

it

Invalidiliitto

5/2025

Kaikilla on oikeus liikkua

**Toni Piispanen
puhuu liikunnan
saavutettavuuden
puolesta**

Sivut 8–13

**Tiina Nopanen perusti
retkeily-yhteisön
vammaisille ihmisille**

Sivut 20–23

**Miten määräytyy
kalliin harvinais-
lääkkeen hinta?**

Sivut 30–35

**Kesän tapahtumissa
kohdattiin vertaisia
rennoissa merkeissä**

Sivut 45–47

ISSN 0356-7249

JULKAISIJA
Invalidiliitto ry
Mannerheimintie 107
00280 Helsinki
Puh. 09 61 31 91

PÄÄTOIMITTAJA
Sinikka Rantala
Puh. 09 61 31 91
sinikka.rantala@invalidiliitto.fi

**JÄSENTEN
OSOITTEENMUUTOKSET**
jasenasiat@invalidiliitto.fi
Puh. 044 465 6054

**MAKSULLISET
TILAUKSET JA
OSOITTEENMUUTOKSET**
varainhankinta@invalidiliitto.fi
Puh. 044 765 0510

ILMOITUSMARKKINOINTI
Paula Kaijanto
Puh. 040 707 1966
kaijantopaula@gmail.com

**HENKILÖUUTISET JA
TOIMINTAKALENTERI**
Riitta Lehto
Puh. 044 7650 659
(ma klo 13–15)
it-lehti@invalidiliitto.fi

TILAUSHINNAT
Kestotilaus 56 e
Vuoden tilaus 63 e
½ vuoden tilaus 39 e

KUSTANNUS JA TOIMITUS
Kamua Helsinki Oy
PL 159
40101 Jyväskylä

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ
toimituspäällikkö
Milja Keinänen
puh. 040 635 0388
milja.keinanen@kamuahelsinki.fi

ULKOASU
Kamua Helsinki
www.kamuahelsinki.fi

LEVIKKI
21 415 (tarkastettu 2025)

PAINO
PunaMusta Oy, Joensuu

Lehti ei vastaa tilaamatta
lähetettyjen kirjoitusten ja
kuvien julkaisemisesta,
säilyttämisestä eikä
palauttamisesta.

Kannen kuva
Antti Yrjönen

IT on Aikakausmedia ry:n jäsen.
www.it-lehti.fi



INVALIDILIITTO
SOSIAALISESSA
MEDIASSA

pääkirjoitus //

Sinikka Rantala

Päätoimittaja



Yhdessä olemme enemmän

Hyvinvointiin ei riitä pelkkä terveellinen ravinto, uni ja liikunta – se rakentuu myös ihmisten välisestä yhteydestä, osallisuudesta ja kokemuksesta siitä, että kuuluu johonkin. Arki saattaa helposti kaventua, kun toimintakyky rajoittuu ja ympäristö ei tue osallistumista. Silloin yhteisöllisyys ja vertaistuki eivät ole pelkästään mukava lisä, vaan ne ovat elintärkeitä hyvinvoinnin rakennuspalikoita.

Juuri siksi yhdistystoiminta on niin merkityksellistä. Mukaan tuleminen ei edellytä suuria tekoja tai erityistaitoja – pelkkä läsnäolo usein riittää. Jokainen tuo mukanaan arvokkaan kokemuksen ja näkökulman, joka rikastuttaa yhteisöä. Samalla on mahdollisuus itse kokea olevansa osa jotakin tärkeää, tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin on. Se vahvistaa itsetuntoa ja tuo arkeen merkityksellisyyttä, mikä on suoraan yhteydessä mielen hyvinvointiin.

Vertaistuki on usein yhdistystoiminnan sydän. Kun kohtaa toisen ihmisen, joka on käynyt läpi samanlaisia vaiheita elämässään, syntyy ymmärrystä, jota ei voi oppia kirjoista. Jaettu kokemus voi helpottaa yksinäisyyttä, lievittää huolta ja auttaa löytämään uusia voimavaroja omaan elämäänsä.

Porukassa voidaan jakaa arjen vinkkejä, tunteita ja kokemuksia – vaikkapa kahvikupin ääressä tai yhteisen ulkoilun lomassa. Tämä auttaa hallitsemaan stressiä, virkistää mieltä ja parantaa unen laatua. Yhdessä nauru ja jaettu kokemus tekevät hyvää niin keholle kuin mielelle.

Yhdistystoiminta tarjoaa myös tilaisuuksia vaikuttaa, oppia uutta ja tehdä asioita, jotka tuntuvat mielekkäiltä. Olipa kyse tapahtuman järjestämisestä, hallitustyöskentelystä tai uusien jäsenten toivottamisesta tervetulleiksi, jokainen tehtävä voi tuoda iloa ja onnistumisen kokemuksia. Aktiivisuus antaa elämälle rytmiä, tukee sosiaalista elämää ja ehkäisee syrjäytymistä.

Samalla kun rakennamme omaa hyvinvointiamme, annamme myös muille mahdollisuuden vahvistua. Se on yhdistystoiminnan vahvuus ja kauneus: hyvinvointi ei vähene jakamalla, vaan se kasvaa. Ollaan siis yhdessä enemmän. Liitytään, osallistutaan ja vaikutetaan. Meissä on voimaa, kun toimimme yhdessä. ●

”
**Mukaan tuleminen
ei edellytä
suuria tekoja
tai erityistaitoja
– pelkkä läsnäolo
usein riittää.**

AJASSA LIIKKUU

- 5** Invalidiliitolla on uusi podcast / Vammaisten ihmisten Pride-kulkue kohtasi häirintää

KANSI

- 8 Toni Piispanen** miettii liikunnan saavutettavuutta monesta näkökulmasta.

TEEMA

- 14** Vammaisen ihmisen täytyy usein soveltaa liikunta- ja ravintosuosituksia.
- 20 Tiina Nopanen** perusti Rammat retkeilijät -yhteisön.
- 24 Mats Steen** löysi pelin kautta ystäviä ja väylän toteuttaa itseään.
- 28** Mitä vastaat? Mikä edistää hyvää mielenterveyttä?

**VAMMAISET JA
YHTEISKUNTA**

- 30** Miten määräytyy harvinaissairauden lääkkeen hinta?
- 36** Invalidiliitto vaikuttaa.
- 38** Kiertävä palvelu tulee asiakkaan luo.
- 42 Tiina Ek** sai lapsen, jolla on kampurajalka, ja lähti yhdistystoimintaan.
- 45** Kesän tapahtumissa viihdyttiin vertaisten seurassa.
- 48 Juuso Nuotio** hurautti soveltavaan Crossfiitiin.

Luonto tuo Tiina Nopaselle hyvinvointia. Hän haluaa jakaa luontoretkeilyn ilon myös muiden vammaisten ihmisten kanssa.



VAKIOT

- 51** Liittouutiset: Oletko ehdolla liittovaaleissa? Ilmoita lehdessä.
- 52 Jouko Koikkalainen** palkittiin 60 vuoden jäsenyydestä.
- 54** Lakia ja oikeutta
- 56** Henkilöuutisia
- 57** Toimintakalenteri
- 61** Ledare
- 62** På svenska
- 65** Kolumni
Jari Mönkkönen
- 66** Ristikko
- 67** Makasiini

”

Minua alkoi ärsyttää, että retkeilymainoksissa kaikki ovat nuoria, hoikkia ja vammattomia.



Syksyn vaikuttavin tapahtuma 6.-8.11. Tampereella

Apuvälinetapahtuma tarjoaa tietoa ja ratkaisuja hyvään arkeen – kaikille ikäryhmille, eri elämänvaiheisiin ja eri toimintakyvyille. Tervetuloa mukaan!

- Tutustu laajasti apuvälineisiin, kuntoutuksen ja esteettömyyden ratkaisuihin.
- Tapaa asiantuntijoita, kokemusasiantuntijoita ja vertaistukijoita.
- Kokeile paraurheilua ja soveltavaa liikuntaa Liikuntamaassa.
- Runsaasti ohjelmaa, puheenvuoroja ja kokeiltavaa.

**Ammattilaiset veloituksetta rekisteröitymällä.
Yleisöliput 10 € (ovelta 12 €).**



**Tutustu
ohjelmaan ja
tule mukaan!**

apuvaine.info

Tapahtuma avoinna:

To 6.11. klo 9-17 ammattilaiset

Pe 7.11. klo 9-16 ammattilaiset ja yleisö

La 8.11. klo 10-16 ammattilaiset ja yleisö



Näkövammaisten liitto



Seuraa myös somessa:



Vuosikalenteri 2026 on ilmestynyt

Invalidiliiton vuosikalenteri 2026 jatkaa koirakalentereitamme sarjaa. Nyt esittelemme erilaisia työkoiria avustajakoiran ohella.

Osta kalenteri – tue kotimaista vammaistyötä

Tässä on kalenteri, jossa jokainen kuukausi merkitsee enemmän kuin vain päiviä. Ostamalla tämän kalenterin et ainoastaan pidä arkeasi järjestyksessä – tuet samalla Invalidiliiton kotimaista vammaistyötä ja arvokasta vertaistukitoimintaa.

Kalenterin hinta 65 €/kpl (sis. alv. 25,5 % ja toimituskulut)

Jäsenhintana 30 €/kpl (sis. alv. 25,5 % ja toimituskulut)

Kalenterin kuvat on maalannut ukrainalainen taiteilija Lorri Kajenna. **Lue lisää:** invalidiliitto.fi/invalidiliiton-seinakalenteri-2026-ilmestynyt

Tilaukset sähköpostilla tai soittamalla

varainhankinta@invalidiliitto.fi • p. 044 765 0510

Asiakaspalvelumme palvelee arkisin klo 8–16.



Kelaa vähän -podcast on rento ääniohjelma vammaisuudesta

INVALIDILIITON uudessa Kelaa vähän -podcastissa käsitellään vammaisuutta ja vammaisten ihmisen arkeen usein liittyviä kysymyksiä. Podcastin juontajina kuullaan Invalidiliiton eri asiantuntijoita, jotka keskusteleval studiossa vaihtuvien vieraiden kanssa.

Tähän mennessä Kelaa vähän -jaksoissa on puhuttu esimerkiksi siitä, millaisia merkityksiä sanalla vammainen on ja miten esteettömyys toteutuu kesän tapahtumissa. Viimeksi julkaistussa jaksossa puolestaan sukelletaan tekoälyn tuomiin mahdollisuuksiin ja haasteisiin erityisesti näkövammaisen yrittäjän näkökulmasta.

Lisää jaksvoja on tulossa. Pääset kuuntelemaan podcastia monessa kanavassa: ne löytyvät mm. Youtubesta ja Spotifysta nimellä Kelaa vähän. Löydät jaksot myös Invalidiliiton verkkosivuilta.

762

EUROA

on julkisen terveydenhuollon asiakasmaksujen kattosumma vuonna 2025. Maksukattoon tehdään indeksitarkistus joka toinen vuosi. Lääkekustannuksilla on oma kalenterivuositainen kattonsa, joka on 633,17 euroa vuonna 2025. Terveystenhuollon asiakkaan täytyy itse seurata maksukaton täyttymistä.

Lähde: Sosiaali- ja terveysministeriö

Vuoden erityinen yrittäjä 2025 on nokialainen Quha Oy

VUODEN erityinen yrittäjä -ohjelman 2025 voittajaksi valittiin nokialainen Quha Oy, joka valmistaa liikuntarajotteisille tarkoitettuja innovatiivisia apuvälineitä. Yrityksen tunnetuin tuote on langaton gyroskooppinen päähiiri, jonka avulla tietokonetta voi käyttää ilman käsiä. Vuonna 2012 perustettu Quha myy tuotteitaan yli 30 maassa.

Nordea järjestää Vuoden erityinen yrittäjä -ohjelman vuosittain Suomes-

sa, Ruotsissa ja Tanskassa. Tarkoitus on tuoda näkyviin ja palkita yrityksiä ja yrittäjiä, joiden liiketoiminta tai ratkaisu luo yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa vammaisille henkilöille. Ohjelma järjestettiin Suomessa nyt toista kertaa.

Voittaja julkistettiin 27. toukokuuta Nordean pääkonttorilla Helsingissä. Quha sai 10 000 euron palkinnon ja asiantuntijasparrausta.

Ohjelma nostaa esiin yrityksiä, jotka edistävät yhteiskunnan inklusiivisuutta vammaisten näkökulmasta. Tuomaristo painotti vaikutusta kohderyhmään, kasvumahdollisuuksia ja palkinnon merkitystä yritykselle. Mukana arvioinnissa oli asiantuntijoita mm. Nordeasta, Invalidiliitosta ja Vammaisfoorumista.



Vammaisten ihmisten Pridessa ikävää huutelua sivullisilta

TAMPEREELLA kesäkuussa 7.6. järjestetty Disability Pride -marssi kokosi noin 80 osallistujaa, huomattavasti viime vuotta enemmän. Tampereen kulkue juhli vammaisten oikeuksia ja korosti työllisyyttä. Valitettavasti tapahtuma kohtasi häiritsevää huutelua muutamalta tapahtuvaa seuranneelta sivulliselta henkilöltä.

Ylen uutisoinnin mukaan poliisi ei ollut paikalla riskiarvionsa vuoksi. Ylikomisario **Ari Aro** lupasi Ylelle antamassaan haastattelussa arvioida tilanteen uudelleen ensi vuonna. Tapahtuman järjestäjät olisivat toivoneet kulkueelle poliisin tuomaa turvaa. Ensi vuonna 6.6.2026 Disability Pridessa on tarkoitus nostaa esiin näkymättömiä vammoja. Tapahtuman pääjärjestäjä on Tampereen Amnesty.

Uusi esteetön uimapaikka Kajaaniin

YLE kertoi heinäkuussa, että Suomessa on eri lähteiden mukaan kolmisenkymmentä uimapaikkaa, joissa pääsee yksin pyörätuolilla uimasyvyiseen veteen. Aidosti esteettömässä uimapaikassa pääsee pyörätuolilla uimaan ilman avustajaa.

Uusin esteetön uimapaikka on valmistunut Kajaanin Kesäniemeen. Sen avajaisia vietettiin 1.8.

Esteettömän uimapaikan toteutus sai alkunsa Kajaanin vammais- ja vanhusneuvostojen aloitteesta, ja sen tavoitteena on parantaa yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikua ja harrastaa vesillä. Uusi uimapaikka on suunniteltu palvelemaan erityisesti liikunta- ja näkörajoitteisia, mutta se on tarkoitettu kaikille käyttäjille.

Päijät-Hämeessä virheellisiä kuljetuslaskuja

PÄIJÄT-HÄMEEN hyvinvointialueella laskutettiin vammaispalveluiden kuljetuspalvelulaskuja virheellisesti tuplasti, kertoo hyvinvointialueen tiedote.

Virheelliset laskutukset tapahtuivat heinäkuussa. Virhe koskee noin 1 600 vammaispalveluiden kuljetuspalveluiden asiakasta. Asiakkaille on hyvitetty aiheettomat laskut.

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen talouspalveluiden palveluntuottaja Provincia Oy on vielä erikseen kirjeellä yhteydessä 300 asiakkaaseen oikean laskun maksamisesta, sillä näille asiakkaille on toimitettu vain hyvityslasku. Kirjeessä ohjeistetaan asiakasta oikean laskun maksamisessa.



ESTEETTÖMYYS-PINSSI

Yhdenvertainen ja esteetön Suomi on Invalidiliiton tavoite, jonka innoittamana syntyi Esteettömyys-pinssi. Esteettömyys on pieniä tekoja, jotka muodostuvat monesta palasesta. Niiden nivoutuessa saumattomasti yhteen, syntyy yksi kokonaisuus. Yhteistyöllä voimme varmistaa, että jokaisella on vapaus liikua esteettömästi, osallistua ja elää täysipainoista elämää.

Jäsenyhdistykset, tervetuloa mukaan Invalidiliiton syksyn pinssimyyntiin. Myynnissä on kaunis Esteettömyys-pinssi.

Yhdistysten myyntipalkkio on 45 % myynnistä. Myyntikansiossa on 25 pinssiä, mutta pinsskejä voi tilata myös yksittäin.

Tiedustelut ja tilaukset: varainhankinta@invalidiliitto.fi tai p. 044 7650 510

Ole varovainen huijausviestien kanssa

INVALIDILIITTO muistuttaa, että sen jäsenistölleen lähettämässä tekstiviesteissä lukee aina lähettäjän nimi ja Invalidiliitto. Tuntemattomien viestien kanssa tulee olla varovainen, eikä sellaisten viestien linkkejä kannata avata. Mikäli epäilyttäviä viestejä tulee, voi niistä ilmoittaa myös poliisille.

Invalidiliiton varainhankinnan nimissä yksityisasiakkaille lähtevissä viesteissä ei ole koskaan mukana linkkejä, joita pitäisi klikata esimerkiksi sovitus lahjoituksen tai tuotekaupan vahvistamiseksi.

Invalidiliitto painottaa, että se pyrkii suojaamaan jäseniään huijauksilta ja tiedottaa aktiivisesti mahdollisista turvallisuushuista.

Henkilökohtaisista avustajista huutava pula

INVALIDILIITON juristi **Elina Nieminen** kertoo STT:n haastattelussa, että Suomessa on nyt vakava pula henkilökohtaisista avustajista.

