

# ITSENÄISESTI ARJESSA

Parkinson tautia sairastavan  
arkiselviytyminen ja avustaminen



Suomen Parkinson-liitto ry  
Finlands Parkinson-förbund rf

# Itsenäisesti arjessa Parkinsonin tautia sairastavan arkiselviytyminen ja avustaminen

Teksti: fysioterapeutit  
Ulla Ehrlund, Juha Karppanen,  
Salla Koivunen, Tanja Virtanen ja  
toimintaterapeutti Katri Tuuha

Päivitetty 2014  
fysioterapeutit: Taina Piittisjärvi,  
Pia Eklund ja toimintaterapeutti  
Sofia Kumpula

Kuvat: Eliisa Laine (kuvissa Erkki Kallionpää)

Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen ohjeita päivittäisten toimintojen helpottamiseksi. Arkiselviytymis- ja avustamisvinkkien lisäksi oppaassa esitellään omatoimisuutta tukevia apuvälineitä ja kerrotaan avustamisen perusperiaatteet.

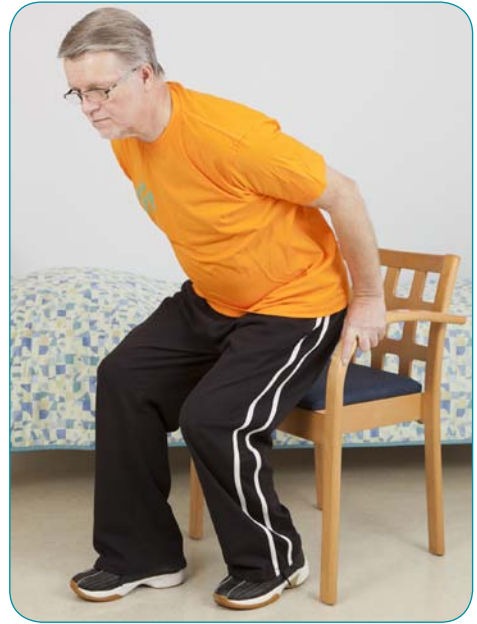
Parkinsonin taudin vaikutukset liikuntakykyyn ovat hyvin yksilöllisiä. Sairauden edetessä liikunta- ja toimintakyky voivat tilanvaihteluiden vuoksi muuttua useaan kertaan päivässä. Lihasyökköisyys ja hitaus saattavat kaventavaa nivelten liikeratoja, painaa ryhtiä kumaraan ja heikentää tasapainoa. Liikesujuvuus eli liikkeiden

aloittaminen, jatkaminen ja lopettaminen sekä liikkeestä toiseen siirtyminen vaikeutuvat. Samoin vaikeutuvat tarkkuutta vaativat toiminnot, mikäli lepoapina kehittyy voimakkaaksi. Väsymys lisääntyy, mikä osittain johtuu hitauden ja jäykkyyden lihastyötä lisäävästä vaikutuksesta ja vaikeutuneesta liikkumisesta. Edellä mainitut muutokset voivat vaikeuttaa Parkinsonin tautia sairastavan päivittäisiä toimintoja, kuten tuolista tai vuoteesta ylösnousua. Yleensä toiminnot heikentyvät huomattavasti ja arkiselviytyminen vaatii enemmän keskittymistä kuin ennen.

## PERUSLIIKKUMINEN

### Tuolista ylösnousu

1. Siirrä itsesi ”pakarakävellen” tai käsinojia apuna käyttäen aivan tuolin etuosaan.
2. Aseta jalkasi tukevaan ”käyntiasentoon” ja pidä jalat erillään.
3. Kallista ylävartalo eteen ja ponnista ylös. Pidä katse menosuuntaan eli eteenpäin.
4. Tarvittaessa voit avustaa ylösnousua työntämällä käsinojista.
5. Ojenna itsesi suoraksi.



### Tuolille istuminen

1. Asetu niin lähelle tuolia, että tunnet tuolin polvitaiteidesi takana.
2. Tartu tarvittaessa käsinojiin molemmilla käsillä.
3. Kallista ylävartaloa eteenpäin, koukista polvia ja istuudu rauhallisesti.



