

Vaikka nahka sanoo yhtä, pään mukaanhan sitä mennään.

- Haluaisin tavata miestä, joten kysyn miten asiassa voisi edetä niin, että en saisi allergisia reaktioita?

Vastaus sisälsi hoitovinkin, mutta ei antanut takeita onnistumisesta. "Allergialta reaktionne tosiaan vaikuttaa. Allergeenina on joko miesystävänne omat valkuaisaineet tai ihon rasvahiivat. Veikkaan jälkimmäistä. Ei ole olemassa testiä, jolla syyn voisi todeta varmasti. Varmoja hoitokeinoja ei valitettavasti ole. Seuraavaa keinoa voisi kokeilla: Ostetaan apteekista ketokonatsolia sisältävää sampoota ja levitetään sitä kostutettuun ihoon 5–10 minuutiksi ja pestään pois. Rasvahiivat eivät häviä sillä kokonaan. Sen takia sampookäsittely on uusittava kerran viikossa ja vaikutusaika tuolloin on 2–3 minuuttia. Minkäänlaisia takeita hoidon tehosta ei valitettavasti voi antaa!"

Jatkokysymyksessä suljettiin vielä pois eläinperäinen kapitartunta tai ihmisen syyhypunkki. Eläinten punkit (kapi) eivät tartu ihmiseen ja jos kyseessä olisi ihmisen syyhy, kutina ja muut allergistyyppiset oireet eivät häviäisi, kun mies on poissa.

ENTÄPÄ JOS ON ALLERGINEN ITSELLE?

Allergiaoireiden taustalla eivät välttämättä ole kanssaihmiset, vaan keho voi reagoida omiinkin valkuaisaineisiin. Keväällä 2014 Allergiapalstalle lähetettiin viesti, jossa kysyttiin siedätysmahdollisuutta itselle.

Kyseessä oli hikiallergia, toisin sanoen oireita aiheuttavat hien mukana ihon pintaan nousevat valkuaisaineet. Myös talirauhasten eritteessä on valkuaisia, mutta tali on itsessään rasvaa eikä rasva-allergiaa ole. Omahikisiedätyskokeiluja on tehty, mutta niistä ei ole toistaiseksi kehitetty hoidollisia menetelmiä. Hankalissa tapauksissa kutina ja ihottuma saadaan kuriin ultravioletivalohoidolla, ja tietysti myös auringon UV-säteilyllä.

Yksi nokkosihottuman muoto on hikinokkosihottuma, jossa ihminen alkaa kutista voimakkaasti hikoillessaan. Ihoon nousee 1–2 mm suuruisia nokkospaukamia, jotka häviävät puolessa tunnissa hikoilun loputtua. Noin kolmasosassa syynä on allergia oman hien valkuaisille – kenties samalle rasvahiivalle (Malassezia globosa) kuin atooppista ihottumaa sairastavillakin. Toistaiseksi on tyydyttävä hoitamaan oireita, kun rasvahiivojen häätö ei ole mahdollista. ●



Kuntoutussäätiön hankkeessa lisätään osallisuutta liikunnan avulla

TEKSTI: MARI RUUTH JA TERHI KORKIALA ■ KUVA: KUNTOUTUSSÄÄTIÖ

[Minkäläistä liikuntaa järjestöt tarjoavat erityisryhmille ja kuinka liikunnassa toteutuu ajatus osallisuudesta? Millaisia mahdollisuuksia pitkäaikaissairailta ja vammaisilla on liikuntaan yhdessä läheisen ihmisen kanssa? Kuinka esteettömyys voitaisiin ottaa paremmin huomioon liikuntapaikkoja suunniteltaessa?](#)

Liikunta ja osallisuus -hankkeen vaiheet

1.	
Kartoitus A - kirjallisuuskatsaukset - hyvät ja huonot käytännöt	Kartoitus B - alueen keskeiset järjestöt - kontakteja järjestöihin - hankeidean esittely - toimijoiden tarpeet - s-posti, kyselyt - yhteistyöverkoston kokoaminen
2.	
Yhteistyön käynnistäminen (kartoitusten A ja B pohjalta) - valitaan teemat esiin tulleiden tarpeiden mukaan - pyrkimyksenä saada synergialla lisää resursseja käyttöön	
3.	
Kehittämistyö - työpajat - seminaarit - zoomaus 2–4 tapausesimerkkiin	
4.	
Loppuraportointi - kooste hankkeen toiminnasta - oppaat, tietopaketit, kokemukset - tulosten levittäminen erilaisilla viestinnän ja juurruttamisen keinoilla	

Näistä lähtökohdista on käynnistynyt Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Liikunta ja osallisuus -hanke, jota toteutetaan vuosina 2015–2017. Kuntoutussäätiö toimii hankkeen verkostotyön johtajana ja vetää hankkeen tulokset yhteen. Allergia- ja Astma-liitto ry sekä Neuroliitto ry (ent. MS-liitto ry) toimivat hankkeessa alueellisen koordinaation yhteistyöjärjestöinä.