Tarve on kasvanut merkittävästi vuosituhaten alusta. Vuonna 2009 virallinen määritelmä laajennettiin koskemaan myös vapaa-ajan ja osallisuuden tukemista, ja tämän myötä avun saajien määrä kuusinkertaistui.

Tämä on johtanut tilanteeseen, jossa työvoiman tarve on huomattavasti nykyistä suurempi.

Erityisen vaikeaa on löytää avustajia, joilla on valmiudet auttaa vaikeasti vammaisia henkilöitä esimerkiksi fyysisissä tehtävissä tai hygieniatoimenpiteissä.

Sudoku

1	7							2
		3		7				
			5	2		3	1	
			9				2	
2		9			7			
			4	1	2			5
		8	2			9		3
	9		7	3		1		
4			6		1			

Täytä tyhjiin ruutuihin numerot 1–9 siten, että jokaisella ruudun pysty- ja vaakarivillä sekä kussakin pienemmässä ruudukossa on sama numero vain kerran. Ratkaisu on sivulla 67.

Pertti Sankilammen syntymäpäiväkeräys tuottanut sievoisesti

SEITSENKERTAINEN paralympiavoittaja ja seitsenkertainen maailmanmestari, hiihtäjälegenda **Pertti Sankilampi** vietti 80-vuotissyntymäpäiväänsä 21.7. kotikylällään Kempeleessä.

Juhlan kunniaksi lahjojen sijaan Sankilammen toiveena oli lahjoitukset paralympiarahastoon.

Luusyövän ja sitä seuranneen reisiamputaation jälkeen 21-vuotiaana Sankilampi jatkoi hiihtouraansa paraurheilijana. Hän on yksi kaikkien aikojen menestyneimpiä paraurheilijoita.

Heinäkuun loppuun mennessä keräyspottiin oli kertynyt jo yli 30 000 euroa. Sankilampi itse on tukenut keräystä 6 000 eurolla, mikä vastaa 100 euroa jokaisesta niistä 60 vuodesta, jotka hän on elänyt vammaisena henkilönä.

Keräykseen lahjoittaneiden joukossa on myös Invalidiliitto. Lahjoituksen voi tehdä Mobile Paylla Suomen Paralympiakomitea ry:lle numeroon 58558.

5 € /kpl
sis.toimituskulut

HEI KELAA VÄHÄN!

Invalidiliiton upeat kangasmerkit nyt myynnissä

Osta merkit itsellesi ja kiinnitä laukkuun tai haalareihin. Voit tilata niin monta merkkiä kuin haluat. Positiivisten merkkien avulla tuet kotimaista vammaistyötä ja viet viestiämme eteenpäin. Kiitos tuestasi!

Tilaukset: varainhankinta@invalidiliitto.fi
• p. 044 7650 510 • ark. klo 8–16

**Toni Piispanen asuu
Itä-Helsingin Vuosaarella.
Kuvissa hän on lempi-
maisemissaan Aurinkolahdessa.**



Ensin tarvitaan väline

Toimintarajoitteisille liikkuminen olisi erityisen tärkeää. Liikuntaharrastus vaatii kuitenkin sitkeyttä ja tuuria alkaen siitä, että saa liikuntaan sopivan apuvälineen. Sen tietää Valtion liikuntaneuvoston pääsihteeri Toni Piispanen, joka sattuu olemaan myös pyörätuolikelauksen paralympiamitalisti.

”

Jo apuvälineen kustantaminen vaikuttaisi ihmiseen tosi pitkällä tähtäimellä.



Paraurheilua seuraa-
va kansa tuntee **Toni Piispanen** pyörätuo-
likelaajana: kultaa tu-
li Lontoon paralymp-
pialaisista ja Tokiosta
vuonna 2020. Viime
vuoden Pariisin kisoista oli tuomi-
sina hopea- ja pronssimitalit.

Harvempi tietää, että 49-vuotias Piispanen on koko urheilu-uran-
sa ajan tehnyt myös toista uraa
valtion liikuntahallinnon parissa.
Viimeiset kaksi vuotta hän on toi-
minut Valtion liikuntaneuvoston
pääsihteerinä. Liikuntaneuvosto on
opetus- ja kulttuuriministeriössä
toimiva asiantuntijaelin. Se arvioi
suomalaista liikuntapolitiikkaa ja
valtionhallinnon toimenpiteitä lii-
kunnan alueella. Viime vuonna se
teki arvion esimerkiksi paraurhei-
lun tilasta Suomessa.

– Lisäksi herätämme keskustelua
liikunta-alaan liittyvistä epäkoh-
dista, Piispanen selittää.

Liikkuminen lisää itsenäisyyttä

Toni Piispanen missio elämässä on
nyt edistää kaikkien liikkumista,
liikunnan harrastamista ja urhei-
lua. Ura huippu-urheilijana päättyi
Pariisin paralympialaisiin.

Liikuttamiseen hänellä on hiukan
toisenlainen näkökulma kuin mo-
nella muulla liikuntahallinnon am-
mattilaisella, sillä vammauduttuaan
karatenäytöksessä 32 vuotta sitten
hän on liikkunut pyörätuolilla.

Piispanen tietää kokemuksesta,
että liikunnan harrastaminen ei
ole kaikille yhtä helppoa. Ilman toi-
mintarajoitteitakin siihen vaikutta-
vat esimerkiksi käytettävissä oleva
raha, ympäröivä kulttuuri, asuin-
paikka, perheen tuki ja terveydelli-
set seikat.

**"Parasta on, että enää ei ole
pakkoa lähteä urheilemaan",
Toni Piispanen sanoo.
Urheilu-uransa lopettanut
paralympiamitalisti käsipyöräilee
nykyään kotimaisemissaan
omaksi ilokseen.**

Silti hän haluaisi saada kaikki
liikkeelle – kunkin elämään sopi-
valla tavalla.

– Mikä sopii yhdelle, ei välttämät-
tä sovi toiselle. Kuitenkin liikkumi-
nen on kiva tapa tehdä itselleen tai
yhdessä jotakin ja kuulua johonkin
ryhmään, Piispanen sanoo.

Vammaisten ja toimintarajoit-
teisten ihmisten kohdalla syitä
liikkua on vielä lisää. Piispanen
huomauttaa, että heidän kohdal-
laan hyvässä kunnossa pysyminen
vaikuttaa suoraan kykyyn elää it-
senäistä elämää ja tehdä sellaisia
asioita, joita tekee mieli. Hänellä on
omakohtainen esimerkki.

– Haluan päästä käymään kau-
passa niin, että se on ihan vaan
kaupassakäynti, ei mikään suoritus,
Piispanen sanoo.

Hän muistaa hyvin tilanteensa
vammautumisen jälkeen. Kunto oli
huonompi, joten autoon pakkautu-
miseen meni monta minuuttia.

– Nyt ei mene minuuttiakaan,
että siirryn pyörätuolista autoon,
kasaan tuolin ja nostan sen havis-
käänköllä kartanlukijan paikalle.
Lähteminen on helppoa.

Vammainen tarvitsee liikaa onnenkantamoisia

Huippu-urheilijan lihasvoimaa on
tietysti hyvä ihailla. Toni Piispanen
korostaa, että hänen tiensä ei ole
ollut helppo. Se on vaatinut "reiän
päässä" – siis sen, että Piispanen on
ollut valmis panostamaan urhei-
luun kaiken.

Kun hän oli onnettomuutensa
jälkeen kuntoutuslaitoksessa, siel-
lä vieraili eri lajien edustajia, jotka
houkuttelivat kokeilemaan treene-
jä. Selvää oli, että hänen vanhojen
lajiensa, jalkapallon ja karaten, oli
muutettava muotoaan uudessa elä-
mässä. Piispanen lähti katsomaan
pyörätuolirugbyharjoituksia ja sai
kokeilla pelituolia.

– Se oli kertalaakista mahtavaa,
hän kuvaa.

Tämän jälkeen vaadittiin aina-
kin kolme onnenkantamoista. En-
sinnäkin teini-ikäisen Piispanen
vanhemmat selvittivät harrastus-
mahdollisuuksia. Toiseksi silloinen
asuinkunta Hollola lupautui kus-
tantamaan rugbytuolin.

– Se on tosi harvinaista. Kunnat
harvoin ymmärtävät, että tavalli-
sella pyörätuolilla urheileminen on
kuin käskisi vammautonta pelaa-
maan sulkapalloa kumisaappailla,
Piispanen sanoo.

Rugbykentälle tai ratakelaaamaan
ei edes pääse ilman asianmukais-
ta apuvälinettä. Hyvä kelaustuoli
maksaa Piispanen mukaan tuhan-
sia euroja.

Kolmanneksi Piispasella oli se
järjetön into. Hän perusti parin ka-
verin kanssa Lahteen pyörätuoli-
rugbyseuran. Harjoituksiin hän pää-
si, koska hänellä oli käytössään auto.

Kokemus kuvaa sitä, millaisia
esteitä vammaisen liikuntaharras-
tajan eteen kasautuu: apuvälineitä
puuttuu ja ne ovat kalliita, harras-
tuspaikat vaativat sitkeää selvitte-
lyä ja niihin pääseminen puolestaan
joustavia kuljetuksia. Suomessa
voimassa olevan liikuntalain yk-
si lähtökohta on yhdenvertaisuus,
mutta sen toteutuminen vaatii jat-
kuvaa työtä.

– Jo apuvälineen kustantami-
nen vaikuttaisi ihmiseen tosi pit-
källä tähtäimellä. Hän voisi saada
harrastuksesta elämänsä tärkeän
kiintopisteen ja kaveriporukan,
Piispanen huomauttaa.

Huippu-urheilu ja virkaura oli tiukka yhdistelmä

Kun Toni Piispanen aloitti opin-
tonsa liikuntatieteellisessä tiede-
kunnassa Jyväskylän yliopistossa,
elettiin 1990-lukua. Rakennukset
olivat esteellisiä: pääsykokeisiin
pääsi vain rappusia pitkin. Edessä
oli kuitenkin peruskorjaus, ja opin-
ahjo oli siinä kohtaa edistykselli-
nen. Remonttia varten kysyttiin
tiedekunnan ensimmäisen pyörä-
tuolia käyttävän opiskelijan näke-
myksiä.

– Sain kertoa, miten näen raken-
nusten kulkureitit, kynnykset ja ovet.
Tsekkasin myös, että uudet ratkaisut
toimivat, Piispanen muistelee.

Liikuntaa hän oli halunnut opis-
kella jo yläasteikäisestä saakka.
Vammautuminen vaikutti niin, että
liikuntahallinnosta tuli luontevin
valinta.

Työura on sujunut Piispanen
mielestä yllättävänkin hyvin.

– Esteettömyys ja työergonomia on työpaikoissa huomioitu automaattisesti.

Rankkaa on ollut se, että treenit ovat odottaneet häntä joka ilta töiden jälkeen väsymyksestä riippumatta. Rugby vaihtui vuonna 2010 pyörätuolikelaukseen.

Arvokisoissa paineet ovat olleet kovat, sillä vain palkintopalli on taannut pysymisen rahallisen tuen piirissä. Piispanen on laskenut, että huipulla pysyminen vaati noin 40 000 euroa vuodessa. Se on maksettava pitkälle omasta pussista. Hän sai ensimmäiset sponsorinsa vasta voitettuaan Lontoon paralympialaisissa kultaa.

– Sponsorit, liiton tuki ja urheiluapurahat mahdollistivat sen, että pystyin palkkaamaan oman valmentajan ja myöhemmin toisenkin.

Yhdenvertaisuus edistyy koko ajan

1980-luvulta alkaen isommissa kunnissa työskenteli valtion tuella erityisliikunnanohjaajia. Nykyään monella tavallisellakin liikunnanohjaajalla on soveltavan liikunnan osaamista.

– Toimintarajoitteisten mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ovat



Nykyään nautin siitä, että saan liikkua omaksi ilokseni.

muutaman vuosikymmenen takaiseen verrattuna paljon paremmat, sanoo Toni Piispanen.

Hänestä liikunnan yhdenvertaisuutta tukee parhaiten niin sanottu kaksoisstrategia. Se tarkoittaa, että toimintarajoitteiset otetaan ensisijaisesti mukaan valtavirran liikuntaan: kuntosaleille, ryhmäliikuntatunneille ja niin edelleen. Heidän erityistarpeensa otetaan siellä huomioon.

Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Juoksuryhmä ei sovi pyörätuolilla liikkuvalla. Tällaisessa tapauksessa tarvitaan toista reittiä, eli soveltavaa liikuntaa.

Muutamissa urheiluseuroissa vammaiset huomioidaan Piispanen mukaan jo hyvin. Hän mainitsee, että ainakin Turun seudun kenttärheilijat ja Espoon Tapiot ovat hankkineet tai hankkimassa esimerkiksi kelaustuoleja, jotka auttavat harrastuksen alkuun.

– Jotta tämä olisi laajemmin mahdollista, kuntien pitäisi tulla hankinnoissa seurojen tueksi.

Yksityiset liikuntapalvelut ovat muita useammin esteellisiä.

– Ne ajattelevat asiaa bisneksen kannalta. Se on realismia, jonka joudumme ymmärtämään, Piispanen sanoo.

Vain valmennettavat puuttuvat

Kelaustuoli on nyt laatikossa Toni Piispanen ulkovarastossa. Se on mailla siellä siitä asti, kun mitalisti palasi Pariisiin paralympialaisista. Lopettamisajankohta oli päätetty jo vuosia aiemmin. Nälkää ei jäänyt.

– Nykyään nautin siitä, että saan liikkua omaksi ilokseni. Käyn käsipyörimässä ja kuntosalilla ja ulkoilen paljon vaimon kanssa, Piispanen kertoo.

Jotkut ovat kysyneet, aikooko entinen huippu-urheilija nyt ryhtyä valmentajaksi. Vastaus kertoo muustakin kuin Piispanesta – nimittäin paraurheilun tilasta Suomessa.

– Valmennettavia ei ole. Meillä on pitkän tien käyneitä huippuja ja sitten aloittelevia urheilijoita, mutta siinä kakkostasolla ei ole juuri ketään, Piispanen harmittelee.

Syynä on kaikki se, mistä hän on nyt puhunut: viitoitettua reittiä paraurheilijaksi ei Suomessa ole. Myös siksi urheiluseuroihin tarvitaan Piispanen mielestä vielä paljon lisää mahdollisuuksia toimintarajoitteisille liikkujille.

– Täytyy olla niin, että kun soitat seuraan ja sanot, että haluaisit alkaa kelaamaan, sieltä sanotaan, että tervetuloa. ●

Toni Piispanen kannustaa ihmisiä liikuntaharrastusten pariin mutta tietää senkin, että kaikki eivät halua liikkua. "Se on heidän oikeutensa", hän sanoo.



TONI PIISPANEN, 49

- › Valtion liikuntaneuvoston pääsihteeri
- › Pyörätuolikelauksen viisinkertainen paralympiamitalisti
- › Asuu Helsingissä
- › Perheeseen kuuluvat vaimo ja 17- ja 20-vuotiaat lapset



Toni Piispanen käy nykyään pari-kolme kertaa viikossa kuntosalilla. Hänen tavoitteenaan on pysyä hyvässä toimintakunnossa. Lähikuntosali palvelee toimintarajoitteisia hyvin.



Suosituksia soveltaen

Erilaisilla terveyssuosituksilla on tarkoitus parantaa väestön terveyttä. Vammaiset ihmiset eivät kuitenkaan aina voi toimia suositusten mukaan, koska ne on tehty "keskivertoihmiselle".

S yö vähintään puoli ki-
loa kasviksia päiväs-
sä. Harrasta reipasta
liikuntaa 2 tuntia ja
30 minuuttia viikossa.
Yritä saada arkiliikun-
taa esimerkiksi kaup-
pareissuilla tai piha-
töissä.

Lauseet ovat esimerkkejä terveyssuosi-
tuksista. Ne antavat suuntaviivoja siihen,
miten ihmisten olisi hyvä elää, jotta he
pysyisivät terveisinä.

Liikkumis- ja ravitsemussuosituksia
käytetään myös hyödyksi erilaisissa ins-
tituutioissa. Ravitsemussuositukset mää-
rittelevät, miten vaikkapa hoivakodeissa
ja päiväkodeissa rakennetaan aterioita.

Liikkumisen suosituksia tarkastellaan,
kun koulu- tai työpäivistä yritetään muo-
kata sellaisia, että ne sisältäisivät liikettä.

Suosituksia voidaan katsoa silloinkin,
kun kaupunkiin rakennetaan uutta ja
pohditaan, miten rakennettu ympäristö
tukisi sitä, että ihmiset liikkuvat.

Erilaisilla terveyssuosituksilla on siis
suuri yhteiskunnallinen merkitys. Ne
voivat näkyä elämässä, vaikka suosituk-
sia ei itse koskaan miettisi.

Terveyssuositukset ovat aina pelkis-
tyksiä ja kuvauksia keskimääräisestä,
sillä ne antavat ohjeita koko väestölle. Ne
eivät voi ikinä tarjota ohjeita jokaisen ih-
misen yksilölliseen elämäntilanteeseen.
Vammaiset ihmiset ovat kuitenkin suuri
vähemmistö. Miten heidän erilaiset toi-



mintakyvyn rajoitteensa otetaan huomioon suosituksissa?

Soveltava liikkuminen sopii monille

Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja ne antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Kansalliset liikkumisen suositukset pohjautuvat kansainvälisiin suosituksiin. Suosituksia hyödyntävät esimerkiksi terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiset.