## ONGELMATILANTEISSA

Liikkeellelähdön ollessa hankalaa rytmittää sitä esimerkiksi laske-malla ääneen: yksi-kaksi-kolme-ylös!

Ota vauhtia heijaamalla ylävartaloasi edestakaisin muutaman kerran ennen ylösnousua.

Tukea voit ottaa myös pöydän reunasta tai tukikaiteesta – var-mista ensin, että ne pysyvät tukevasti paikallaan!

Tuolista ylösnousu on helpompaa, jos tuoli on hieman korkeam-pi, tukeva ja hyvin paikallaan pysyvä. Tuoliin voi laittaa tarvitta-essa tuolinjalan korotukset samoin kuin sängynjalkoihin.

Tuolista nousua vaikeuttaa liian pehmeä, liian liukas tai liian kar-kea istuinosa. Myös taaksepäin kallistunut selkänöja tai pitkä is-tuinosa hankaloittavat nousemista.

**Avustaminen:** Avustaja asettuu avustettavan eteen käyntiasentoon, ottee-na “käsipäivää” tai “kynnärvarsiote”. Avustettavan ylävartalon eteen kallis-tusta ja ylösnousua ohjatessaan avustaja siirtää painoaan takimmaiselle jalalle ja myötäilee avustettavan ylösnousua. Jätä tarpeeksi tilaa painonsiirroille!

## MAKUULLE MENO

1. Istuudu vuoteen keskikohtaan siten, että sinulla on tilaa asettua makuulle.
2. Asetu makuulle kyljen kautta, laske ylävartalo vuoteelle ja pää tyynyyn. Nosta jalat vuoteeseen.



# VUOTEESSA KÄÄNTYMINEN ja YLÖSNOUSU

## Selinmakuulta kyljelle kääntyminen

**1.** Vedä selinmakuulla polvet koukuun, pidä jalkapohjat alustalla. Nosta vuorotellen hartioita ja lantiota sivusuuntaan siten, että pääset tarvittaessa lähemmäs vuoteenreunaa.

**2.** Nosta ja siirrä lantiota selvästi sivulle (*pois noususuunnasta*).

**3.** Käännä polvet, kierrä päätä ja ylävartaloa sivulle (*nousupuolelle*) sekä kurkotta samalla päällimmäisellä kädellä kohti vuoteenreunaa.

**4.** Käännä itsesi kylkimakuulle ja pudota molemmat jalat sängynreunan

ulkopuolelle. Pidä kädellä kiinni vuoteenreunasta tai esim. nousutuesta.

**5.** Työnnä molempien käsien avulla itsesi ylös, kunnes istut vuoteenreunalla. Istu hetki paikalla ennen ylösnousua.



## VUOTEESSA SIIRTYMISTÄ JA VUOTEESTA YLÖSNOUSUA VOI HELPOTTAA...

- suhteellisen tukeva patja, mikäli patjasi on liian pehmeä, voit tehdä siitä tukevamman asettamalla petauspatjan alle esim. jumppa-alustan/makuualustan
- satiininen lakana/yöasu tai liukulakanaa, jolloin vuodevaatteiden ja yöasun välinen kitka vähenee
- vuoteen viereen tai vuoteeseen kiinnitettävällä tukikaiteella/kolmioraudalla, josta vetämällä voi helpottaa kääntymistä ja ylösnousua
- moottorisänky, jonka säädöillä pystyy keventämään siirtymisen vaiheita

## LATTIALTA YLÖSNOUSU



**1.** Jos olet selälläsi, laita polvet koukkuun ja käännä itsesi kylkimakuulle.



**2.** Kohottaudu käsien avulla kyljeltä puoliistuvaan asentoon



**3.** Ponnista edelleen konttausasentoon. Yritä löytää konttaamalla läheltä joku pitävä tuki, esimerkiksi tuoli tai sänky.



