

# Ikäihmisille suunnattu palveluopas julkaistiin Ähtärissä

Elina Suosallo

– Ähtärinjärven Sydänyhdistys sai vuodenvaihteessa 2024–2025 Ähtärin vanhusneuvostolta haasteen ikäihmisille suunnatun palveluoppaan kokoamisesta. Palveluoppaan toivottiin palvelevan arjessa selviämistä. Otimme haasteen vastaan ja kokosimme työryhmän, kertoo Ähtärinjärven Sydänyhdistyksen Palveluopas -hankkeen työryhmän puheenjohtaja Johanna Erkkilä.

– Työryhmään yhdistyksestä kuuluivat lisäksi sihteeri Raili Hömmö sekä Marjatta Saviniemi ja Heikki Lehtomäki, joka maalaasi myös oppaan etukannen. Lisäksi työryhmässä oli kutsuttuna vanhusneuvoston jäsen Marjatta Hattara.

Ähtärin Palveluopas on saanut EU:n maaseuturahoitusta Kuudestaan Leader -ryhmältä.



ELINA SUOSALO

Heikki Lehtomäki (vas.), Ähtärinjärven Sydänyhdistyksen puheenjohtaja Tauno Pohjola, Raili Hömmö, Marjatta Hattara ja Johanna Erkkilä iloitsevat siitä, että Ähtärin Palveluopas on valmis tuomaan hyötyä ikäihmisten arkeen.

– Saimme rahoituspäätöksen kesäkuussa 2025 ja heti elokuussa ryhdyimme

työhön. Talkootunteja kerätyi parisataa, kun keräsimme tietoa yrityksiltä ja yh-

distyksiltä. Järjestimme muun muassa yhdistyksille ja yrityksille tilaisuuksia,

joissa keräsimme tietoja.

– Nyt palveluopas on valmis ja sitä painettiin Keuruun Printteissä 750 kappaletta, suurin osa hankerahoituksesta kohdistuikin juuri painokuluihin. Opas on saatavilla huhtikuun alusta lähtien Ähtärin Apteekista, kotihoidosta, kaupungin asiointipisteeltä, terveystieteiden keskukselta ja kirjastosta.

– Lisäksi oppaita löytyy Ähtärinjärven Sydänyhdistykseltä ja se laitetaan myös yhdistyksen ja Ähtärin kaupungin kotisivuille. Palveluoppaita voi ottaa yhden kappaleen per tarvisija.

## Selkeä palveluopas

Ähtärin palveluoppaaseen on koottu selkeää tietoa arkea helpottavista palveluista, hyvinvointia edistävistä toiminnoista sekä avun ja tuen muodoista eri-

laisissa elämäntilanteissa. Oppaan tavoitteena on auttaa löytämään oikeat palvelut oikeaan aikaan ja madaltaa kynnystä niiden käyttämiseen.

– Kokosimme oppaaseen kattavan paketin palveluista ja listaa on jatkossa mahdollisuus päivittää. Sivuilta löytyy muun muassa sosiaalipalvelut, kotihoito, terveyspalvelut, kaupungin ja seurakunnan palvelut sekä palveluja tuottavien yritysten yhteystietoja.

– Meillä on ollut hyvä porukka ja hyvä yhteishenki tämän hankkeen parissa. Toivomme, että oppaasta on paljon hyötyä ja iloa mahdollisimman monen ikäihmisen arkeen.

Etukannen kuvan maallannut Heikki Lehtomäki kertoo maalauksen tulevan lähiaikoina myyntiin ja sen tuotto käytetään Ähtärinjärven Sydänyhdistyksen toimintaan.

Lehtimäellä kuultiin asiaa jalkojen vaikutuksesta hyvinvointiin

# Ihmisen keho toimii ketjuna, kaikki alkaa jaloista

Elina Suosallo

– Käytän usein vertausta, että jos talon perustus on vinoissa, ei kattoa korjaamalla saada ongelmaa pois. Sama pätee ihmiskehoon, toteaa ortopediteknikko Tommi Haapalainen Lehtimäen Sunnalsalmella pitämällään luennoilla maanantaina.

Terve Askel -luennon aiheen ydin oli yksinkertainen – keho toimii ketjuna.

– Ihmisen keho on kinemaattinen kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkien. Jalat ovat tämän ketjun perusta. Niiden päälle rakentuvat polvet, lantio, selkäranka ja lopulta niska. Jos jalkaterässä tapahtuu muutos, se ei jää paikalliseksi. Se siirtyy väistämättä ylöspäin koko ketjuun.

– Ihmiskeho on myös luotu liikkumaan. Askeleilla on valtava merkitys kokonaisvaltaiselle terveydelle. Liikkuminen ylläpitää verenkiertoa, aineenvaihduntaa, lihas-kuntoa ja nivelten toimintaa. Se vaikuttaa suoraan myös tasapainoon, koordinaatioon ja jopa mielialaan.

Haapalainen toteaa liikku- misen olevan luonnollista ja kevyttä, kun jalat toimivat oikein.

– Mutta jos jalkaterät ovat virheasennossa, liike alkaa häiriintyä. Kävely ei ole enää vaivatonta, keho alkaa väsyä nopeammin ja usein liikkuminen vähenee huomaamatta. Tämä on kriittinen kohta: kun askeleita tulee vähemmän, myös kehon muut toi-

minnot alkavat heiketä.

– Eli jalkojen virheasento ei vaikuta pelkästään rakenteeseen, vaan koko ihmisen hyvinvointiin. Siksi jalkojen toiminta ei ole pieni asia, se on koko liikkumisen ja hyvinvoinnin perusta.