Aikuisille suunnatuissa liikkumisen suosituksissa kehoitetaan esimerkiksi valitsemaan portaat hissien sijaan. Tällaisesta pyörätuolia käyttävä ei oikein löydä itseään.



– On tärkeää, että jokainen voi tuntea, että tämä asia on tarkoitettu minulle, sanoo UKK-instituutin johtava asiantuntija **Pauliina Husu**. Sen liikkumisen suosituksia on laadittu eri kohderyhmille hieman eri painotuksin.

UKK-instituutti on kansanterveyttä edistävä organisaatio, joka on mukana laatimassa suosituksia.

Soveltavan liikunnan suosituksia on kolmenlaisia: aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut, aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen ja aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla.

Niissä erilaiset toimintakyvyt on otettu huomioon tekstimuotoisten ohjeiden lisäksi kuvissa. Kuvissa näkyy esimerkiksi pyörätuolilla liikkuva ihminen, joka kantaa ostoskorja sylissään, istumalentopall-

loa ja tanssia, jossa toinen tanssipareista käyttää pyörätuolia.

Suurin ero tavallisiin liikkumisen suosituksiin on Husun mukaan siinä, että soveltavassa suosituksessa on nostettu esiin esimerkiksi pyörätuoliliikkuja sopivia lajeja, ja siinä, että niihin liittyy tärkeä lause: oma toimintakyky huomioon. Suositus esimerkiksi reippaan liikkumisen määrästä on kuitenkin sama kuin ei-soveltavissa liikkumisen suosituksissa, eli ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa.

Joillekin ihmisille suositus kahden ja puolen tunnin reippaasta tai

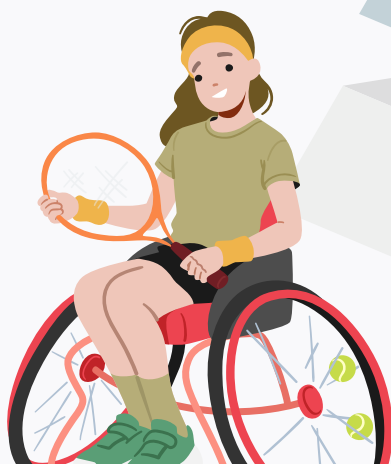
75 minuutin rasittavasta liikkumisesta viikossa voi olla mahdoton, jos kova rasitus esimerkiksi pahentaa sairauden oireita. Husu sanoo, että tällöin tarvitaan terveydenhuollon tai liikunta-alan ammattilaisen tarkempaa yksilöllistä arviointia siitä, millainen liikkuminen on sopivaa.

Suosituksessa on nostettu liikkumisen lisäksi esiin unen merkitys. Tämä viesti sopii kaikille toimintakyvystä riippumatta.

– Unesta ei kannata tinkiä. Unella ja liikkumisella on myös yhteys. Aktiivisesti liikkuvilla usein unen laatu paranee. Ja kun on nukkunut hyvin, jaksaa olla aktiivinen ja liikua, toteaa Husu.

Soveltavan liikkumisen ohjeet

SOVELTAVAT viikoittaiset liikkumisen suositukset on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi sekä apuvälineitä käyttäville ihmisille. Ne antavat esimerkkejä siihen, miten liikettä voi lisätä arkeen, vaikka toimintakyky olisi rajoittunut. Tässä ovat soveltavan liikkumisen suosituksen osa-alueet:





Liikuntakampanjoissa ”keskivertoihmisiä”

Virallisten liikkumis- ja terveys-suositusten lisäksi on monenlaisia kampanjoita ja viestintää, joilla ihmisiä yritetään innostaa terveisiin elämäntapoihin, kuten liikkumaan tai syömään hyvin. Myös sillä on väliä, minkälaisia ihmisiä näissä näkyy.

Tutkija **Maria Rantala** on tarkastellut vuosina 1941–2010 tehtyjä, aikuisille suunnattuja liikuntakampanjoita. Hän on havainnut, että niissä esiintyy hyvin harvakseltaan ihmisiä, joilla olisi jokin näkyvä vamma.

Rantala kertoo, että sama pätee muutenkin ihmisiin, jotka jollain tavalla poikkeavat ”keskivertosuomalaisesta”: esimerkiksi samaa sukupuolta olevia pareja tai muita kuin ihonväritään vaaleita ihmisiä ei ole juuri liikuntakampanjoissa näkynyt.

Ravinnon tarpeessa paljon yksilöllistä

Liikunnan lisäksi ihmisiä ohjataan suosituksilla terveisiin elämäntapoihin ravitsemuksessa. Suositukset Suomessa tekee THL ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Ravitsemuksen suositukset elävät ajassa ja niihin vaikuttavatkin



Suosituksessa on nostettu liikkumisen lisäksi esiin unen merkitys.

1

1. Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa

- Kuormita lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi soveltaen.

2

2. Reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa kuntoliikkumista tunti ja 15 minuutti viikossa.

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Liikkuminen on reipasta, jos hengästyit jonkin verran.
- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma liikkumismuotosi ja lajisi soveltaen.

3

3. Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

- Kaikki liike kannattaa: kotiaskeleet ja muut tavalliset puuhat.
- Sovella tilanteen mukaan, esim. koiran ulkoilutus, ostoksilla käynti ja pihatyöt.

4

4. Taukoja paikallaanoloon aina kun mahdollista

- Pieni liikkuminen paikallaanolon välissä aktivoi lihaksia ja vähentää jäykkyyksiä.

5

5. Riittävästi palauttavaa unta

- Kuuntele kehoasi, ota päivätorkut ja lepää tarvittaessa.
- Unesta ei kannata tinkiä. Se auttaa palautumaan rasituksesta.

ravintoarvojen ja terveyden lisäksi esimerkiksi lisääntyvä tieto ilmastomuutoksen vaikutuksista. Niissä mietitään myös hintoja, jotta terveellinen ruokavalio olisi mahdollisimman monen kukkarolle sopiva.

Vuoden 2024 suosituksessa korostetaan täysjyväviljojen, kasvisien, palkokasvien, pähkinöiden ja pehmeiden rasvojen käyttöä sekä punaisen ja prosessoidun lihan, sokerin ja suolan vähentämistä.

Vammaisuus ei vaikuta ravinnon tarpeeseen vain yhdellä tavalla, vaan jokaisen tilanne on omanlaisensa. Jotkut liikuntavammaiset voivat noudattaa ravitsemussuosituksia sellaisenaan. Toisaalta esimerkiksi allergiat voivat johtaa siihen, että ruokavalio täytyy koostaa normista poikkeavalla tavalla.

– Suositukset on tehty palvelemaan massoja ja keskimääräistä Matti tai Maija Meikäläistä. Yksilöllisesti ne eivät palvele ketään, toteaa diplomiravintoneuvoja **Hanna Varjonen (ent. Hiltunen)**. Hän sairastaa synnynnäistä lihassairautta ja työskentelee erityisesti liikuntavammaisten ihmisten ravitsemuksen parissa.

Hän antaa useita esimerkkejä siitä, miten vamma tai sairaus voi vaikuttaa ravinnon tarpeeseen.



Esimerkiksi lihassairauksissa proteiinin tarve on usein 1,5-kertainen.

Joissain lihassairauksissa, esimerkiksi Varjosen itse sairastamassa, magnesiumin saaminen on todella tärkeää, mutta toisissa lihassairauksissa se taas on haitaksi.

Jos ihminen taas on lyhytkasvuisen tai hänellä ei ole neljää raajaa, hyvää painoindeksiä ei voi laskea perinteisellä tavalla.

Jos taas ihminen ei pysty syömään kiinteää ruokaa, lähdetään liikkeelle siitä, miten ravintoaineita saadaan nestemäisessä muodossa. Hiltunen suosittelee silloin esimerkiksi luulientä ja smoothieita.

Varjosen mukaan liikuntarajoitteisille usein sopii matalahiilihydraattisempi ruokavalio kuin suosituksissa, jos fyysinen aktiivisuus on vähäisempää.

Joskus hyvinvoinnin esteeksi voi tulla suoliston kunto: terveellisen ruokavalion kaikkia hyviä vaikutuksia ei saa, jos suolisto ei kykene hyödyntämään kaikkia ravintoaineita. Silloin suoliston kunnon parantaminen on ensisijaista.

Suosituksien tarkoituskin on olla yleisiä

On siis lukuisia syitä sille, että perinteinen lautasmalli ja ruokapyra-

midit eivät toimi sellaisenaan. Oman ravinnon tarpeen selvittäminen voi olla terveydelle ratkaisevaa.

– Esimerkiksi lihassairauksissa proteiinin tarve on usein 1,5-kertainen. Sama pätee tulehduksellisiin sairauksiin, kuten reumaan. Ravintoainevajaukset voivat ylläpitää tulehdusta, Hanna Varjonen kertoo.

Varjosella on myös omakohtaista kokemusta siitä, että liikunnan suhteen suositukset eivät toimi suoraviivaisesti.

– Jos urheilen liikaa, lihakset eivät palaudu ja jäävät maitohapoille. Liian vähän liikkuminen on myös katastrofi elimistölle. Se on sellaista nuoralla tanssia. Olen huomannut, että jatkuva pieni puuhastelu toimii minulle liikuntana, hän kertoo.

Varjonen ei kuitenkaan lähtisi muokkaamaan suosituksia niin, että ne ottaisivat vammaiset ihmiset paremmin huomioon; he kun eivät ole homogeeninen ryhmä ja suositusten tarkoituskin on olla yleisiä.

Tärkeintä on, että suosituksia ei noudata orjallisesti, jos ne eivät itselle toimi. Oman hyvinvoinnin avaimet voivat löytyä soveltamalla. ●



Sandra Kurki tekee armollista liikuntaviestintää

Sandra Kurki sairastui MS-tautiin ja se muutti entisen kilpaurheilijan suhtautumisen liikuntaan täysin. Nyt hän haluaa madaltaa liikkumisen kynnystä sosiaalisessa mediassa.

– Aiemmin ajattelin, että ainoa treeni joka lasketaan on sellainen, jossa suunnilleen tuntuu, että kuolen. Jouduin muuttamaan ajatuksia, että minulle se onkin liikuntaa eikä urheilua. On pitänyt löytää ja hyväksyä uudenlaisia tapoja liikkua.

Näin kertoo somevaikuttaja **Sandra Kurki**. Hän sairastui MS-tautiin vuonna 2019 ja se keikautti koko elämän ylösalaisin. Myös kyky liikkua lähti hetkeksi. Se oli kova pala, sillä Kurjella on taustaa myös kilpaurheilusta ja hän on ollut luonteeltaan aina ihminen, joka haluaa tehdä kaiken täysillä.

Hiljalleen uusi, armollisempi suhde liikkumiseen alkoi muotoutua.

– MS-tauti toisaalta myös auttoi minua löytämään uudelleen liikunnan. Pääsin psykofyysiseen fysioterapiaan, jossa rikottiin oman mielen ja kehon olettamuksia siitä, mihin pystyn. Siitä siirryin neurologiseen fysioterapiaan, jossa tehtiin isoja läpimurtoja.

Treeniksi käy myös neljä porrasta

Mitä armollisempi suhtautuminen liikkumiseen sitten Kurjelle tarkoittaa? Hän kertoo esimerkin:

– Tein videon siitä, että voin tehdä porrastreenin niin, että kävelen portaat vain puoliväliin tai käännyn vaikka neljän askeleen jälkeen takaisin. Ajatus siinä on kynnysen madaltaminen.

Kurki on kehitellyt muitakin itselleen sopivia tapoja madaltaa liikkumisen kynnystä. Hän on kokenut, että yleinen neuvo, jonka mukaan kävely on hyvää kevyttä liikkumista, ei aina toimi. Käveleminen kun kuormittaa koko kehoa.

– Kävelemisen sijaan saatan mennä kuntosalille tekemään joutain yhtä liikettä. Jos olo on huono, joskus nostankin painoja ja teen selkeästi vähemmän toistoja. Silloin saan samat tehot, mutta palaudun nopeammin.

Ilkeitä kommentteja ja kiitoksia

Sairauden keskellä Kurki löysi sosiaalisesta mediasta paikan, jossa hän saa olla rehellisesti oma itsensä. Hän kertoo elämästään niin hyvinä kuin huonoina aikoina. Samankaltaisen sisältöön hän ei ole juuri törmännyt.

– Koko oma olemassaoloni on tavallaan vaikuttamista, Kurki toteaa.

Yksi aihealue, johon hän haluaa tuoda uusia sävyjä, on juuri liikunta ja hyvinvointi.

Aihe herättää myös vihaa. Kurki kertoo, että esimerkiksi videoon, jonka hän teki omasta porrastreenistään, tuli paljon ikäviä kommentteja.

– Jotkut kommentoivat, että ei-hän tuollaista treeniä edes lasketa. Ihmiset olivat raivoissaan. Mikään liikuntasisältöni ei ärsytä niin paljon kuin se, missä yrittän madaltaa kynnystä.

Paine liikkua kovaa ja tietyllä tavalla tulee osin sosiaalisesta mediasta, kokee Kurki. Esimerkiksi Tiktok-videopalvelu on täynnä salivideoita, joissa kehoitetaan vetämään täysillä.

Toisaalta paineita tuo Kurjen mukaan myös liikuntaviestintä, jossa ei usein näy esimerkiksi vammaisia ih-

misiä ja joka perustuu ajatukseen täydellisesti toimintakyvystä.

Kurjen viestille armollisemmas- ta liikkumisesta on selkeästi tarvetta, sillä hän kertoo saaneensa myös paljon hyvää palautetta. Sitä tulee paitsi ihmisiltä, joilla on jokin vamma, myös vammattomilta. Porrasvideoon tuli myös paljon kiittäviä viestejä siitä, että se oli rohkaisut ihmisiä porrastreenaamaan.

– Lopulta hyvin harva mahtuu siihen muottiin, että pystyy vaikka viisi kertaa viikossa liikkumaan. Siihen voi vaikuttaa vamma, mutta myös moni muu asia elämässä.

Kurkikin yhä harjoittelee armollisuutta.

– Oman olon kuunteleminen on ollut minulle vaikeaa. On käynyt monta kertaa niin, että liikun liian lujaa ja joudun sairaalomal-

Hyvinvoinnin tukipilarit

Lepo, ruoka ja lääkkeet. Ne ovat nykyään Kurjen kolme tärkeintä hyvinvoinnin tukipilaria, joista hän yrittää pitää kiinni sairauden vaiheesta huolimatta. Liikunta ei saisi kiilata niiden ohi hyvinvoinnin kustannuksella.

Myös mielenterveyden ylläpitäminen on Kurjelle tärkeää.

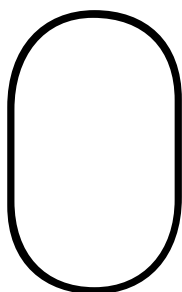
– Vaikeina aikoina keskityn siihen, että nämä asiat ainakin jaksan hoitaa, hän toteaa. ●



Optikkona työskentelevä
Nopanen julkaisee
retkeilysisältöjä Instagramissa
Toinen jalka ulkona -tilillään.

Kaikki luontoon!

Tiina Nopanen perusti Rammat Retkeilijät -yhteisön, koska hän kyllästyi mainoksissa ja mediassa kuvastoon, jossa kaikki luonnossa liikkuvat näyttäytyvät nuorina, hoikkina ja vammattomina. Retkeily on paljon muutakin kuin pitkiä vaelluksia raskas rinka selässä, Nopanen muistuttaa.



Ollilanlammen 500-metrinen luontopolku Keravalla on **Tiina Nopaselle** rakas.

Lankkupolku kiertää elämää kuhisevan lammen. Toisessa

suunnassa on vastassa suomaisema. Vedestä puskee valkoisia kukkia: raatetta, tietää Nopanen kertoa. Polun varteen pystytetty kyltti kertoo, että täällä on tavattu suojeltu viitasammakko.

Retkeilykärpänen puraisi Keravalla asuvaa Tiina Nopasta parikymmentä vuotta sitten, kun hän oli vasta alkanut tapailla nykyistä puolisoaan. Nuoripari kävi aluksi puistokävelyillä, ja seurustelun syvetessä he alkoivat vierailla lähiluonnossa, kuten Ollilanlammen luontopolulla.

Pian oli päästävä kauemmas. Todellinen läpimurto Nopasen retkeilyuralle muodostui Kuusamon Pieneistä Karhunkierroksesta. Matkaa edelsi viikkojen valmistautuminen ja pohdinta, miten pakata reppu niin, että sitä jaksaa kantaa 12 kilometriä.

– Käytin tuolloin yhä usein kyynärsauvoja ja olin ensimmäistä kertaa liikkeellä vaellussauvojen kanssa. Se oli fyysisesti todella raskas reissu, mutta oli upeaa, kun tuli tunne, että vitsi, minun kehoni pysyi tähän!

Harrastuksena alkaneesta ajanvietteestä on tullut Nopaselle vuosien mittaan elämäntapa ja sivutoiminen ammatti. Viime vuonna Nopanen opiskeli luontoympäristön esteettömyyskartoittajaksi. Nyt hän opiskelee myös luontoympäristöjen ja hyvinvoinnin edistämisen ylempää tradenomin ammattikorkeakoulututkintoa.

Esteettömyyskartoittajan tutkinnon näyttötyönä Nopanen teki



Nopanen on valinnut vihreän lehtikuvioisen kuoren proteesiinsa.