4. Tartu molemmilla käsillä tuesta kiinni. Siirrä toinen jalkasi eteen toispolvisisontaan.

5. Käsiin tukeutuen (tuo paino käsien päälle) ponnista ylös seisomaan.

Lattialta ja tuoilta ylösnousun harjoittelu on tehokas jumppatuokio, jossa vahvistuvat ylä- ja ala sekä keskivartalon lihakset! Lattialta ylösnousu ja siirtymiset onnistuvat helpommin, jos nivelliikkuvuutesi on riittävä. Tästä syystä etenkin alaraajojen ja hartiasseudun säännöllinen venyttely on tärkeää!

## KAATUMISEN SATTUESSA...

Älä hätäänny ja pyri heti nousemaan ylös, vaan rauhoitu ja tarkista, oletko loukannut itsesi. Jos olet paikalla yksin, etkä pääse ylös ilman apua, yritä kutsua apua puhelimella, huutamalla tai odottaa, kunnes joku saapuu paikalle.

Mikäli paikalla on jo muita ihmisiä, he yleensä yrittävät nostaa sinut ylös. Jos mahdollista, yritä tuolloinkin nousta edellä kuvatulla tavalla (*lattialta ylösnousu*) ja pyydä paikalla olijoita avustamaan tarvittaessa.

Mikäli olet kaatunut viime aikoina usein ja tarvitset apua ylösnousussa, kannattaa harkita turvapuhelimen hankkimista.

Kaatumisen välttämiseksi kotona tarkista kotisi turvallisuus. Poista kaikki ylimääräiset esteet (*matot, korkeat kynnykset*) kulkureiteiltä ja sijoittele huonekalut siten, että kompastumisvaaraa ei ole. Valaistuksen tulee olla riittävä (*esim. yövalo pimeässä*). Tukevat ja liukumattomat tossut tms. ovat turvalliset sisätiloissa.

Apuvälineet, kuten esim. rollaattori, keppi, kävely- tai kyynärsauvat lisäävät liikkumisen varmuutta. Lonkkamurtumien ennaltaehkäisemiseksi on kehitetty lonkkahousut, joita voi ostaa apuvälineliikkeistä.

## KÄVELY

Kävely on opittu automaatio, joka ei normaalisti vaadi erityistä keskittymistä. Parkinson-oireet vaikeuttavat kävelyä kuten muitakin opittuja automaatioitamme, jolloin aikaisempien taitojen tietoinen harjoittelu on tarpeen.

Kävely edellyttää vartalon pystyasennon ja painonsiirron hallintaa, alaraajojen lihasvoimaa ja yläraajojen liikkuvuutta.

Kävelyssä paino siirtyy tukijalalle, jolloin vapautuva jalka heilahtaa eteenpäin samanaikaisesti vastakaisen käden kanssa. Kävelyn vaikeuttavat lantion, polven ja nilkan liikkuvuus. Näiden rajoitukset saattavat lyhentää askelta ja vaikeuttaa askeleen rullaamista. Tällöin kantaisku ja varvastyöntö jäävät vajaiksi ja kävely muuttuu ”töpöttäväksi” tai ”hiihtämiseksi”, askeleet mataliksi ja lyhyiksi.



Parkinsonin tautia sairastavan kävely näyttää herkästi koukkuiselta ja jäykältä, jos ryhti on painunut ja jännittyneet lihakset jarruttavat nivelten liikkeitä. Ryhdin ja asennon kumaruus tai vinous lisäävät vartalon painon siirtymistä eteen, jolloin askellus tapahtuu päkiöillä ja askeleen normaalisti aloittava kantaisku puuttuu.

Kävellessä tulisikin huolehtia erityisesti siitä, että askeltavan jalan ensikosketus maahan tapahtuu kantapäällä. Vastaavasti askeleen loppuvaiheessa pituutta askeleelle voi työntää päkiällä. Myös vartalon ojennus ja katseen kohottaminen menosuuntaan pidentävät askelta. Ryhti-jumppa (*seinää vasten*), nilkan rullaus kantapäiltä päkiöille, vartalon kierto-liikkeet ja alaraajojen venyttely helpottavat myös kävelyä! Ylävartalon lihasten jäykkyys näkyy myötäliikkeiden vähäisyytenä tai puuttumisena. Myötäliikkeitä voi kävellessä tehostetusti liioitella esim. kevyiden rannepainojen avulla.