Osallisuus ja sen merkitys

Osallisuudella tarkoitetaan yleisimmin kuulumista johonkin yhteisöön, ja sen tavoitteita ovat muun muassa osallistumisen, elämänhallinnan ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen. Yhteiskunnan muuttuminen muuttaa myös ihmisten sosiaalisia verkostoja. Osa aikaisemmin tärkeistä sosiaalisista verkostoista menettää merkitystään, ja tilalle syntyy uudenlaisia verkostoja, jotka ovat muotoutuneet esimerkiksi harrastusten tai yhteisten kiinnostuksen kohteiden pohjalta. Järjestöillä on yhä merkittävämpi rooli yhteisöjen, foorumien ja vertaistuen tarjoamisessa, ja liikunta- sekä muut vapaa-ajan ryhmät voivat toimia luontevana keinona uusien sosiaalisten verkostojen syntymiselle.

Usein puhutaan liikunnallisen elämäntavan terveysvaikutuksista, mutta tulee muistaa myös tällaisen elämäntavan vaikutukset sosiaaliseen pääomaan, yhteisöllisyyteen ja ihmisuhteisiin. Paikallisyhdistyksissä, seuroissa ja muissa liikuntaryhmis-

sä harrastaminen koetaan usein etenkin sosiaalisesti tapahtumaksi. Monille säännölliset liikuntaryhmät voivat olla ainoita tilaisuuksia, joissa näkee muita samanikäisiä tai saman sairauden kanssa eläviä. Liikunnan ohessa voi vaihtaa kuulumisia ja saada vertaistukea. Yhdessä liikkuminen voi myös vähentää vammaisuuden ja sairauden stigmaa sekä negatiivisia asenteita. Kaikille avoimen liikunnan mahdollistamiseksi tulisi oppia tunnistamaan liikunnasta syrjäyttäviä tekijöitä ja avata liikunnan ovet rohkeasti kaikentilaiselle erilaisuudelle. Esteettömyys, saavutettavuus ja yhdenvertaisuus luovat puitteet osallisuuden toteutumiselle.

Liikunta ja osallisuus -hankkeen tavoitteet

Liikunta ja osallisuus -hankkeessa kehitetään osallisuuden näkökulmaa osana järjestöjen erityisryhmille tarjoamia liikunta- ja muita vapaa-ajan toimintoja. Tämä päätavoite jakautuu kolmeen osatavoitteeseen:

1) Tavoitteena on kartoittaa järjestöjen jäsenilleen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja sitä, miten osallisuus niissä toteutuu. Näitä tarkastellaan sekä alueellisesti että toiminnan järjestäjän ja käyttäjän näkökulmasta.

2) Tavoitteena on koota liikuntaa järjestävien tahojen edustajia yhteisiin tilaisuuksiin, joissa esitellään olemassa olevia käytäntöjä sekä hankkeen työpajoissa esiin nousseita ideoita, osallisuuden edistämisen keinoja sekä toimijoiden yhteistyön tuloksia.

3) Tavoitteena on tuottaa tietoa ja konkreettisia kehittämishdotuksia järjestöjen tueksi ja jäsenten osallisuuden lisäämiseksi. Osallisuuden edistämisen näkökulmaa kehitetään ja juurrutetaan osaksi järjestöjen tarjoamia pysyviä liikunta- ja muita vapaa-ajan toimintoja.

Hankkeen käytännön toteutus

Liikunta ja osallisuus -hanke jakautuu neljään vaiheeseen, jotka on esitelty kuviossa 1. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kartoitetaan järjestöjen erityisryhmille tarjoamia liikunta- ja muita vapaa-ajan toimintoja ja osallisuuden toteutumista niissä. Samalla käynnistetään alueellisten yhteistyöverkostojen kokoaminen. Kartoitusvaiheessa tehdään myös selvitys, jonka osa-alueita ovat muun muassa erityisliikunta Suomessa, erityisliikunnan kansainväliset näkökulmat sekä esimerkkejä hyvistä käytännöistä. Toisessa ja kolmannessa vaiheessa järjestetään työpajoja, joihin kutsutaan järjestö- ja jäsenedustajia, erityisliikunnan ja osallisuuden asiantuntijoita, kuntatoimijoita sekä liikunta- ja urheilujärjestöjä. Työpajoissa esitellään olemassa olevia käytäntöjä sekä hankkeen kuluessa esiin nousseita ideoita, osallisuuden edistämisen keinoja ja toimijoiden yhteiskehittelyn tuloksia. Neljännessä vaiheessa tehdään kooste (tietopankki, opas, kirjanen tms.) hankkeen toiminnasta ja tuloksista sekä toteutetaan viestintää ja vaikuttamistyötä.

Hankkeen kehittämistyö on aloitettu Mikkelissä ja Seinäjoella. Kehittämistyö näissä kaupungeissa etenee vuonna 2015 seuraavasti: liikuntaa ja muuta vapaa-ajan toimintaa järjestävien tahojen yhteystietojen kerääminen heinä-elokuusta alkaen, yhteistyötapaamiset syyskuussa, kyselyt ja jäsenraadit järjestöjen jäsenille loka-marraskuussa, ensimmäiset työpajat joulukuussa. Vuonna 2016 hanke laajenee kahteen uuteen kuntaan, jotka eivät ole vielä varmistuneet. Vuonna 2016 kaikissa neljässä kunnassa järjestetään toinen työpajakierros, johon ovat tervetulleita osallistumaan kaikki erityisliikunnan kehittämistä kiinnostuneet. Vuonna 2017 toteutetaan muun muassa Erityisliikunnan kehittämisen tulevaisuus -seminaari, joka on myös medialle avoin kutsutilaisuus. ●