Ollilanlammesta esteettömyyskartoituksen.

Luontoympäristön esteettömyyden kriteerit on tehty rakennetun ympäristön esteettömyyskriteerien pohjalta. Vaativa esteetön reitti on fyysisesti vaativampi kuin esteettömäksi luokiteltava.

Kartoituksessa Nopanen luokiteli Ollilanlammen vaativaksi esteettömäksi reitiksi muun muassa siksi, että sen lankkupolku on kaapeampi kuin 1,2 metriä ja mäet ovat jyrkempiä kuin esteettömään reittiin kuului.

"Pysyn kunnossa päästäkseni luontoon"

Nopasen vasen jalka amputoitiin luutulehduksen vuoksi hänen olles-

saan lapsi, ja siitä lähtien hänellä on ollut jalkaproteesi.

Luonnossa liikkumisen aloitettuaan hän pystyi pikkuhiljaa jättämään kyynärsauvat pois päivittäisestä käytöstä.

– Luin kerran sitaatin, että käyn luonnossa pysyäkseen kunnossa ja pysyn kunnossa käydäkseen luonnossa.

Kävely on Nopaselle tärkein liikuntamuoto. Pehmeä metsämaasto on lempeämpi nivelreumankin vuoksi. Hän nauttii myös käsipyörällä ajamisesta. Paralympiakomitealta voi vuokrata sähköavusteisia pyöriä, joilla pääsee vauhdin hurmaan. Melomista Nopanen harrastaisi todennäköisesti useammin, jos hänen proteesinsa kestäisi vettä.

Tiina Nopasen viisi retkeily- suosikkia

1

Pöytyä: Kurjenrahkan

kansallispuiston Karpalopolku

Vaativa esteetön. Noin 1,7 kilometriä.

"Ympyrälenkki, missä on hienoa vanhaa metsää ja suota. Siellä on katselutasanne, missä pääsee haistamaan suon tuulia ja kuuntelemaan lintuja."

2

Helsinki: Lammassaaren

pitkospuut

Esteetön. 1,2 kilometriä suuntaansa.

"Ikoninen! Polun päässä on piilokoku, josta pääsee katsomaan merilintuja. Lähellä on myös hieno Pornaistenniemen lehtoalue. Lampaat ovat Kuusiluodossa, minne ei mene esteetöntä reittiä."

3

Porvoo: Varlaxuddenin

ulkoilualue

Vaativa esteetön. Noin 350 metriä suuntaansa.

"...Polku mutkittelee ensin metsän läpi. Reitissä parasta on se, että lopussa oleva lankkupolku vie merenrantakalliolle, jonne pääsee vaikka pyöriksellä. Varsinkin myrskylä hieno paikka olla meren ympäröimänä."

4

Suomussalmi: Hossan kansallispuiston Muikkupuron mutka

Vaativa esteetön. Noin 1,5 kilometriä suuntaansa.

"Hossassa on panostettu esteettömyyteen. Reitti kulkee Muikkupurolle, joka on kirkasvetinen pieni puro. Varsinkin kesällä aika maaginen. Esteetön huussi ja laavu."

5

Lieksa: Ruunaan retkeilyalueen Neitikosken polku

Vaativa esteetön. Noin 600 metriä suuntaansa.

"Reitti etenee saarien välillä, leveillä lankkupoluilla pääsee saaresta toiseen. Veden voima koskessa on mahtava."



Retkeilyssä liikuntarajoitteisena on omat ominaispiirteensä. Runsas liikunta altistaa tyngän hiertymille, ja ihosta sekä proteesin puhdistuksesta pitää huolehtia reissussa erityisen hyvin. Usean yön yli kestäväällä reissulla mukana on oltava virtalähde, jolla

taanko sairaanhoitopiiriltä sinulle sellaista.

Raskaassa kokeiluvaiheessa piti kokeilla kolmea erilaista proteesia. Nopanen yritti etsiä sosiaalisesta mediasta vertaistukea erilaisten proteesien testaamiseen, mutta ei löytänyt sopivia sisältöjä.

Vaikka monien luontoreittien saavutettavuutta on kohennettu viime vuosina, on kunnilla Nopasen mukaan vielä paljon parannettavaa esteettömyystietojen julkaisemisessa.



proteesin saa ladattua. Myös telttailu proteesin kanssa on välillä melkoista könyämistä.

Aiemmin Nopasella oli mekaaninen proteesi, jonka kanssa hän kertoo menneensä usein nurin maastossa. Vuonna 2021 hän pääsi testaamaan uutta mikroprosessori-proteesia.

– Uusi apuvälineteknikko ehdotti sitä minulle. Hän sanoi, koska olet noin aktiivinen ihminen, niin hae-

Hän päättikin tarjota sitä itse muille ja muutti Instagram-tilinsä julkiseksi.

– Elin tietysti tavallista elämää ja julkaisin retkeilyjuttuja. Videoille tein huomioita: kerran koiran kanssa lenkkeillessä huomasin, että ei hitsi, tämä proteesi on niin epävakaa, etten pysty kulkemaan yhtään mäessä.

Lopulta Nopanen sai uuden proteesin, mikä mullisti retkeilyn. Uuden proteesin tietokone tunnistaa,

missä kehonpaino on, joten se esimerkiksi huomaa, jos ihminen on horjahtamassa ja lukkiutuu.

– Aikaisemmin en retkeillyt hirveästi yksin, mutta nykyään uskal-lan lähteä koiran kanssa kahdes-taan telttailemaan.

Oma yhteisö muodostuu

– Minua alkoi ärsyttää se, että retkeilymainoksissa kaikki ovat aina nuoria, hoikkia ja vammattomia ja että retkeilystä puhutaan niin suorituskeskeisesti.

Syntyi unelma toimintarajoitteisten ihmisten retkeily-yhteisöstä.

Nopanen oli seurannut pidempään sosiaalisessa mediassa Disabled Hikers ja Unlikely Hikers -tilejä, jotka luovat yhteisöjä ja tuovat näkyviin retkeilevien ihmisten kirjon ja kaikkien oikeuden luonnossa liikkumiseen.

Viime vuonna Nopanen perusti **Niko Halmisen** kanssa Rammat Retkeilijät -yhteisön, joka rekisteröitiin pian yhdistysrekisteriin. Yhteisö koostuu näkyvästi vammaisista sekä pitkäaikaissairaista ja mielenterveyskuntoutujista, joiden toimintarajoite ei näy ulospäin.

Tapoja harrastaa luonnossa liikkumista on monenlaisia: osa yhteisöön kuuluvista tekee vain päiväretkiä, osa yöpyy ulkona. Jotkut liikkuvat apuvälineillä, kuten käsi-pyörää käyttäen, ja jotkut harrastavat luontokuvausta.

Usein Nopasen ja rampatoverien matkoilla auto ajetaan lähelle kohdetta, tehdään puolen kilometrin päähän leiri ja valmistetaan hyvää ruokaa ja nautitaan kiireettömästä luonnonläheisyydestä.

Yhteydenpitokanavana toimii WhatsApp-ryhmä, jossa jaetaan videoita ja kuvia reissuilta sekä henkilökohtaisiakin kokemuksia. Sisältöjä julkaistaan samannimisellä Instagram-tilillä, jonka kautta Rammat Retkeilijät laajentavat ihmisten käsitystä siitä, millaista retkeily voi olla.

– Perustin yhteisön osittain siksi, että mahdollisimman monet pystyisivät saamaan samanlaisia minäpystyvyyden kokemuksia kuin mitä itse olen retkeilystä saanut. Se on ihan vertaansa vailla. ●



Ibelinin ihmeellinen elämä

Duchennen lihasdystrofiaa sairastava Mats Steen jätti pysyvän jäljen World of Warcraft -peliyhteisöön. Dokumentti näyttää, kuinka hänen Ibelin-pelihahmonsa merkitys ylettyy virtuaalisesta maailmasta tosielämään.

Ibelin Redmoo-rella on oranssit hiukset, muhkeat viikset ja lihaksikas vartalo. Silmissä on pilkettä, vyöllä miekka ja mukana usein ystäviä, kun hän käyskentelee lammilla, vuorilla ja kaupunkien baareissa. Moni tietää Ibelinin: hän on tuttu näky Azerothissa.

Ibelin oli norjalaisen **Mats Steenin** pelihahmo World of Warcraft -pelissä. Se on verkkoroolipeli, jossa pelaajat luovat hahmon ja määrittelevät sitä, millaisiin suuntiin pelin tarinat kulkevat. Azeroth on pelin tärkein tapahtumapaikka.

Ibelin taisteli lohikäärmeiden kanssa, kävi treffeillä ja selvitti mystereitä etsivänä.

Ruudun toisella puolella Steen, joka ohjasi Ibeliniä, käytti pyörätuolia ja vietti suurimman osan ajasta kotonaan.

Hän sairasti Duchennen lihasdystrofiaa, joka aiheuttaa pojille etene-

vää lihasten rappeutumista. Sairauteen ei ole parantavaa hoitoa.

Myös Steenin sairaus aiheutti vuosi vuodelta enemmän haasteita hänen arkeensa. Kun sairaus eteni, lopulta vain hänen sormensa liikkui. Näin Steen kirjoitti suomennettuna blogissaan vuonna 2013:

Ibelin on löytänyt rakkauden, ollut humalassa ja mokannut pahasti muutamana kerran, mutta hän pyyhkii pölyt pois ja jatkaa elämäänsä. Oikeassa elämässä minun täytyy pysyä positiivisena, taistella vastoinkäymisiä vastaan ja pitää hymy huulillani. Liian monet Duchennen syndroomaa sairastavat miehet ovat vajonneet toivottomuuteen ja negatiivisuuteen; toivoisin, että olisin voinut varoittaa joitakin heistä.

Steen kuoli Duchennen lihasdystrofian aiheuttamiin komplikaatioihin 25-vuotiaana vuonna 2014. Hänen elämästään julkaistiin viime vuonna Netflix-dokumentti *Ibelinin ihmeellinen elämä*. Siinä äänessä ovat muun muassa hänen peliystävänsä ja vanhempansa.



Ibelin Redmooren hahmo oli yksityisetsivä. Kuvassa hän on Rumour-pelihahmon kanssa.





Mats Steen pelasi World of Warcraftia lähes vuosikymmenen ja rakensi siellä paljon läheisiä ihmissuhteita.

Steenin tarinan ytimessä on se, miten häilyvät todellisen ja virtuaalisen maailman rajat joskus ovat.

Myös virtuaalisen todellisuuden kautta voi jättää pysyvän jäljen ihmisiin.

Hahmo tuki muita pelaajia

– Matsin hahmot olivat huomioon ottavia ja lähestyttäviä. Roolipelatesse se ei ole mikään itsestäänselvyys. Hän oli valmis antamaan tilaa muille pelaajille, kun heillä oli jotain maailmaa mullistavaa tarinaa meneillään. Se kuvasi häntä ihmisenä, toteaa **Janina Kahela**.

Suomalainen Kahela tunsi Steenin pelin kautta. He kuuluivat pelin sisällä samaan Starlight-kiltaan, jossa on noin 30 jäsentä eri puolilta maailmaa.

Kahela tapasi Steenin hahmoista useita. Ibeliniä Steen pelasi erityisen aktiivisesti viimeiset vuotensa.

Starlight-kilta on ikään kuin valittu perhe, Kahela kertoo. Killan jäsenet viestittelevät ja tukevat toisiaan – pelissä, mutta Starlightin tapauksessa myös tosielämässä.

Kahela on saanut esimerkiksi asua killan johtajan luona Norjas-

sa, kun hän oli siellä töissä. Hän on käynyt myös tapaamisissa, joihin kokoontuu Starlightin jäseniä ympäri maailmaa.

Starlightiin ei voi kuitenkaan päättää vain liittyä, vaan muut pelaajat haastattelevat ehdokkaat.

– Kiltaan ei haluta ihmisiä, jotka aiheuttaisivat eripuraa. Tekstimuotoisessa kommunikaatiossa on suuri vaara sille, että syntyy väärinymmärryksiä, ja sitä halutaan välttää. Haluamme varmistua, että kiltaan kuuluvat ymmärtävät tämän ja tukevat yhteistä pelaamista, Kahela kertoo.

Ibelin, tai Mats Steen, oli Starlight-yhteisössä hahmo, jolle moni uskoutui.

Dokumentista käy ilmi, että esimerkiksi eräs vanhempi ja hänen teini-ikäinen lapsensa saivat korjattua tulehtuneet välinsä Steenin neuvojen ansiosta. Hän tunnisti herkästi, jos jollakulla oli vaikeaa.

Ibelin oli myös hurmuri. Dokumentissa kuvataan erityisesti hänen suhdettaan **Lisette Rooversiin**, jonka pelihahmon nimi on Rumour. Suhde oli molemmille

merkityksellinen, vaikka Roovers ei pitkään tiennytkään Steenin arkielämän vaikeuksista.

Janina Kahela kuvailee, että tekstipohjaisissa roolipeleissä ollaan todella mukana tunteella.

– Hienous on siinä, että luot tarinaa, jonka voit kokea. Parhaimmillaan voit todella tuntea pelihahmon tunteet itseen. Tekstiroolipelämisessä ei ole sidottu siihen, miltä näyttää ja mitä pystyy tosielämässä tekemään.

Pelissä ei tiedetty sairaudesta

Vaikka pelissä keskustellaan paljon, Steen piti sairautensa salaisuutena.

Toisinaan hän hävisi yllättäen päiviksi, ja muut Starlightin jäsenet huolestuivat: missä on Ibelin? Usein Steen oli silloin sairaalassa Duchennen lihasdystrofian vuoksi.

Starlightin jäsenet järjestivät Steenin eläessä tapaamisen myös tosielämässä.

He kokoontuivat Tanskassa ja toivoivat, että Steen tulisi mukaan tai liittyisi tapaamiseen edes videon välityksellä. Niin ei tapahtunut,

mutta Steen osallistui kirjoittamalla.

– Mats lähetti viestejä, joita luimme ääneen. Lopulta se meni siihen, että toistelimme niitä kuorossa kuin karaokea, Kahela kertoo.

Kukaan ei erityisemmin ihmetellyt sitä, että Steen ei paljastanut kasvojaan tai ääntään. Jotkut roolipelaajista ovat ujoja tai haluavat pysyä yksityisinä.

Syy siihen, ettei Steen koskaan ottanut video- tai ääniyhteyttä, selvisi osalle peliystävistä jonkin verran ennen hänen kuolemaansa. Steen alkoi vähitellen jakaa Starlightin jäsenille linkkiä blogiinsa *Musings of Life*, jossa hän kertoi avoimesti sairaudestaan.

Kahelalle asia selvisi vasta Steenin kuoltua.

– Fyysiset rajoitteet saattavat määritellä paljonkin pelin ulkopuolista elämää, eikä sitä voi hänen tarinassaan sivuuttaa. Mutta meille se ei määritellyt häntä. Minusta oli hienoa, että hän sai pelissä itse päättää oman tarinansa, Kahela sanoo.

Pelimaailma paljastui vanhemmille

Steenin vanhemmat tiesivät, että Mats pelaa paljon. He ovat kuitenkin kertoneet haastatteluissa, etteivät he ymmärtäneet pelaamisen merkityksellisyyttä poikansa elinaikana. Se paljastui vasta, kun osanottoviestejä alkoi Steenin kuoleman jälkeen tipahdella sähköpostiin vierailta ihmisiltä. Steenin isä oli ilmoittanut Matsin – ja Ibelinin – kuolemasta poikansa blogissa.

Ibeliniä kaivattiin Azerothissa.

– Viesteistä alkoi muodostua kokonainen yhteisö. Se oli kuin pieni kansa, joka oli elänyt toisessa ulottuvuudessa, eikä meillä ollut siitä mitään tietoa. Sähköposteja saapui päivä toisensa jälkeen. Ne kertoivat, millainen merkitys Matsilla oli muille ihmisille, isä **Robert Steen** kertoi Norjan yleisradion haastattelussa.

Steenin isä kuvailee helpottuneensa siitä, että poika olikin saanut kokea pelin kautta ystävyyttä, ihastuksia ja seikkailuja: asioita, joista hän pelkäsi tämän jäävän paitsi.

Azerothiin rakennettiin hautakivi, jonka ympärillä hahmot saattoivat käsitellä Ibelinin kuolemaa. Mutta peliystävät saapuivat myös Steenin hautajaisiin. Janina Kahela oli heidän mukanaan.

– Minulle oli itsestään selvää, että lähdän sinne, kun oli mahdollisuus. Kokemus oli välillä surrealistinen. Lisette oli yksi arkunkantajista ja tuntui hurjalta, että siinä hän pääsi fyysisesti lähemmäs ystävänsä kuin koskaan ennen.

Kahela kuitenkin korostaa, etteivät ystävytydet ole yhtään vähemmän arvokkaita, vaikka kasvokkaisia kohtaamisia ei koskaan olisikaan.

– Nykyään onneksi paremmin jo tunnistetaan se, hän toteaa.

Yhteisö on yhä olemassa

Starlight-yhteisö on edelleen aktiivinen ja myös Janina Kahela on osa sitä, vaikka pelaakin nykyään harvemmin. Yhteyttä pidetään esimerkiksi Discord-keskustelualustalla.

– Jonain päivänä pelihahmoni siirtyy ehkä pysyvästi johonkin Ibizaalle juomaan drinkkiä, mutta tunnen silti olevani osa yhteisöä. Välitän heistä edelleen syvästi, ja olemme yhteydessä viikottain, hän kertoo.