Kävely voi yllättäen jähmettyä kokonaan. Näin tapahtuu usein ahtaissa paikoissa esimerkiksi oviaukoissa. Tilanteessa rauhoittuminen ja syvään hengittäminen sekä painonsiirrot, mielikuvat ja rytmitys auttavat laukaisemaan tilannetta.

Toisaalta vaikeutena voi olla kävelyn hallitsematon kiihtyminen, jolloin



vauhti lisääntyy, mutta jalat eivät tottele. Tällöin seurauksena saattaa olla kaatuminen. Vauhtia voi vähentää tukeutumalla avustajaan tai vaikka seinään. Askeleen voi tasaannuttaa myös pieni juoksupyrähdys. Kävelyn rytmityksessä apuna voi käyttää musiikkia tai musiikkiliikkeissä myytävää pientä metronomia, jonka voi laittaa taskuun naputtamaan tai kiinnittää vaatteisiin.

Hyvää harjoitusta saa myös sauvakävelystä, joka rytmittää kävelyä, herättelee myötäliikkeitä, tehostaa lantion ojennusta ja pidentää askelta. Sauvojen lisäksi tasapainoa tukevat keppi, rollaattori ja potkupyörä. Askelten varmuutta lisäävät tukevat kengät.



## KÄVELYN JÄHMETTYESSÄ

### Liikkeellelähtö:

- Ojenna itsesi, nosta katse menosuuntaan ja vie vartalon paino kantapäitä kohti.
- Älä kiirehdi liikkeellelähtöä.
- Kuvittele esimerkiksi astuvasti korokkeen tai viivan yli tai nousevasi portaita.
- Keinuta painoa jalalta toiselle tai marssi paikallasi.
- Laske tai laula rytmiä askeleille: yksi-kaksi, yksi-kaksi jne.

### Kääntyminen:

- Tee laaja käännös monella askeleella nostaen polvea samalla ylös.

## AVUSTAMINEN

### Avusta säästeliäästi

Avuntarvetta ei usein edes synny, mikäli Parkinsonin tautia sairastava varaa liikkeiden hidastuessa riittävästi aikaa päivittäisiin toimintoihinsa. Itsenäistä selviytymistä voi myös edesauttaa toimintatapojen muuttaminen, esim. tasapainon heikentyessä voi seisomisen sijasta istua sukkaa pukiessa.

Parkinsonin tautia sairastavaa avustettaessa liikkeen ulkoisella käskytyksellä tai rytmityksellä voidaan helpottaa avustettavan oman, sisäisen käskytyksen puutetta.

Ihanteellista sekä avustajan että avustettavan kannalta on avustaa vain välttämättömän verran, eli mahdollisimman kevyesti. Tällöin avustettava pystyy tehokkaasti hyödyntämään käytössään olevia kykyjään ja avustustilanteesta tulee näin toimintakykyä kuntouttava tilanne. Avustajan tulee säästää tuki- ja liikuntaelimiensä liialliselta kuormitukselta välttämällä turhaa voiman käyttöä.

Liikkeellelähdössä lievää avuntarvetta kaipaava voi saada riittävän avun pelkällä ulkoisella käskytyksellä kuulon (*komento. käsien taputukset*), näön (*yliaistuttava este*) tai tunnon (*kosketus, keinutus*) avulla. Näitä avustajan työtä helpottavia hyviä keinoja voivat sairastavat itsekin käyttää liikkumisensa apuna. Avustus tarpeen lisääntyessä



kannattaa ulkoinen käskytyks yhdistää avustustilanteeseen, koska se vähentää fyysisen voiman tarvetta.

Avustaminen on aina vähintään kahden henkilön yhteistyötä. Avustettavan on tiedettävä liikkeellelähdön oikea ajoitus ja se, mihin hänen pitää keskittyä suorituksesta selviytyäkseen. Avustajan on siis selkeästi kerrottava, mitä, milloin ja miten tehdään. Avustajan ote muuttuu avuntarpeen lisääntyessä kevyesti ohjaavasta vahvasti tukevaan. ”Käsi-päivää ote” riittää aluksi istumasta ylösnousun avustukseen ja ”kynnärvarsioite” on tarpeellinen vasta myöhemmin.