## Elinympäristö ja jalkineet

Haapalaisen luento kävi läpi kehon toimintaa ketjuna ja jalkojen merkitystä kokonaisuuteen. Myös virhekuormitusten syntyyn perehdyttiin hieman tarkemmin.

– Yksi keskeisimmistä syistä virheasentojen syntyyn on nykypäivän elinympäristö ja jalkineet. Kävelemme pääosin kovilla ja suoraviivaisilla alustoilla ja myös kengät on usein rakennettu samaan suoraviivaiseen muottiin.

– Jalkaterä ei kuitenkaan ole suunniteltu toimimaan tällaisessa ympäristössä. Jalka on monimutkainen ja toiminnallinen kokonaisuus, jossa eri osien tulisi päästä liikkumaan luonnollisesti. Esimerkiksi jalkaterän keskiosa toimii eräänlaisena lukkomekanismina, joka avautuu ja sulkeutuu maaston mukaan.

– Kun tämä toiminta häiriintyy, alkaa syntyä kuormitushäiriöitä. Kun jalka ei kannaa oikein, polven linjaus muuttuu, lantio kallistuu ja selkärangan kuormitus muuttuu. Keho pyrkii pitämään kokonaisuuden toimivana, mutta tekee sen mui-



RHEALYN HAAPALAINEN

Ortopediteknikko Tommi Haapalainen luennoi Lehtimäellä jalkojen hyvinvoinnista sekä sen vaikutuksesta koko kehon hyvinvointiin.

den rakenteiden kustannuksella.

– Tämän vuoksi kipu tuntuu usein muualla kuin missä varsinainen syy on.

## Jalat muuttuvat

Haapalainen kertoi olevan tärkeää ymmärtää, että jalat muuttuvat elämän aikana ja

reagoivat kuormitukseen jatkuvasti.

– Ihmisten tulisi kiinnittää huomiota siihen, miltä liikkuminen tuntuu, väsykö keho epätasaisesti ja näkykö kuormitus esimerkiksi kenkien kulumisessa. Usein keho antaa merkkejä jo ennen kuin kipu muuttuu vakavammaksi.

– Muutokset tapahtuvat

vähitellen, eikä kipu tunnu aluksi jaloissa. Moni hakee apua selkä- ja polvivaikeuksiin, vaikka todellinen syy löytyy jaloista. Jos kipu jatkuu, liike tuntuu epänormaalia tai vaivat eivät helpota, on tärkeää tutkia myös jalkojen tilanne. Mitä aikaisemmin asiaan puututaan, sitä parempi lopputulos saavutetaan.

Haapalaisen viesti yleisölle oli selvä – näihin ongelmiin löytyy ratkaisu ja niihin voidaan vaikuttaa.

– Ortopeditekninen ala on olemassa juuri sitä varten, että kehon virhekuormitusta voidaan korjata ja kehoa ohjata takaisin optimaaliseen asentoon. Kun jalkojen kuormitus analysoidaan tarkasti, voidaan sitä korjata yksilöllisesti valmistetuilla ortopedisillä pohjallisilla.

– Kun perusta saadaan kuntoon, koko keho pääsee toimimaan paremmin. Monelle tämä on merkittävä hetki. Kun ensimmäiset askeleet ottaa korjatuilla jaloilla, huomaa eron heti. Haluan, että ihmiset ymmärtävät mistä heidän ongelmansa voivat johtua ja että niihin voidaan vaikuttaa.

– Tämä on minulle kutsu- mustyö. On ollut hienoa nähdä, miten ihmiset saavat oivalluksia ja ennen kaikkea helpotusta arkeensa. Terve askel -luennoissa yhdistyvät tieto, ymmärrys ja konkreettinen apu.

## Ortopediaa kehitetty

Tommi Haapalainen toimii Ortopediteknikka Oy:ssä, jonka juuret ulottuvat Ruotsiin 1960-luvulle ja Suomeen vuoteen 1979. Yritys syntyi aikana, jolloin ortopediala oli voimakkaassa kehitysvaiheessa.

– Oma matkani alalle on alkanut jo hyvin varhain. Olen ollut alan parissa käytännössä koko elämäni, sillä isäni on tunnettu ortopediteknikko ja ala on ollut osa arkea jo lapsuudesta asti. Jo teini-iässä tein kesätyössä polvitukia urheilijoille ja opin käytännön tekemistä varhaisessa vaiheessa.

– Varsinainen koulutus alkoi 1980-luvulla ja sen jälkeen olen työskennellyt alalla aktiivisesti. Tämä on kuitenkin ammatti, jossa oppiminen ei koskaan lopu. Mitä enemmän kohtaa ihmisten yksilöllisiä ongelmia ja pystyy ratkaisemaan niitä, sitä syvemmäksi ymmärrys kehittyy. Ala kehittyy jatkuvasti.

Haapalainen on pitänyt Terve Askel -luentoja vuodesta 2011 lähtien.

– Luentoja on kertynyt jo yli 900. Kuulijoita on ollut yhteensä noin 30 000. Luentojen kautta on syntynyt vahva kokemus siitä, että tätä tietoa todella tarvitaan, Haapalainen toteaa.

Terve Askel -luennon järjestämisestä vastasivat Diabetes Etelä-Pohjanmaa, Diabeteskerho Soini sekä Ähtärinjärven Sydänyhdistyksen Soinin ja Lehtimäen Sydänkerho.