Peliharrastukseen suhtaudutaan toisinaan vähätellen. Mats Steenille World of Warcraftin merkitys oli kuitenkin valtava. Hän koki pelissä monia sellaisia asioita, jotka todellisen maailma esteineen teki hänelle vaikeaksi.

Vuonna 2013 hän kirjoitti blogiinsa suomennettuna näin:

Suurin pakopaikkani on pelaaminen. Käynnistän tietokoneen, asetun paikoilleni ja sitten poistun tästä maailmasta. Se ei ole ruutu, vaan portti minne tahansa sydämesi halajaa. Vietän suurimman osan ajastani pienessä paikassa nimeltä Azeroth, tuttu nimi joillekin, olen varma. Siellä vammallani ei ole väliä, kahleeni ovat katkaistu ja voin olla kuka tahansa haluan olla. ●

Moninpelit eivät ole kaikille saavutettavia

Pauliina Baltzarin tuore

väitöskirja kertoo, että vammaiset ihmiset ovat yhtä innokkaita pelaamaan kuin kaikki muutkin. Monet heistä kuitenkin välttävät moninpelejä ja pelaavat sen sijaan yksin pelattavia pelejä. Esimerkiksi World of Warcraft on moninpeli.

Tämä johtuu siitä, että kaikki moninpelit eivät ole tarpeeksi saavutettavia. Kuvien ja äänen säätö voi olla mahdotonta, eivätkä pelit ole aina yhteensopivia apuvälineiden kanssa. Fonttikoon tai pelin nopeuden säätäminen ei myöskään ole välttämättä mahdollista.

Haasteet voivat olla myös sosiaalisia: Baltzarin tutkimuksen vastaajat kertoivat pelkäävänsä olevansa taakka muille pelaajille. Heillä oli myös vaikeuksia löytää saman tasoisia pelikumppaneita ja haasteita rajallisten viestintämahdollisuuksien vuoksi.

Baltzarin väitöskirjan mukaan 71 % vammaisista pelaajista pelaisi enemmän, jos pelit olisivat saavutettavampia.

– Meidän on normalisoitava ajatus siitä, että kuka tahansa voi olla pelaaja, hän sanoo.





Miten mielen hyvinvointi tukee kuntoutumista?

Mielen hyvinvointi vaikuttaa koko toimintakykyyn laajasti. Liikuntavammaisten kanssa työskennellyt psykologi Mari Sarjanen vastaa kysymyksiin mielenterveydestä.

Millainen merkitys mielenterveydellä on osana liikuntavammaisten kuntoutusta, kuntoutuskeskus Kruunupuiston psykologi Mari Sarjanen?

Mielenterveys on keskeinen osa kuntoutumista, koska se vaikuttaa kaikkeen tekemiseen ja toimintakykyyn. Fyysinen vamma, oli se

syntymästä asti tai myöhemmin tullut, vaikuttaa väistämättä arjen hallintaan, työelämään ja sosiaalisiin suhteisiin. Muutostilanteet vaativat mieltä sopeutumaan ja hyväksymään uuden elämäntilanteen. Hyvä mielenterveys auttaa motivoitumaan kuntoutukseen, huolehtimaan itsestä ja näkemään toivoa tulevassa. Joustava mieli löytää helpommin ratkaisuja arjen ongelmiin ja uskaltaa myös pyytää apua.

Psyykkinen hyvinvointi on tärkeä osa toimintakykyä. Mitä haasteita siihen liittyy liikuntavammaisten henkilöiden elämässä?

Liikuntavamma voi heikentää mahdollisuuksia täyttää psyykkisiä perustarpeita, kuten itsenäisyyttä, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Vahva halu toimia itsenäisesti



Mari Sarjanen on kotoisin Pohjois-Savon Rautavaaralta. Joensuussa opiskeltuaan hänen elämänsä rakentui Punkaharjulle jo reilut 20 vuotta sitten. Sarjanen on toiminut psykologina myös Invalidiliiton järjestämällä sopeutumista tukevilla kursseilla.

voi vaikeuttaa esimerkiksi avun pyytämistä. Sosiaalisten verkostojen puutteellisuus tai kapeus voi lisätä yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta. Tämä taas voi johtaa mielialaoireisiin, ahdistuneisuuteen ja stressiin. Mielenterveyden tukemisessa tärkeää on myönteisen minäkuvan vahvistaminen ja esimerkiksi itsemyyötätunnon harjoittelu. Tukea voi hakea ammattilaisilta, vertaisilta tai kuntoutuspalveluista.

E rilaisten tunteiden käsittely on tärkeä osa kuntoutusta. Mitä keinoja psykologinen tuki tähän tarjoaa?

Tunteet, kuten suru, pelko ja yksinäisyys, ovat luonnollisia reaktioita

muutostilanteissa. Psykologinen tuki tarjoaa turvallisen tilan tunnistaa ja sanoittaa tunteita. Keskustelujen avulla asiakas voi hahmottaa omaa tilannettaan ja harjoitella tunnesäätelyn keinoja. Näihin voivat kuulua esimerkiksi hengitys- ja rentoutusharjoitukset, mielikuvatyöskentely, kirjoittaminen tai luovat menetelmät. Psykologin tuella tunteiden hyväksyminen ja niihin suhtautuminen helpottuu, mikä tukee koko kuntoutumisprosessia.

M iten vertaistuki ja luonnossa liikkuminen tukevat mielenterveyttä?

Luonnolla on tutkitusti stressiä vähentävä vaikutus, ja se voi lisä-



Vertaisten jakamat arjen vinkit voivat olla korvaamattomia.

tä myönteisiä tunnekokemuksia. Luonnossa liikkuminen – etenkin yhdessä muiden kanssa – luo rennon ilmapiirin, jossa on helpompi jakaa ajatuksia. Vertaistuki on monelle kuntoutujalle yksi tärkeimmistä voimavaroista. Kun kohtaa ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia, yksinäisyyden tunne vähenee ja syntyy kokemus, että ei ole yksin. Vertaisten jakamat arjen vinkit – vaikkapa konkreettiset ratkaisut liikkumiseen tai apuvälineiden käyttöön – voivat olla korvaamattomia. Invalidiliiton kursseilla korostuu ajatus, että ratkaisuja kyllä löytyy, kun niitä etsitään yhdessä.

P sykologi ja kuntoutus voivat tukea jaksamista pitkällä aikavälillä. Miten se onnistuu parhaiten?

Tavoitteena on, että kuntoutuksen vaikutukset kantavat myös kurssin tai jakson jälkeen arjessa. Psykologin tuella asiakas voi tunnistaa, missä kohdin elämässään kaipa muutosta ja millaisia keinoja voisi hyödyntää. Harjoitellaan esimerkiksi stressin- ja kivunsäätelyä, unen ja mielialan tukemista sekä itsemyyötätuntoa. Tarkoituksena on, että asiakas jatkaa harjoituksia ja soveltaa opittua omassa arjessaan. Kuntoutusmahdollisuuksia voi etsiä muun muassa Invalidiliiton ja Kelan verkkosivuilta. Joissain tapauksissa myös vakuutusyhtiö voi tukea kuntoutusta. ●

Maksaako yhteiskunta vai potilas kalliit lääkkeet?

Kalliilla harvinaislääkkeillä ei ole
erityisasemaa Suomen lääkehoidon
arviointijärjestelmässä.
Muutoksia kaivataan.





Miten päätetään, paljonko harvinaisen sairauden lääke maksaa? Lääkkeen tutkimus- ja kehitystyö molekyylisestä potilaan käyttöön vie vuosikausia. Monet tekijät vaikuttavat lääkkeiden hintaan, mutta pääsääntöisesti siitä päättää lääkeyritys. Hinta kattaa lääkkeen tutkimus-, kehitys- ja valmistuskulut sekä tukkukaupan osuuden.

– Lääkeyritys määrittää lääkkeen lähtöhinnan kohderyhmän

koon sekä sairauden harvinaisuuden ja vakavuuden mukaan, toteaa lääketaloustieteilijä **Jarno Kotajärvi** Fimeasta.

Käyttäjä on harvoin lääkkeen kokonaiskustannusten maksaja. Uuden lääkkeen kohdalla siis arvioidaan myös, paljonko yhteiskunta on valmis maksamaan lääkkeestä.

Hintataso määritellään muualla maailmassa

Tyypillistä on, että harvinaisvalmisteilla on pieni käyttäjäryhmä. Kokemusta niiden käyttämisestä on vähän, ja yksikköhinta on korkea. Kotajärven mukaan lääkkeiden hinta ei vaihtelee eri maiden välillä. Hinnoittelu on globaalia ja stabiilia.

– Siinä katsotaan myös ympärille: mitä naapuri maksaa lääkkeestä? Kukaan ei halua maksaa enempää kuin muut. Tosin eri maiden apteekkijärjestelmissä voi olla eroja, mikä vaikuttaa hintaan.

Suomi on hyvin pieni lääkemarkkina-alue. Suomen osuus on noin prosentti koko Euroopan lääkemarkkinasta ja alle puoli prosenttia maailmanmarkkinoista.

– Meillä ei ole oikein sananvaltaa hintatasoon, vaan se määritellään

isommissa maissa. Onneksi kuitenkin saamme valmisteita käyttöön.

Korvattavuuden kehitys on ollut hidasta

Potilas voi hankkia lääkkeet apteekista tai sitten hän saa ne sairaalasta. Sairaala- ja valmisteet annetaan usein infuusiona.

Hyvinvointialueet sopivat itsenäisesti sairaalalääkkeiden käyttöön otosta ja hinnoista, mutta niitä ohjaavat Fimean arviointi ja terveydenhuollon palveluvalikoiman evosto Palkon suositukset. Tukkuhinnoista järjestetään kilpailutus, jotta lääkkeitä saataisiin edullisemmin.

Sairaalassa annettavat lääkkeet sisältyvät hoitopäivämaksuun. Vaihtoehtona on, että potilas hankkii apteekista lääkkeensä, joista osan korvaa sairausvakuutusjärjestelmä eli Kela.

Avohoidon lääkkeiden korvattavuushakemus käsitellään lääkkeiden hintalautakunnassa Hilassa. Lääkkeitä voidaan hyväksyä myös mahdollisesti korvattaviksi. Näin mahdollistetaan uusien lääkkeiden hallittu käyttöönotto.

Muutama vuosi sitten julkaistiin työryhmän laatima keskustelualoi-



te *Harvinaissairaudet monikana-*
vaisen lääkekorvausjärjestelmän
puristuksessa. Siinä todetaan, että
EU rohkaisi jo vuonna 2009 jäsen-
valtioitaan siihen, että ne kehittäi-
sivät harvinaislääkkeiden korvaus-
tapoja. Suomessa kehitys on ollut
hidasta.

Toiveena oma sairausluokka

Korvausluokkia on kolme: perus-
korvattavuus 40, alempi erityiskor-
vattavuus 65 ja ylempi sata prosent-
tia lääkkeen hinnasta.

Erytyiskorvattavuuteen valtiolla
on oma budjettinsa, joka ei ole Ko-
tajärven tietojen mukaan koskaan
täytynyt. Valtioneuvosto on listan-
nut lääketieteellisin perustein vai-

naislääkkeille tulisi edistää, sillä
harvinaissairaita kohdellaan eriar-
voisesti.

Valtio kustantaa sairaaloiden
kautta annetun lääkityksen, mutta
jotkut joutuvat matkustamaan kau-
kaakin sairaalaan hoitoon. Aloit-
teen mukaan Kela-korvaukset eivät
toisi lisäkustannuksia yhteiskun-
nalle, kun sairaalaan matkustami-
nen ja hoitokäynnit jäisivät pois.

Kohti kohdennettuja lääkehoitoja

Vaikka potilas ei sairaalassa joutui-
sikaan maksamaan lääkehoidos-
ta, yhteiskunnalle tuhansia euroja
maksavat lääkkeet tulevat hyvinkin
kalliiksi.

– Pientäkin potilasryhmää halu-
taan hoitaa. Kun lääkkeitä kehite-
tään, pyritään usein kehittämään
aiempaa parempi ja näin myös en-

”
*Kun lääkkeitä
kehitetään,
pyritään usein
kehittämään
aiempaa
parempi ja näin
myös kalliimpi
lääke.*



keiksi ja pitkäaikaisiksi arvioitavia
sairauksia, joista omavastuun ylit-
tävältä osalta korvataan sata pro-
senttia. Tällaisia sairauksia on 34 ja
niistä vain yksi on harvinaissairaus.

Biopankkien Osuuskunta Suomi
on jättänyt sosiaaliturvaministeril-
le aloitteen, jossa esitetään 35. sai-
rausluokan lisäämistä asetukseen.
Se käsittäisi harvinaiset sairaudet.
Silloin harvinaissairailla voisi olla
mahdollisuus lääkehoitoon ylem-
män erityiskorvausluokan mukaan.

Lisäksi harvinaissairauksien
potilasjärjestöjen valtiosihteeril-
le jättämä aloite tähtää potilaiden
yhdenvertaisuuden parantamiseen
Suomessa. Aloitteen mukaan ylem-
pää erityiskorvattavuutta harvi-

tistä kalliimpi lääke, toteaa Kota-
järvi.

Vaikka yksittäisen sairauden
kohdalla potilasjoukko olisikin pie-
ni, harvinaissairaita on paljon.

On arvioitu, että Suomessa har-
vinaissairauksia sairastaa jopa
450 000 ihmistä. Erikoisairaanhoi-
dossa harvinaissairaudet ovat suu-
rin potilasryhmä. Eri harvinaissai-
rauksia on 6 000–8 000. ●





Akondroplasiaan toivotaan erityiskorvattavaa lääkehoitoa

Lyhytkasvuisuutta aiheuttavaan akondroplasiaan ei ole korvattavaa lääkehoitoa. Nyt tutkimuksessa selvitetään lääkkeen tehoa ja turvallisuutta lapsipotilaille.

Akondroplasia on yleisin lyhytkasvuisuutta aiheuttava luustosairaus maailmalla. Suomessa akondroplasialapsia syntyy vuodessa vain muutama, ja potilaita on noin 180. Sairaus on 80-prosenttisesti uusien geenivarianttien aiheuttama.

Lyhytkasvuiset ry on parhaillaan vaikuttamassa siihen, että Voxzgo-niminen lääke saataisiin korvattavaksi. Pohjoismaissa seurataan naapurien lääkekorvauksien hyväksyntää tai hylkäystä.

– Hylkyjä on tullut, mutta Ruotsissa korvausta haetaan uudelleen, kun tutkimustietoa on saatu enemmän. Jos siellä lääke hyväksytään korvattavaksi, toivomme saman tapahtuvan meilläkin, toteaa yhdistyksen puheenjohtaja **Ellen Nirhamo**.

Annostelu kerran viikossa

Uudessa lastensairaalassa on meillä kansainvälinen lääketutkimus, jossa tutkitaan navepegritide-nimisen vaikuttavan aineen

tehoa ja turvallisuutta akondroplasiaa sairastavilla alle 2-vuotiailla. Tutkimus on perheille ilmaista. Opastuksen jälkeen lääkkeen annostelu tapahtuu kotona.

Navepegritide eroaa toisesta akondroplasialääkkeestä siinä, että se annostellaan kerran viikossa ihon alle. Vosoritidea, tuotenimeltään Voxzgo, pistetään päivittäin.

– Vosoritidi ja navepegritidi ovat niin kutsuttuja CNP-analogeja, jotka jarruttavat yliaktiivisen FGFR3:n toimintaa ja parantavat lapsen kasvua, kertoo dosentti **Helena Valta** HUSista.

Epänormaali fibroblastikasvutekijäreseptori 3 -proteiinin toiminta voi johtaa erilaisiin luuston kehityshäiriöihin.

Tietoa tarvitaan

Nirhamon mukaan akondroplasiapotilaalla on usein tarvetta



Akondroplasiaan, kuten muihin lyhytkasvuisuutta aiheuttaviin diagnooseihin, liittyy muutakin kuin pituus.

leikkauksille. Lisäksi sairaus aiheuttaa kroonista kipua sekä arjen haasteita, stigmaa ja psykososiaalisia vaikutuksia.

– Lääke vähentäisi leikkausten tarvetta ja toisi lisäpituutta. Arjesta selviää paremmin, kun saa lisää ulottuvuutta eikä tarvitse niin paljon avustusta.

Nirhamo korostaa, että Lyhytkasvuiset-yhdistys haluaa välittää tietoa siitä, mitä kaikkea akondroplasia tarkoittaa sairastuneelle.

– Jos ihmiset eivät ole perehtyneet asiaan, he eivät osaa ajatella, että akondroplasiaan, kuten muihin lyhytkasvuisuutta aiheuttaviin diagnooseihin, liittyy muutakin kuin pelkkä pituus.

Mittasuhteet paranevat

Euroopan lääkevirasto EMA on hyväksynyt Voxzagon, joka on käytössä muun muassa Saksassa ja Espanjassa. Käyttäjiä on maailmalla alle 3 000.

– Olemme huolissamme, ettei korvattavuutta pidettäisi välttämättömänä, koska sairastuneita on niin vähän. Asiaa ei ajatella pitkäjänteisesti, miettii Nirhamo.