Käskeytyksen lisäksi painonsiirrot ja halutun liikesuorituksen pilkkominen osasuorituksiin vähentävät fyysisen voiman tarvetta. Kaikki liikkeemme ja liikkumisemme perustuu painonsiirtoihin: vartalon painoa on siirrettävä, jotta liikettä tapahtuisi. Avustettavaa ei siis tarvitse nostaa esim. tuolin etureunalle ylösnousua varten, vaan hänet voi ohjata sinne ”pakarakävelyn” avulla: painoa puolelta toiselle keinuttamalla ohjataan vuorotellen oikea ja vasen alaraaja ja lantio eteenpäin. Heilautukset ja vauhti esim. ylävartalon heiluriliike helpottavat istumasta ylösnousua. Lattialta ei tarvitse kertanostolla avustaa ylös, vaan pienten osasuoritusten kautta esim. kylkimakuun kautta konttausasentoon ja toispuoliseisoon kautta ylös.

Mitä enemmän avustustilanteissa tarvitaan voimaa, sitä tärkeämpi on avustajan asento. Avustaja voi vähentää selkensä kuormitusta käyttämällä avustustilanteissa enemmän jalkalihaksia ja huolehtimalla vartalonsa hyvästä lihaskunnosta. Omaa rasitusta vähentää avustajan olta lähellä avustettavaa. Esimerkiksi sängyssä siirtymisissä avustajan kannattaa

tukea polvensa sängylle vähentääkseen oman selän kuormitusta.

Ympäristöä muokkaamalla voi selvästi vähentää avustuksen tarvetta huolehtimalla esim. esteettömyydestä, tukikahvoista ja liukuesteistä. Mielikuvituskin tuottaa hyödyllisiä arjen apuvälineitä: lattialle kaatuneen voi vetää maton avulla ylösnousutuen lähelle. Tukea ylösnoustaessa saa tukevasta tuolista ja jalan alle asetettu liukueste puolestaan helpottaa ponnistamista liukkaalta lattialta ylös. Tarvittaessa kannattaa turvautua myös nostamisen ja siirtämisen apuvälineisiin, kuten siirtolakanoihin, nostovöihin tai -laitteisiin.

Avustuksessa erityisen haastavia tilanteita ovat avustettavan suuri koko avustajaan verrattuna. Lisäksi haasteena on pitkään Parkinsonin tautia sairastaneen tilanvaihtelui-



den off-vaiheet, jolloin sairastava ei pysty itsenäisesti liikkumaan juuri lainkaan ja riskinä on kaatuminen. Off-vaiheen jähmettämä ihminen kiusaantuu tai hätäntyy usein, mikä entisestään lisää liikkumista vaikeuttavaa Parkinson-jäykkyyttä. Näissä haastavissa tilanteissa avustajan tulee rauhoittaa avustettavaa ja hyödyntää kaikki avustukseen liittyvät keinot.

Ohjausta avustustilanteisiin ja tietoa apuvälineistä voi kysyä terveyskeskuksen tai Parkinson-liiton fysioterapeutilta. Palautetta avustamisesta ja vinkkejä sen sujuvuuteen kannattaa tietenkin kysyä myös todelliselta asiantuntijalta eli avustettavalta itseltään, joka tietää sairautensa oireet ja tuntee kehossaan avustajan otteet ja tilanteissa tarvittavan avustuksen määrän.

## Ulkoilun turvallisuus / ulkona liikkuminen

Säännöllinen ulkoileminen pitää mielen virkeänä ja auttaa ylläpitämään taitoa suoriutua arkiaskareista. Kotona sisätiloissa liikuttaessa ollaan tutussa ympäristössä. Ulkona eteen voi tulla uusia yllättäviä tilanteita olosuhteiden muuttuessa, ja liikkumisen turvallisuuteen onkin syytä kiinnittää silloin enemmän huomiota. Erilaisten apuvälineiden turvin liikkuminen ulkona onnistuu myös liikuntakyvyn ollessa heikentynyt.

