuttamaan.

Uuden toimistotyöntekijän titteliksi on tieten tahtoen valittu toiminnanhoitaja. Tarkoitus on, että tämä henkilö ottaa hiukan entistä laajemman roolin Seuran käytännön asioiden pyörittämisestä, jotta puheenjohtajan ja hallituksen kuorma vähenee. Mitä tulee yhdis-

tyksen toiminnan kehittämiseen ja varsinkin sidosryhmäsuhteisiin, melko suuri osa niistä toki kuuluu puheenjohtajalle – varsinkin edustukselliset tehtävät – mutta osan tehtävistä voi hoitaa joku muukin.

Sekä puheenjohtaja että hallituksen jäsenet ovat vapaaehtoisesti toiminnassa mukana ja tekevät Seuralle ”töitä” sen mukaan, mitä kunkin meistä vapaa-aika antaa myöten. Ei vapaaehtoistyö ole siis mihinkään kadonnut, mutta sillä on rajansa, miten paljon yhdistyksen asioista voidaan vapaaehtoistoiminnan puitteissa hoitaa.

**Ville Elomaa**  
Lauttasaari-Seuran puheenjohtaja