CNP-analogeissa ei ole vielä pitkiä seurantajaksoja, mutta tiedetään, että lääkkeen vaikutus pi-

tuuteen voi lapsuudessa olla 1,5 cm vuodessa. Vielä ei tiedetä, jatkuuko kasvu hyvänä koko hoidon ajan ja paljonko hoito auttaa muissa akondroplasiaan liittyvissä ongelmissa. Pitkäaikaisseurantaa tarvitaan.

– Varhain aloitettu hoito parantaa merkittävästi aikuispituutta ja vähentää ulottuvuusongelmia, toteaa Valta.

Osaamista löytyy

Lyhytkasvuisuuteen on kehitteillä muitakin lääkkeitä, mutta harvinaislääkkeitä korvataan vähemmän kuin muita lääkehoitoja.

Nirhamo pitää hyvänä, että Suomessa lääkekehitykseen suhtaudutaan myönteisesti. Suurin osa akondroplasialapsista voi päästä lääketutkimukseen, sillä heitä syntyy sen verran vähän. Valta lisää, että tällä hetkellä vain alle 2-vuotiailla on Suomessa mahdollisuus päästä tutkimukseen.

– Meillä on hyvät tutkimustilat ja osaamista, joiden avulla pyrimme saamaan jatkossa myös muita harvinaissairauksien lääketutkimuksia HUSiin.

Valta toteaa lääkeyrityksen pitäneen Voxzagon hinnan korkeana, koska se on toistaiseksi ainoa akondroplasian hoitoon kasvuikäisillä hyväksytty lääke. Valitettavasti se ei ole vielä saanut korvattavuutta missään Pohjoismaassa. ●

Harvinaislääkkeille oma status

EUROOPAN lääkevirasto EMA myöntää hakemuksesta harvinaislääkestatuksia. Edellytys on, että hoidettavaksi tarkoitettua sairautta on enintään viidellä 10 000:sta EU:n kansalaisesta. EMA edellyttää myös, että sairaus on hengenvaarallinen tai kroonisesti invalidisoiva eikä siihen ole hyvää hoitoa.

Harvinaislääkestatuksen saaneet lääkkeet saavat helpotuksia myyntilupa- ja lääkevalvontamaksuista. Lisäksi niille taataan kymmenen vuoden patenttisuoja.

Harvinaislääkkeen myyntilupa on tähtävissä tutkimuksissa törmätään ongelmiin, jotka liittyvät pienten populaatioiden tutkimiseen. Monissa harvinaissairauksissa potilaiden määrä on niin vähäinen, että heidän saamisensa tutkimuksiin on lähes mahdotonta.

Invalidiliitossa tehdään niin valtakunnallista, alueellista kuin paikallistakin vaikuttamistyötä aktiivisessa vuoropuhelussa vammaisten ihmisten, järjestöjen, yritysten, päättäjien, viranhaltijoiden, mielipidevaikuttajien ja kansalaisyhteiskunnan kanssa. Tässä katsaus muutamiin ajankohtaisiin aiheisiin, joiden parissa työskentelemme Invalidiliiton vision "Yhdenvertainen ja esteetön Suomi" toteutumiseksi.

Invalidiliitto vaikuttaa

Invalidiliiton liittovaltuusto: ihmisarvoinen elämä ei saa olla budjettikysymys

INVALIDILIITTO liittovaltuusto vaati kannanotossaan vammaispalveluille ja järjestöille riittävää rahoitusta. Hyvinvointialueiden on voitava tuottaa fyysisesti vammaisille ja toimintaesteisille ihmisille heille lakisääteisesti kuuluvat palvelut. Sosiaali- ja terveysjärjestöt vahvistavat ihmisten osallisuutta, vähentävät syrjäytymistä ja edistävät hyvinvointia.

Invalidiliitto ja vammaisneuvoston jäsenet tapasivat Pohjois-Savon hyvinvointialueen sosiaalityöntekijöitä

POHJOIS-SAVOSSA toimivat kunnalliset ja hyvinvointialueen vammaisneuvostotoimijat tapasivat Pohjois-Savon hyvinvointialueen sosiaalityöntekijöitä Siilinjärvellä toukokuussa. Tapaamisessa keskusteltiin uuden vammaispalvelulain keskeisistä muutoksista ja vammaisten haasteista tavoittaa hyvinvointialueen toimijoita. Invalidiliiton edustaja tarkensi lisäksi sosiaalityöntekijöille uuden vammaispalvelulain mukaisten palveluiden sisältöjä.

Lue lisää verkkosivuiltamme:

➤ invalidiliitto.fi/ajankohtaista

Tilaa Invalidiliiton uutiskirjeitä:

➤ invalidiliitto.fi/invalidiliiton-uutiskirjeet

Äänestyspaikkojen ja vaalitilaisuuksien esteettömyydessä yhä ongelmia

INVALIDILIITTO kartoitti alue- ja kuntavaalien yhteydessä äänestyspaikkojen ja vaalitilaisuuksien esteettömyyttä. Tulokset osoittavat, että vaikka esteettömyydessä on tapahtunut parannuksia, esiintyy edelleen vakavia puutteita, jotka voivat estää äänioikeuden toteutumisen tai vaarantaa vaalisalaisuuden. Invalidiliitto toimittaa kyselyjen tulokset tiedoksi oikeusministeriölle ja eduskunnan oikeusasiamiehelle.

Invalidiliitto lähetti oikaisupyynnön Pohjois-Savon hyvinvointialueelle

INVALIDILIITTO ja Näkövammaisten liiton edustajat valittivat Pohjois-Savon hyvinvointialueen hyväksymistä vammaispalveluiden soveltamisohjeista. Oikaisupyyntö lähetettiin asiaa käsittelevälle hyvinvointialueen Perhe- ja vammaislautakunnalle toukokuun lopussa. Asian etenemistä seurataan.

Teknologia ei voi kokonaan korvata ihmisen antamaa apua

INVALIDILIITTO antoi lausunnon hallituksen esitysluonnoksesta sosiaalihuoltolain, vanhuspalvelulain ja asiakasmaksulain muuttamisesta. Liitto kiinnittää huomiota erityisesti siihen, miten puutteellisesti luonnoksessa käsitellään vammaisten ihmisten palveluita. Toisen ihmisen vammaiselle henkilölle antamaa konkreettista apua elämän perustoimissa ei voida läheskään aina korvata teknologisilla ratkaisuilla.

Invalidiliitto mukana yhteistyössä Varsinais-Suomen ja Satakunnan hyvinvointialueiden vammaispalvelujen kanssa

VAMMAISJÄRJESTÖT aloittivat yhteistyötapaamiset Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vammaispalveluiden kanssa viime vuonna. Toukokuussa puhuttivat VoimaVarha-hanke, lyhytaikaisen hoidon maksut, liikkumisen tuki ja kuljetuspalvelut sekä yksilölliset varautumissuunnitelmat. Vastaava tapaaminen järjestettiin ensimmäistä kertaa myös Satakunnan hyvinvointialueen vammaispalvelujen kanssa. Teemoina olivat hyvinvointialueen viestintä ja asiakasohjeet, vammaispalvelut ja osallisuus sekä liikkumisen tuki. Vammaisjärjestöt tekivät liikkumisen tuesta kannanoton jälkikäteen hyvinvointialueen johtajistolle.

Pakollinen kuljettajakoulutus lisäisi taksiliikenteen turvallisuutta

INVALIDILIITTO antoi lausunnon taksiliikennettä koskevasta lainsäädäntöhankeesta. Liitto korostaa lausunnonaan erityisesti matkustamisen turvallisuutta ja kritisoi sitä, että esitysluonnoksesta puuttuu taksien saatavuuden edistäminen. Invalidiliitto pitää välttämättömänä, että taksinkuljettajien peruskoulutuksesta tehtäisiin pakollinen. Kuljettajilla on oltava valmiuksia kohdata ja avustaa eri tavoin vammaisia asiakkaita ja tunnistaa asiakkaiden erityistarpeita.

Invalidiliitto mukana Etelä-Karjalan hyvinvointialueen vammaispalvelujen johtajan tapaamisessa

INVALIDILIITON edustaja oli mukana uuden vammaispalvelujohtajan tapaamisessa, jossa keskusteltiin uuden vammaispalvelulain tuomista muutoksista alueella. Tiukassa taloustilanteessa linjaus on tarjota ja kehittää ensisijaisesti omia palveluita. Järjestöjen edustajat saivat kutsun loppuvuodesta 2025 järjestettävään vammaissosi-aalityöntekijöiden kuukausitapaamiseen, jossa keskustellaan, miten järjestöt voivat olla hyvinvointialueen tukena ja kuinka yhteistyötä voisi tiivistää.

Vammaisjärjestöt vaativat parannuksia liikkumisen tukeen Satakunnassa

SATAKUNNAN hyvinvointialueen liikkumisen tuen toteutus ei täytä uuden vammaispalvelulain vaatimuksia. Useat vammaisjärjestöt ovat huolissaan siitä, että asiakasohjeet ovat ristiriidassa lain ja soveltamisohjeiden kanssa, ja rajoittavat vammaisten henkilöiden oikeuksia liikkumiseen. Invalidiliitto koordinoi järjestöyhteistyönä tehdyn kannanoton, jossa esitetään konkreettisia korjausehdotuksia.

Kuljetuspalveluita kehittävän hankkeen ohjausryhmään kutsuttava myös käyttäjien edustus

INVALIDILIITTO antoi lausunnon kuljetuspalveluita koskevasta lakiesityksestä. Liitto muistuttaa, että sosiaali-huoltolaki ja vammaispalvelulaki edellyttävät yksilöllisten tarpeiden huomioimisen kuljetusten toteuttamisessa. Lausunnossa korostetaan myös, että palveluiden käyttäjien edustus on kutsuttava mukaan hankkeen ohjausryhmään YK:n vammaissopimuksen mukaisesti.

Invalidiliitto vaikutti vahvasti Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen yhdenvertaisuussuunnitelmaan

ETELÄ-POHJANMAAN hyvinvointialue hyväksyi toukokuussa asiakkaiden ja asukkaiden yhdenvertaisuussuunnitelman osaksi Osallisuus-, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-ohjelmaa. Invalidiliitto vaikutti aktiivisesti suunnitelman valmisteluun E-P:n järjestöneuvoston edustajana. Vaikuttamistyön tuloksena suunnitelmaan on kirjattu monia konkreettisia toimenpiteitä, kuten yhdenvertaisuuskoulutus henkilöstölle, turvallisen tilan periaatteiden käyttöönotto, esteettömyyden ja saavutettavuuden huomioiminen sekä asiakasraatitoiminnan aloittaminen myös vammaispalveluissa.



Palvelu tulee asiakkaan luo



Eri puolilla Suomea on ammattilaisia, jotka kulkevat huonosti liikkeelle pääsevien tai kaukana palveluista asuvien asiakkaiden luo.



Kiertäviä palveluntarjoajia voivat olla parturi-kampaajat, hierojat, jalkahoitajat ja kosmetologit tai vaikkapa fysioterapeutit. Heillä tarvittava välineistö kulkee helposti mukana autossa.

Tuossa joukossa tietävästi aina ammattikuntansa edustaja on sotkamolainen yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri **Katja Erkkilä**. Hän on rakentanut mat-

kailuautostaan liikkuvan lääkäri-aseman, Medibiilin.

Nykyaikaisen matkailuauton tiloihin varusteltu liikkuva lääkäriasema toimii Kainuussa ja Pohjois-Pohjanmaalla.

Erkkilällä on 20 vuoden kokemus monipuolisesta potilastyöstä. Innokkaana karavaanarina hän sai ajatuksen viedä matkailuautolla alati kauemmas karkaavia lääke-ripalveluita lähemmäksi ikääntyviä kainuulaisia. Välimatkat maakunnassa ovat pitkiä – sataakin kilometriä yhteen suuntaan – mut-





Yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri Katja Erkkilä varusti matkailuautonsa liikkuvaksi vastaanotoksi.

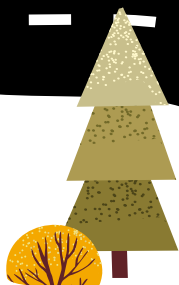
ta toisaalta kiinteiden vastaanotto-
paikkojen kustannukset puuttuvat.

Medibiili on kiertänyt Kainuussa
reilun vuoden ajan. Erkkilä työskentelee pääsääntöisesti geriatriona terveyskeskuksissa ja käyttää Medibiilin autovastaanottoihin noin kolmanneksen työajastaan. Vakituksia vastaanottopaikkakuntia ovat Kajaani, Sotkamo, Kuhmo, Paltamo, Suomussalmi ja Ristijärvi.

Erkkilä aikoo laajentaa palvelua asteittain Pohjois-Savoon – aluksi Nilsijään ja Maaninkaankin. Ajanvaraus hoituu nettisivun kautta.

Matkailuauto on varusteltu ja hyväksytty lääkärin vastaanottotoimintaan. Myös saattaja tai omainen voi tulla vastaanotolle. Ihmisten koteihin palvelua ei pääsääntöisesti viedä, vaan Medibiili pysähtyy paikkakuntien torialueilla, jonne on helppo saapua. Pyörätuolilla Medibiiliin ei pääse, mutta Erkkilä tulee tarvittaessa asiakkaan kotiin, jos asiakkaan on vaikea liikkua asuntonsa ulkopuolelle.

– Asiakkaita on niin paljon kuin ehdin tehdä.



Laajentaminen mielessä

Katja Erkkilä tutkii ja hoitaa akuutteja vaivoja, kuten infektioita, kipuja ja pitkäaikaissairauksia. Hänen erityisvahvuutensa on ikäihmisten kokonaisvaltainen hoito. Tarvittaessa hän ohjaa asiakkaan jatkohoitoon.

Käytettävissä ovat tavallisimmat pikatestit kuten virtsatesti, streptokokki A, crp ja hemoglobiinin määrittäminen. Erkkilä päivittää hoitoja kuntoutussuunnitelmat ja ohjaa tarvittaessa Kelan järjestämiin kuntoutuksiin. Medibiilissä onnistuvat myös pienimuotoiset toimenpiteet kuten pistokset.



septissä mahdollista, koska kuluja on aika paljon.

Erkkilä pohtii lisäksi Medibiilin toiminnan laajentamista.

– Mielelläni alkaisin organisoida toimintaa laajemmin ainakin muutaman maakunnan alueella, mutta haasteena on saada rekrytoitua tämänkaltaisesta työstä kiinnostuneita lääkäreitä, koska tämä vaatii poikkeuksellisen paljon itsenäisyyttä ja myös muun kuin varsinaisen lääkärintyön tekemistä oheispuuhineen.

– Aika näyttää, miten tilanne etenee. Alkuun laajennan varmaankin omaa työaikaani tällä yhdellä autolla toimien.

Asiakkaat sydäntä lähellä

Kuhmolainen **Tiina Seilonen** on kiertävä parturi-kampaaja.

Hän työskentelee 3–4 päivänä viikossa hoitokodeissa ja ihmisten kodeissa. Lisäksi hän

hellä oleviin, eli liikuntarajoitteisiin ja ikäihmisiin.

Seilonen haluaa omalta osaltaan auttaa niitä, jotka eivät pääse kotoaan liikkeelle tai joille kulkeminen on hankalaa.

– Käyn leikkaamassa hiuksia myös hoitokodeissa. Hiustenleikkuun lomassa haluan tuoda iloa ihmisten elämään ja olla kuuntelevana korvana. Moni kärsii myös yksinäisyydestä. Tässä ajassa on tärkeää pysähtyä kuuntelemaan, mitä toisella on sydämellä. Minulle on tärkeää, että saan käydä ikäihmisten luona – varsinkin, jos ihmisellä ei ole ketään muuta.

– Saan myös vertaistukea reumaa sairastavilta ja toivon mukaan itsekin voin sitä antaa.

Pitkät matkat

Kuhmon Iivantiirassa asuva **Irma Heikkinen** on työskennellyt parturi-kampaajana lähes 45 vuotta, joista aluksi kymmenen vuotta toisen palveluksessa. Irman-Letti-yrityksensä puitteissa hän on palvellut syrjäseudun ihmisiä kiertävänä parturi-kampaajana jo 35 vuotta.

Tiina Seilonen parturoi ja kampaapänsääntöisesti ikäihmisiä ja liikuntarajoitteisia.

Vastaanoton pituus on puoli tuntia, ja se maksaa 157,80 euroa, joka on hinta Kela-korvauksen jälkeen sisältäen toimisto- ja kantamaksun. Kela-korvauksen osuus on 30 euroa vastaanottokäynniltä. Syksyllä käynnistyvän yli 65-vuotiaiden Kela-korvauskokeilun suhteen Erkkilä on erittäin utelias. Kokeilussa yksityislääkärin käynnin saisi terveyskeskusmaksun hinnalla eli noin 28 eurolla.

– Hinnoittelu tullee ratkaistaan, onko toiminta tuossa kon-

toimii osan viikosta henkilökohtaisena avustajana.

Seilonen on toiminut reilun vuoden kiertävänä parturi-kampaajana pääsääntöisesti ikäihmisiä ja liikuntarajoitteisia palvellin.

– Minulla oli aiemmin kymmenen vuotta kampaamo kotona, mutta olin selkärankareuman vuoksi neljä vuotta kokonaan pois kampaajan töistä. Päätin lopulta palata takaisin kampaajan hommiin, mutta pienimuotoisemmin. Rajasin asiakaskunnan sydäntä lä-

Heikkinen tekee kuusipäiväistä työviikkoa, joista neljä päivää viikossa kotikäynteinä. Välimatkat ovat pitkiä, sillä Kuhmon keskustaankin on matkaa 54 kilometriä.