Ulkona liikuttaessa on syytä kiinnit-



Kävele renkaiden välissä, jotta rollaattorin käyttö ei lisäsi ylävartalon kumarruutta (*paino pois käsiltä*).

tää erityistä huomiota jalkineisiin, joiden tulisi pysyä tukevasti jalassa ja olla säänmukaiset. Talviaikaan jalkineisiin voi liukastumisen ehkäisemiseksi kokeilla liukuesteitä, joita on olemassa useita eri malleja. Mikäli välillä kävelee myös sisätiloissa (*esim. kauppamatkat*), kannattaa valita liukueste, joka on helposti kiinnitettävä ja irrotettava. Paksupohjaisiin talvikenkiin on mahdollista laittaa nastat *esim. suutarilla* tai hankkia jo valmiiksi nastoitettut jalkineet hyvin varustetuista urheilu-, erä- ja jalkine-liikkeistä. Kannattaa välttää päkiän

alla liian suuria piikkejä, jos askeleet ovat matalia ja laahaavia.

Tasapainokyvyn heikentymisen myötä kyky reagoida äkinäisiin liikkeisiin (*liukastumiset, horjahdukset*) ja suunnanmuutoksiin heikkenee ja tuen tarve lisääntyy. Tasapainokyvyn heikentymistä ei aina välttämättä huomaa sisätiloissa liikuttaessa kun tukea voi ottaa helposti huonekaluista tai vaikkapa oven pielistä. Ulkona vastaavaa tukea ei ole tarpeen tullen aina saatavilla. Ulkoillessa kannattaakin harkita apuvälineiden käyttöä jo aikaisemmin kuin sisätiloissa olisi tarvetta. Liikkumisen epävarmuudesta johtuva ulkoilun ja toiminnan väheneminen heikentää myös toimintakykyä.

Tukena ulkoilussa voivat olla keppi, kävelysauvat, rollaattori, potkupyörä ja potkukelkka, joita kannattaa tiedustella fysioterapeuteilta ja apuvälineitä myyvistä liikkeistä. Talvella kävelysauvoihin ja kävelykeppiin on syytä lisätä jääpiikki. Isopyöräiset kävelyn apuvälineet kulkevat lumessa helpommin.

## APUA ARKIASKAREISIIN

Selviytyminen arkiaskareista mahdollisimman itsenäisesti on jokaiselle tärkeää. Apuvälineet parantavat käyttäjänsä toimintakykyä ja lisäävät usein myös turvallisuutta. Neuvoja arkisiin toimintoihin ja ohjausta apuvälineen hankinnassa ja käytössä saat toimintaterapeutilta. Toimintaterapeutin vastaanotolle pääset lääkärin läheteellä.

### Pukeutuminen:

- Valitse joustavaa materiaalia olevia tai helposti puettavia väljiä vaatteita sekä liukasuorisia takkeja ja ulkoiluasuja.
- Pieniä nappeja ja hakasia kannattaa välttää.
- Pukeutumiskepillä voit vetää housut jalkaan, jos siinä on vaikeuksia kurkottaa tai kumartua.
- Sukanvetovetolaite helpottaa sukien pukemista, jos sinun on vaikea ulottua jalkoihin.
- Jalkineiden pukemiseen voit käyttää kenkälusikkaa.
- Kengännauhat voi korvata joustavilla nauhoilla, joita ei tarvitse solmia.
- Jäykkyyden tai vapinan seurauksena monet arkipäivän toiminnot vievät enemmän aikaa kuin aikaisemmin. Varaa siis riittävästi aikaa myös pukeutumiseen, jotta se tapahtuisi turvallisesti!

## Peseytyminen:

- Peseydy istuen, jos sinulla on vaikeuksia pysyä pystyssä.
- Suihkutuoli lisää turvallisuutta. Seinään kiinnitettävä malli on tukeva ja käytännöllinen
- Pitkävartaiset harjat ja pesulaput auttavat sinua ylettymään liikerajoituksista huolimatta.
- Liukuestematto sekä tukikaiteet ja -kahvat ennaltaehkäisevät vaaratilanteita kylpyhuoneessa.
- Mieti, ovatko kylpytilat toimivat ja turvalliset, vai tarvitaanko asunnonmuutostöitä esim.



kylpyammeen poistoa. Kodinmuutostöistä saat tietoa kuntasi sosiaalitoimesta tai toimintaterapeutiltasi.