– Teen töitä usean paikkakunnan alueella, yhtenä päivinä yhdellä suunnalla, toisena toisella. Linjat ovat kuten myymäläautolla. Ihmiset varaavat aikoja puhelimitse, ja yhdistelen ajat sitten samoille reiteille, Heikkinen kuvaa.

– Tärkeintä on säännöllisyys, jotta ihmiset oppivat tietämään, milloin aikoja saa. Asiakaskunnassa on myös hoitolaitoksia, joissa käyn kahden kuukauden välein hoitamassa useamman asiakkaan hiuk-



Irma Heikkinen tekee neljänä päivänä viikosta kotikäyntejä asiakkaiden koteihin.



*Moni kärsii
myös
yksinäisyydestä.
Tässä ajassa
on tärkeää
pysähtyä
kuuntelemaan,
mitä toisella on
sydämellä.*

set samalla kertaa. Parturoinnin, kampausten ja kiharoinnin ohella teen myös hiusten ja kulmakarvojen värjäykset.

Heikkisen mukaan työ on raskas, koska pitkien ajomatkojen ohella välineistön nostelu vie voimia. Talvikelit ovat oma haasteensa.

– Kivaa työtähän tämä on. Tässä työssä palkitsevinta on asiakkaiden ystävällinen ja arvostava vastaanotto.

Myös Heikkinen korostaa työn sosiaalista luonnetta, rupattelua ja kuulumisten vaihtoa työn ohessa.

Netistä ja viidakkorummusta

Suomen Hiusyrittäjien ja Pääkaupunkiseudun Hiusyrittäjien puheenjohtaja **Sini Silfvenius-Bartin** mukaan mitään rekisteriä kiertävistä kampaajista ja partureista ei ole.

– Pääosin he lienevät yksityisyrittäjiä. Sen tiedän, että osa kiertää asiakkaiden luona laajallakin alueella, osalla taas on parturiliike, ja he kiertävät asiakkaiden luona liikkeen lähialueilla.

Sini Silfvenius-Bartin mukaan jotain tarjontaa sentään löytyy netistä kootustikin.

– Pääkaupunkiseudulla, Pirkanmaalla ja Satakunnassa voi kymmenien kampaajien, jalkahoitajien, kosmetologien ja meikkaajien palveluita hakea Maj.works-nettisivuilta, jossa pääsee myös varamaan aikoja.

Muualta joutuu kiertävän palveluntarjoajan etsimään netistä vaikka hakusanoilla ”kiertävä parturi” tai ”kiertävä kampaaja”. Pikahaulla asiakkaiden luona kiertävä yrittäjä löytyi ainakin Keuruulta, Haapamäestä, Jyväskylästä, Lappeenrannasta, Akaasta ja Ranualta. ●



Teitä on muitakin

Tiina Ek sai 15 vuotta sitten lapsen, jolla on kampurajalka eli synnynnäinen jalan rakennepoikkeama. Nyt teini-ikäisten äiti on Suomen kampurajalkayhdistyksen puheenjohtaja. Ek halusi, että hänen poikansa näkee pienestä pitäen, että on myös muita kampurajalkaisia lapsia ja aikuisia.

Helpotus. Se oli **Tiina Ekin** ensimmäinen tunne, kun sikiöseulonnessa selvisi, että kyse oli vain kampurajalasta. Aiempien tulosten perusteella oli ollut huoli, että lapsella voisi olla jotain vakavampaakin.

– En kuitenkaan tiennyt kampurajalasta oikein mitään. Sekoitin sen aluksi lonkkalukusaatioon, Ek kertoo.

Kampurajalka tarkoittaa käytännössä, että joko toinen tai molemmat jalkaterät ovat kääntyneet sisäänpäin.

Nyt kampurajalan kanssa syntynyt **Otso** on 15-vuotias nuori. Perhe on ollut Suomen kampurajalkayhdistys Skyry ry:n toiminnassa mukana läpi lapsuusvuosien. Ensimmäinen kosketus vertaistukeen oli Invalidiliiton järjestämä sopeutumisvalmennus, kun Otso oli 3-vuotias.

Ekin into yhdistystoimintaan ei ole hiipunut, vaikka poika on kasvanut teini-ikäiseksi, ja kampurajalkaan liittyvät varhaislapsuuden hoitovaiheet ovat jo takana päin. Ek on lähtenyt yhdistyksessä myös luottamustehtäviin. Viimeiset pari vuotta hän on ollut sen puheenjohtaja.

– Nyt yhdistykselle on oikeastaan enemmän annettavaa ja aikaa kuin pikkulapsi-

aikana. Se on myös hyvää vastapainoa omalle työlle, kertoo kääntäjän töitä yrittäjänä tekevä Ek.

Ekille tärkeää yhdistyksessä on ollut, että hänen lapsensa näkee pienestä asti, ettei hän ole ainoa, jolla on kampurajalka. Rakennepoikkeama on sen verran harvinainen, ettei muita samassa tilanteessa olevia tule joka paikassa vastaan.

Vuosittain Suomessa syntyy 60–70 lasta, joilla on kampurajalka.

– Pienenä kipsauspäivä oli aina keskiviikkoisin. Siellä saattoi joskus törmätä muihinkin perheisiin, joilla oli sama tilanne. Mutta muuten ei oikeastaan, Ek muistelee.

Kipsaus- ja leikkaushoitoa

Vammaisuuden laajassa skaalassa kampurajalka on ”pikku juttu”: sen vaikutus toimintakykyyn ei välttämättä ole kovin suuri lapsuuden hoitojakson jälkeen.

– Jotkut perheet, joilla on useampi lapsi, ovat verranneet, että koliikkivauvan hoito on ollut hankalampaa kuin sen lapsen, jolla on kampurajalka, Ek kertoo.

Silti haastaviakin hetkiä voi tulla, etenkin kampurajalan hoitamisen aikana. Hoitoja tarvitaan jalan asennon korjaamiseksi, jotta esimerkiksi käveleminen onnistuisi.

Yleisin hoitomuoto on nykyään Ponseti-menetelmä. Siinä jo pienen vauvan jalka



Suomen kampurajalkayhdistyksen puheenjohtaja Tiina Ek kertoo, että yhdistystoiminnan kautta elämään on tullut monia sellaisia ihmisiä, joita hän ei olisi muuten tavannut. Skyry ry on Invalidiliiton jäsenyhdistys.

kipsataan, ja kipsi vaihdetaan viikon välein viiden viikon ajan.

Tarvittaessa tehdään tenotomia, jossa akillesjänne katkaistaan ja sen pituutta saadaan kasvatettua.

Menneinä vuosikymmeninä kumpurajalan leikkaushoito on ollut vielä yleisempää, Ek arvioi.

Kipsaushoidon jälkeen lapset käyttävät tankokenkiä, jotka ylläpitävät kipsauksella aikaan saatua jalan asentoa. Kenkiä pidetään miltei läpi vuorokauden kunnes lapsi alkaa harjoitella seisomista, ja sen jälkeen niiden käyttöä vähennetään. Kenkiä käytetään yleensä nukkumisen aikana viisi-vuotiaaksi asti.

Yksi vaihe, johon moni perhe hakee vertaistukea, on Ekin mukaan juuri tankokenkiin siirtyminen.

– Lapsi voi alussa olla itkuinen kenkien vuoksi. Jos lapsi ei nuku, se voi olla aika rankkaa. Kipsiaika taas on loppujen lopuksi hyvin lyhyt, Ek kertoo.

Toinen jalka jää pienemmäksi

Aikuisena kumpurajalkaa ei välttämättä huomaa arjessa juuri lainkaan, jos hoito on onnistunut. Joilain kumpurajalka voi kuitenkin tuoda mukanaan myös aikuisuuteen kipuja ja liikkumisen rajoituksia. Kaikille ei sovi esimerkiksi fyysinen työ.

Useimmilla se jalka, jossa rakenepoikkeama on, jää huomattavasti pienemmäksi. Silloin erityisten, jalkaa varten suunniteltujen kenkien hankkiminen voi vaatia väivannäköä.

– Olen kuullut, että joillain on ollut vaikeuksia saada maksusitoumusta niihin, Ek sanoo.

Pääosassa kumpurajalkainen

Kumpurajalka on hiljattain ollut esillä myös kulttuurin kentällä: elokuvassa *Kaikki alkoi äidistäni* kuvataan 50-luvun Ranskassa elävää äitiä, joka saa kumpurajalkaisen pojan.

Elokuvassa näytetään hoitomenetelmänä ranskalainen fysioterapia. Menetelmässä fysioterapeutti tapaa vauvaa hyvin tiiviisti,

jopa päivittäin. Se ei kuitenkaan ole nykyään vallalla oleva hoitomuoto.

– Itse pidin elokuvasta ja ilahduin, että kumpurajalkainen on pääosassa jossain, Ek kertoo. Muuten hän ei muista juuri nähneensä kumpurajalkaa edustettuna mediassa tai kulttuurissa.

Onneksi diagnoosin jakavia ihmisiä kuitenkin löytää yhdistyksen kautta. Ek toivoo, että yhä useampi löytäisi Skyry ry:n. Tällä hetkellä yhdistyksellä on jäseniä 145.

– Se on tosi pieni osa niistä ihmisistä, joilla on kumpurajalka, hän toteaa.

Somessa tukea tuoreille vanhemmille

Skyry ry järjestää kumpurajalan kanssa eläville aikuisille sekä lapsille ja heidän perheilleen monenlaisia toimintaa kasvokkaisista tapauksista verkkotapaamisiin.

Syksyllä yhdistyksen jäseniä on kokoontumassa viikonlopuksi Pajulahteen. Ohjelmassa on esimerkiksi seikkailupuisto ja aikuisille soveltava tanssitunti.

Tarkoitus tapahtumissa on päästä irti arjesta ja tavata muita. Vanhemmatkin saavat hengähdys hetken, kun majapaikassa on täysihoito ja lapsilla seuraa toisistaan.

Myös sosiaalisten medioiden ryhmillä on oma, tärkeä roolinsa vertaistuksessa. Niihin tulee välillä viestejä perheiltä, jotka ovat vasta saaneet tietää odottavansa lasta, jolla on kumpurajalka. Ensireaktio tietoon voi olla tunteikas.

– On hienoa kuitenkin nähdä, miten paljon tällaisiin tulee muilta perheiltä kommentteja, että kumpurajalka ei ole maailmanloppu, Ek kertoo.

Koska kumpurajalka selviää usein sikiöseulonnassa tai viimeistään synnytyksessä, tieto vertaistuesta on tärkeää saada jo terveydenhuoltoon ja sitä kautta lasten vanhemmille. Skyry ry jakaakin neuvoloihin ja sairaaloihin ensitietoisia kumpurajalasta.

Myös yhdistyksen someryhmissä osataan kannustaa tulevia vanhempia ja kertoa, miten asia on: kaikki järjestyy kyllä. ●



Tiina Ekin kaksi lasta ovat nyt teini-ikäisiä. Isompien lasten vanhempana on enemmän aikaa myös yhdistystoiminnalle, hän ajattelee.

MIKÄ? KAMPURAJALKA

- Kumpurajalka on tunnetuin jalan synnynnäinen epämuodostuma. Siinä jalkaterä kääntyy sisäänpäin ja kantapää sijaitsee tavanomaista korkeammalla.
- Maailmalla syntyy vuosittain yli 100 000 ihmistä, joilla on kumpurajalka. Suomessa heitä syntyy noin 60–70 joka vuosi.
- Noin puolella kumpurajalka on molemminpuolinen.
- Kumpurajalkaa esiintyy pojilla useammin kuin tytöillä.
- Yleisen käsityksen mukaan kumpurajalka kehittyi varhaisen sikiökauden aikana, noin 10.–12. raskausviikolla. Sen syntyyn johtavia tekijöitä ei tiedetä.
- Kumpurajalan vaikeusaste ja hoitotavat vaihtelevat. Sitä voidaan hoitaa esimerkiksi kipsaamalla, leikkaushoidolla ja tankokengillä, jotka ylläpitävät jalan asentoa.
- Vertaistukea ja tietoa kumpurajalasta löytyy esimerkiksi osoitteesta skyry.org sekä Skyry ry:n Facebook-sivulta. Suljetulla Suomen kumpurajalkaiset -Facebook-kanavalla keskustellaan aiheesta.



Milla Ilonen, Anja Pösö, Irmeli Lahtinen, Maarit Peltola, Marita Vuori, Alisa Renko, Päivi Pirilä, Leena Kallio ja Antti Lahtinen, ovella Tuija Heikkilä, takana pöydän vieressä selin Sirpa Maansaari, Ari Vuori ja Liisa Tiihonen.



Juhannusetkojen pihapeliä parissa viihtyivät Mikko Hakkarainen (vas.), Nina Häggkvist, Alisa Renko ja Milla Ilonen.

Väki viihtyi Sisä-Suomen kesätapahtumissa

Invalidiliiton Sisä-Suomen alueella järjestettiin kesällä kaksi "Piilopirteistä päivänvaloon" -kampanjan tapahtumaa. Ideana oli tehdä yhdistysten kesäkotien toimintaa tunnetuksi uusille kävijöille.

Valkeakosken Seudun Invalidit järjesti ensimmäisen Juhannusetkot-tapahtuman Leponiemessä 18. kesäkuuta ja Tampereen Seudun Invalidit puolestaan Laituritanssit Aitorannassa 11. heinäkuuta.

Leponiemen kesäkoti on hienolla paikalla Roineen rannalla Kangasalan puolella kymmenkunta kilometriä Valkeakosken keskustasta.

– Mukaan oli kutsuttu naapuriyhdistyksien väkeä, ja kutsu olikin kuultu, yhdistyksen varapuheenjohtaja **Aila Seppälä** myhäili.

– Tapahtuma polkaistiin pystyyn tosi nopeasti, ja sen markkinointi jäi harmillisen vähäiseksi. Liki 30 osanottajan joukossa oli kaksi

vierasta Tampereen ja kaksi Akaan yhdistyksestä. Ihmiset kyllä tykkäsivät tapahtumasta, Seppälä lisäsi.

Leponiemessä hyvä tunnelma

Aila Seppälä kertoi lyhyesti kesäkodin historiasta ja Sisä-Suomen järjestöasiantuntija **Milla Ilonen** lyhyesti Invalidiliiton kuulumisia. Muutoin ohjelma oli molemmissa tapahtumissa samankaltainen: hyvä lounas, sauna kuumana, kesäkahvilakin auki ja pihapeliä peluuta. Iloista yhdessäolon tunnelmaa ja puheensorinaa iltaan saakka.

Vieraana ollut Akaan Seudun Invalidien puheenjohtaja **Kari Pajarinen** piti tapahtumaa kaikkiaan hyvinkin onnistuneena.

– Ainoa pieni harmi oli sää, mutta pääsimme toki sateelta aina kastosten suojaan, joten ei sadakaan lopulta häirinnyt. Tunnelma oli mukava, ja uusia pihapelilajejakin opittiin.

Leponiemessä on täysin remontoitu lautatalo, johon voi majoittua kuusi henkilöä sekä täysin remontoitu hirsimökki seitsemälle henkilölle. Näitä vuokrataan kesäaikaan jäsenille toukokuusta syyskuuhun. Kaikkien jäsenten käytössä on päivisin grillikatos, soutuvene sekä kaksi sup-lautaa.

Myös muilla Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäsenillä on mahdollisuus vuokraukseen kaksinkertaisella hinnalla sekä ulkopuolisilla nelinkertaisella hinnalla.



Valkeakosken ja Tampereen väkeä ensiviitillä Aitorannan mökkikylässä. Edessä aviopari Jutta Selänpää ja Mikko Kivimäki.



Pyörätuolitanssin valmentaja Jarno Jokela (edessä) ja Mikko Hakkarainen esittivät vauhdikkaan Hummani hei -kappaleen Jari Grekin tulkitsemana.



Artisti Jari Grekin laulu kajahti kesäiltan rantasaunan verannalta.

Aitorannassa laituritanssit

Aitorannassa Näsijärven rannalla tapahtuman kruunasivat Laituritanssit, joiden solistina oli **Jari Grek**. Vieraita oli oman väen lisäksi tullut Valkeakoskelta, Ruovedeltä ja Jyväskylästä.

– Paikalla oli noin 50 ihmistä, ja sääkin suosi niin että pääsimme tanssimaan kuivassa kelissä, vt. puheenjohtaja **Tommi Ruokonen** kertoi.

Aitorannassa on viisi sähkölämmitteistä mökkiä ja ulkokatoksessa minikeittiö, ulko-wc ja kylmävesipiste. Lisäksi päärakennuksessa ja Tupalassa on huoneita ja sali 70 henkilölle kokouksiin, tapahtumiin ja juhliin. Rantasauna ja takkatupa sekä grillikatos ja ulkogrilli sekä kaksi soutuvenettä täydentävät ajanviettomahdollisuuksia.

Majoitus on 10 prosenttia kalliimpi muille kuin Tampereen Seudun Invalidien jäsenille.

Kesäkotikampanja veti puoleensa myös nuoria aikuisia, jotka vierailivat kesäkodeilla ensimmäistä kertaa.