## Ruokaileminen:

- Liukuestemuovi estää lautasen liikkumisen ja pöydältä putoamisen ruokailun aikana.
- Korkeareunainen lautanen tai erillinen lautasreunus helpottavat ruoan saamista aterimiin.
- Paksuvartaiset aterimet parantavat tarttumaotetta. Ruokaillessa painavat aterimet ja raskaspohjaiset mukit saattavat lievittää käsien vapinaa ja antaa voimakkaamman tuntoärsyksen ja siten helpottaa ruokailuvälineen ohjaamista suuhun.
- Juomista voi helpottaa pilli, muoviletku ja kaksikorvainen muki. Jos pään kallistaminen taakse on vaikeaa, toisesta reunastaan kovera muki helpottaa juomista.
- Ohjausta nielemisongelmissa antaa puheterapeutti.

## Lääkkeiden otto:

- Lääkkeet tulee ottaa säännöllisesti ja ohjeiden mukaan, jotta toimintakykysi säilyy.
- Lääkkeiden ottamisen seuranta helpottaa annostelija eli dosetti, johon voi annostella

valmiiksi viikon lääkkeit. Markkinoilla on myös dosetteja, joihin voi ohjelmoida merkkiään muistuttamaan lääkkeenottoajasta. Ajastuksen voi tehdä myös puhelimeen.

- Apuvälineitä löytyy myös lääkkeiden puolittamiseen ja lääkepurkkien aukaisuun.
- Ruokailun ja lääkityksen apuvälineitä saa apteekeista ja apuvälineliikkeistä.

## Apuvälineiden hankinta:

**1. Apuvälineiden tarpeen toteaminen** *asiakas, omainen, kotipalvelu, kotisairaanhoido, lääkäri, kuntoutushenkilö jne.*

**2. Yhteys omaan lääkäriin** *(terveyskeskuslääkäriin) lääkäri kirjoittaa tarvittavasta apuvälineestä ostopalveluosoituksen tai kirjoittaa lähetteen toiminta-/fysioterapiaan*

**3. Toiminta-/fysioterapeutti selvittää asiakkaan apuväline-tarpeen** *esitiedot, kotikäynti tai poliklinikkakäynti, arviointi*

**4. Tarvittavat sovitukset** *lausunto ja suositukset lääkärille*

**5. Apuvälineen hankinta tai lainaus** *kun päätös on tullut*

**6. Apuvälineen käytön opetus**

**7. Seuranta/Huolto/Palautus**



Terveyskeskuksen apuvälinelainaa-  
mosta saa tavallisimpia päivittäisiä  
toimintoja helpottavia apuvälineitä.  
Voit myös hankkia niitä itse apuväli-  
neisiin erikoistuneista liikkeistä.

Lisätietoa mm. [www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisen ehkäisy. THL-opas 16. tamperet: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy. [www.thl.fi/thl-client/pdfs/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e](http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e)

Sisäasiainministeriön pelastusosasto, Suomen pelastusalan keskusjärjestö. Koditurvaopas. <http://turvaopas.pelastustoimi.fi/tapaturmien-ehkaisy.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Arkea helpottavat välineet – opas ikäihmisille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:25. Social- och hälsovårdsministeriet. 2005. Hjälpmedel som underlättar vardagen. Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2005:26 <http://www.toimivakoti.fi/fi/yhteistyoyritykset-apuvälineet>



Suomen Parkinson-liitto ry  
Finlands Parkinson-förbund rf

Erityisosaamiskeskus Suvituuli

Keskustoimisto

PL 905, 20101 Turku

Käyntiosoite: Suvilinnantie 2, 20900 Turku

vaihde (02) 2740 400

kuntoutus (02) 2740 418

parkinson-liitto@parkinson.fi

www.parkinson.fi

Aluetoimisto

Helsinki, puh. 0400 856 005

Kuopio, puh. 0400 391 853

Oulu, puh. 0400 856 004

Tampere, puh. 0400 924 032

Turku, puh. 050 409 3365