– Monet pariskunnat riemuitsivat, että alueella ja mökeissä pääsee liikkumaan sähköpyörätuolilla ja alkoivat jo suunnitella mökkilomaa ensi kesäksi. Esteettömyys ei aina toteudu yhdistysten kesäviettämissä. Hienoa, että Tampereella ja Valkeakoskella esteettömyyteen on panostettu, Sisä-Suomen järjestöasiantuntija **Milla Ilonen** kiittelee. ●

Tytär ja äiti, Minessa Tanskanen (vas.) ja Heidi Holopainen, rakentamassa spagetti-vahtokarkkitornia.

MARFANIN OIREYHTYMÄ

- Marfanin oireyhtymä on perinnöllinen sidekudossairaus, johon liittyy sydämen ja suurten verisuonten, silmien, luuston ja muiden elinten muutoksia. Suomessa oireyhtymä arvioidaan olevan ainakin 500–1 000 henkilöllä.
- Suomen Marfan -yhdistys ry perustettiin 1992, ja se on Invalidiliiton jäsenyhdistys. Yhdistys on myös HARSO ry:n jäsenyhdistys 25 muun harvinaisyhdistyksen ohella. Siinä on noin 180 jäsentä.

Marfan ja sen kaltaiset sairaudet ry:n kesätapaaminen Hotelli Linnasmäessä Turussa elokuun ensimmäisenä viikonloppuna oli osallistujille iso juttu, koska se on harvinaisten sairauksien yhdistyksissä usein vuoden ainoa isompi tapahtuma. 14-vuotias **Minessa Tanskanen** oli tullut Pohjois-Karjalan Liperistä Turkuun saakka äitinsä ja veljiensä kanssa.

– Sain hyviä kokemuksia. Parasta olivat yhteiset iltakeskustelut.

Viikonlopun mittaisessa kesätapaamisessa yhdistyivät luotettava tieto, vertaistuki, mukava yhdessäolo ja rentoutuminen.

– Olisin ehkä kaivannut vielä lisää yhteisiä pelejä ja tekemistä koko porukalla, Minessa arvioi. Hän on ollut aiemminkin kesätapaamisissa



Teksti Tapio Rusanen
Kuvat Vesa-Matti Väärä

"Aion kyllä osallistua uudelleen"

ja kuulunut Marfan ja sen kaltaiset sairaudet ry -yhdistykseen jo kuusi vuotta.

Marfanin oireyhtymä on perinnöllinen sidekudossairaus, joka merkitsee Minessalle moninaisten oireiden kirjoa kuten muun muassa väsymystä ja voimattomuutta, kipuja, poikkeavan ulkonäön (mm. pituus), sydän-, silmä- ja iho-oireita sekä nivelten yliliikkuvuutta.

– Saan kyllä tarvittaessa hyvin tukea sairauteni kanssa.

Suomen Marfan -yhdistyksen hallituksen jäsen **Iida Korpela** oli mukana järjestämässä tapahtumaa ja oli tyytyväinen niin paikkaan kuin viikonvaihteen antiin. Paikalla oli yli 20 henkilöä vauvasta vaariin; perheitä, pariskuntia ja yksittäisiä osanottajia.

– Perhesuunnittelu on jäsenistölle tärkeä teema, ja sitä koskeva työ-

paja luentoineen selvästi kosketti ihmisiä. Myös luento selän vaivoista koskee monia. Invalidiliiton koulutus- ja työllisyyspolitiikan asiantuntija **Anne Mäki** luennoi ammatinvalinnasta ja työelämästä.

Marfan-kesäpäivät järjestetään joka vuosi, mutta ensi kesän tapahtumapaikkaa ei ole vielä päätetty. Lisäksi yhdistys järjestää etätapaamisia eri teemoista. ●



– Sjunde Mars -säätiön myöntämällä apurahalla saatoimme suunnata kesäpäiviä erityisesti nuorille, yhtenä järjestäjistä ollut Iida Korpela kiitteli.



Puheenjohtaja Tuija Ekegren-Sippola mukaan tapahtuman tarkoitus oli tavata toisia ja jakaa tietoa ja kokemuksia.





CrossFitistä voimaa ja uusia tuttavuuksia

Juuso Nuotio löysi soveltavan liikunnan kurssilta uuden harrastuksen. CrossFit taipuu hyvin myös pyörätuoliurheilijan treenimuodoksi.

CrossFit on rajun lajin maineessa. Sanoisin, että CrossFit on kuitenkin turvallinen laji soveltavan liikunnan harrastajille, kertoo **Juuso Nuotio**. Turkulainen sijoituspäällikkö tutustui CrossFitin viime kesänä.

CrossFit-sali Huntti ja Turun kaupunki järjestivät silloin soveltavan liikunnan tutustumiskurssin.

– Kurssin jälkeen olen käynyt 1–2 kertaa viikossa treenaamassa Huntilla. Kurssilta meitä jäi kaksi pyörätuolin kanssa treenaavaa.

Nuotiolle on pitkä urheilijatausta. Hän pelaa viikoittain koripalloa, ja aiemmin hän on treenannut personal trainerin kanssa. Hän on edustanut Suomea neljästi pyörätuolirugbyn maajoukkueessa.

– CrossFit tarjoaa lihaskuntotreeniä ja koripallo taas aerobista harjoittelua.

Mikä on Nuotion mielestä parasta CrossFit-harrastuksessa?

– CrossFitistä on tärkeää ymmärtää, että treeneissä kilpaillaan itseä ja omaa parasta vastaan. Treenatessa innostaa treenikavereiden lisäksi oman kunnon paraneminen. On todella motivoivaa, kun voi tehdä toistoja isommilla painoilla kuin viime kerralla. Se tuo onnistumisen kokemuksia.

Päivän treeni on muokattavissa

CrossFit on Yhdysvalloissa kehitetty laji, joka on tunnettu lihasvoima-, kestävyys-, notkeus- ja nopeusharjoittelusta. Lajin treeneissä on kova tempo.

Treeneissä suoritetaan yleensä Workout of the Day (WOD) eli päivän treeni. Aluksi tehdään lämmittely, ja sen jälkeen tulevat taito- tai voimaosio. Viimeisenä nostetaan sykeä.

Laji on tunnettu myös siitä, että treeneissä käytetään paljon erilaisia englanninkielisiä lyhenteitä

liikkeistä. Esimerkiksi KB on kahvakuula, DL on maastaveto, DB Snatch on käsipainojen nosto ylös.

– CrossFitin liikkeet ovat yllättävän helposti muokattavissa pyörätuolin kanssa tehtäviksi. Esimerkiksi kun muut tekevät maastavetoa, niin me pyörätuolissa nostamme kahvakuulia maasta ylös molemmilla käsillä. Pyörätuolin kanssa pystytään harjoittamaan monia samoja lihasryhmiä kuin mitä muutkin treenaajat salilla tekevät.

Yksi tunnetuimmista liikkeistä on hyppynaruhypyt, joissa naru kiertää kaksi kertaa ympäri yhden hypyn aikana. Pyörätuolitreenaajat pyörittävät kummallakin kädellä painonaruja eli multiropeseja. Myös Air Bikea voidaan liikuttaa käsillä pyörän edestä, kun muut treenaajat polkevat sitä kuin polkupyörää.

Juuso Nuotio kertoo, että hänen on pitänyt oppia uusia asioita uudessa harrastuksessa.

– Minun pitää keskittyä kuuntelemaan tarkasti, mitä osiossa

tehdään: kuinka monta toistoa ja millaisilla painoilla. Siten pysyn paremmin mukana treeniflowssa muiden kanssa.

Treeniporukkaan pääsi helposti mukaan

Juuso Nuotion salilla soveltavan CrossFitin treenaajat on huomioitu hyvin.

– Olen päässyt Huntilla helposti porukkaan. Muut harrastajat ovat ottaneet meidät pyörätuoliurheilijat hienosti mukaan treenaamaan. Varsinkin ohjaajat ovat ottaneet meidät hyvin huomioon.

Joukkuelajitaukasta on ollut hyötyä Nuotiolle.

– Treeneissä osaan kannustaa muita ja nostattaa hyvää treenihenkeä.

CrossFitissä järjestetään erilaisia kilpailuja. Turku Turbulence-joukkuekilpailussa on mukana adaptive-sarja, johon voivat osallistua kaikki harrastajat, joilla on toimintakyvyssä puutteita. Avustajan tai tulkin saa ottaa mukaan kilpailuun.

Nuotio oli mukana CrossFitin Salon joukkueessa. Nuotion joukkueessa kaikki olivat pyörätuoliurheilijoita.

– Osallistumme kolmen miehen joukkueella, jonka nimi oli Slow Horses. Joukkueet panostavat treenaamisen lisäksi hauskoihin joukkuenimiin. Tunsin joukkueen jäsenet etukäteen, vaikka emme treenaakaan yhdessä.

Nuotion joukkue voitti kilpailun.

Koko CrossFit-yhteisö on ottanut adaptive-urheilijat onnistuneesti mukaan kilpailutapahtumaan. Adaptive-sarjan kilpailijat olivat samalla areenalla ja samaan aikaan kisaa-massa muiden joukkueiden kanssa. Tänä vuonna kilpailussa mukana oli jo viisi adaptive-joukkuetta.

CrossFit tunnetuksi kaikille

CrossFit on tällä hetkellä suosittu ja trendikäs urheilulaji. Nuotio toivoo, että mahdollisimman moni löytäisi tiensä lajin pariin.

– Rohkaisen kaikkia kokeilemaan lajia. Kunnon kohentumisen

lisäksi on mahdollista saada paljon uusia sosiaalisia kontakteja. Harrastajien kuntotasoero ei ole ratkaiseva. Enemmän ratkaisee se, että molemmat ovat pyörätuoliurheilijoita.

CrossFit-saleja löytyy nykyisin hyvin monelta paikkakunnalta. Nuotio kehottaakin kaikkia lajista kiinnostuneita kysymään lähimältä salilta, milloin heidän seuraavat kurssinsa alkavat.

Lisätietoja sovelletun CrossFitin harrastamisesta saa myös Adaptive Training Finland ry:n nettisivulta ja instagramista @adaptivetraininfinland. CrossFitissä järjestetään myös kansainvälisiä WheelWOD-kilpailuja.

Juuso Nuotiolla onkin syksyllä edessään suuri koitos: hän on päässyt kansainvälisen WheelWOD-kilpailun finaaliin ja lähtee syyskuussa kilpailemaan Las Vegasiin. ●



Air Bikea voi liikuttaa käsillä pyörän edestä, kun muut treenaajat polkevat sitä kuin polkupyörää.



Liittouutiset

47 Liittouutiset | **54** Laki ja oikeutta | **55** Koulutukset | **56** Henkilöutiset



INVALIDILIITTO LIITTOÄÄNESTYS
7.-21.11.2025

FÖRBUNDSVAL INVALIDFÖRBUNDET

OLETKO EHDOKAS LIITTOÄÄNESTYKSESSÄ? ILMOITA IT-LEHDESSÄ

Invalidiliiton jäsenillä on mahdollisuus ilmoitella IT-lehdessä, jos he ovat ehdokkaita 7-21.11.2025 pidettävässä liittoäänestyksessä. Jäsenten aktiivisuuden lisäämiseksi ilmoitusten hintoja on laskettu 70 %. Samoin ilmoitusten tuotanto ja mahdollinen korjaus maksaa -40 % normaali hinnasta, kuitenkin vähintään 60 € + alv 25,5%.

Ehdokaslistat (nimi, arvo/ammatti, jäsenyhdistys, kotipaikka) julkaistaan ilmaiseksi IT-lehden numerossa 6/25 (ilmestyy 26.9.) Tämän lisäksi IT-lehden numerossa 7/25 (ilmestyy 31.10.) ehdokkaat esitellään kuvan kera.

MAKSULLISET ILMOITUKSET

Ilmoituskoot ja hinnat:

• **1/4 s** (91 x 136 mm)
920 € -70 % = 276 € + alv 25,5 %
(+ tuotanto 60 €)

• **1/8 s** (91 x 66 mm)
460 € -70 % = 138 € + alv 25,5 %
(+ tuotanto 60 €)

Ilmoitusvaraukset:

Paula Kajanto
p. 040 707 1966
kajantopaula@gmail.com

Valmiit ilmoitusaineistot sähköpostiin pdf-muodossa:

paula.kajanto@gmail.com

Jos ilmoitus lähetetään erillisenä tekstinä ja kuvana, veloitetaan ilmoituksen valmistamisesta.

Aikataulu:

IT 6 ilmestyy 26.9.2025

varaukset viim. 2.9., aineisto 9.9.

IT 7 ilmestyy 31.10.2025

varaukset viim. 7.10., aineisto 14.10.

it



Ryhdy kuukausilahjoittajaksi ja tue kotimaista vammaistyötä

Lahjoittamalla säännöllisesti varmistat, että fyysisesti vammainen ihminen ja hänen perheensä saavat apua silloin, kun sitä tarvitsevat.

NÄIN LAHJOITAT:

- Ryhdy kuukausilahjoittajaksi osoitteessa
www.invalidiliitto.fi/lahjoita tai soittamalla **044 765 0510** (arkisin klo 8-16).

MUUT TAVAT LAHJOITTAA:

- Soita lahjoituspuhelinnumeroon **0600 100 300**
(10,18 euroa / puhelu + pvm)
- Lähetä tekstiviesti **TUKI10** numeroon 16301 (10 euroa / viesti)



Keräyslupa <https://www.invalidiliitto.fi/keraysluvut>



60-vuoden jäsenyys Savonlinnan Seudun Invalidit ry:ssä



Jouko Koikkalainen palattiin 9.4.2025 yhdistyksen invakerhossa Invalidiliiton 60-vuotismerkiksi ruusujen kera pitkäaikaisesta jäsenyydestä Savonlinnan Seudun Invalidit ry:ssä. Joukolla on synnynnäinen vamma, jonka vuoksi hän halusi liittyä yhdistyksen jäseneksi 15.2.1965. Jouko suoritti vv. 1966–1969 kultaseppälinjan koulutuksen Invalidiliiton Westendin Invalidien ammattioppilaitoksessa. 23-vuotiaana Jouko perusti oman kultaseppäyrityksen Savonlinnaan. Yritystoimintaa hän harjoitti 1970–2014. Joukolla on avioliitosta kaksi poikaa. 2014 hän jäi eläkkeelle ja muutti Keiteleelle. Jouko palasi Savonlinnaan muutama vuosi sitten. Hän halusi tulla mukaan Savonlinnan Seudun Invalidit ry:n toimintaan ja valittiin heti kohta hallitukseen. Nykyään hän toimii yhdistyksemme varapuheenjohtajana. Joukon ehdotuk-

sesta perustettiin yhdistykseemme hänen vetämänsä vertaistukiryhmä, joka toimii nimellä Joukon keskustelukerho. Kerho kokoontuu noin kerran kuussa (ei kesäkuukausina). Kerhokokoukset ovat teemallisia. Jouko on osallistunut vuosien varrella useisiin Invalidiliiton järjestämiin koulutuksiin ja tapahtumiin. Jouko Koikkalainen toimii myös valtakunnallisessa Suomen Delfins ry:ssä ja Keiteleen mielenterveysyhdistyksessä.

Jouko on kiitollinen Invalidiliitolle ja valtiolle saamistaan tuista, joita hän on saanut vammansa perusteella, ja jotka ovat mahdollistaneet hänelle toimeentulon ja paljon muitakin etuja. Nyt kun eläkkeellä on aikaa, haluaa hän olla vapaaehtoistyössä osallisena vaikuttamassa asioihin, joilla voitaisiin parantaa vammaisten ja muidenkin hyvinvointia ja osallisuutta yhteiskuntaan. Jouko Koikkalainen kannus-



Suonenjoen seudun invalidien
kesäpäivä vietettiin Lyytilänmäen
kylätalolla nauttien Kirsi Roiton
laulusta sekä Kirsi Falinin
reippaasta liikuntahetkestä
Baba Bada Bastun tahtiin.
Herkutteluja unohtamatta.

Hyvää kesän jatkoa,
terveisin Eila



taakin tulemaan mukaan yhdistyksen toimintaan.
Siellä tapaa ihmisiä, sosiaalinen elämä ja hyvät
ihmissuhteet ovat itselle tärkeitä mielen ja aivojen
hyvinvoinnissa. ”Kun antaa niin saa.”

Kirjoittanut
Pirjo Salenius
sihteeri
Savonlinnan Seudun Invalidit ry

Oikaisu

Toisin kuin It-lehdessä 04/2025 sivuilla A44–A46
kerrottiin, Meretojan tauti huomataan yleensä
sarveiskalvon eikä verkkokalvon muutoksista.
Sen ensimmäiset oireet voivat myös joillakin
alkaa jo ennen keski-ikää.



ETELÄ-SUOMEN ALUEEN KISAILUPÄIVÄ pe 26.9. klo 10 alkaen

Nurmijärven keilahallilla
Bowling corner & Billiard, Ojakkalantie 2

Lajeina mm. keilaus, darts, biljardi ja minigolf (säävarausta).
Ilmoittaudu to 18.9. mennessä. p. 0500 483 434 tai
Invalidiliiton nettisivujen tapahtumakalenterin kautta.
Ilmoittautumismaksu 5 euroa, kevyt lounas sisältyy hintaan.

www.invalidiliitto.fi/tapahtumat



Seuraava IT-lehti (6/2025)
ilmestyy 26.9.2025 teemalla

Kuntoutus.

Maksullisten aineistojen
aineistopäivä on 9.9.2025.



Ilmoitusvaraukset:

Paula Kajanto, p. 040 707 1966,
kajantopaula@gmail.com



Oletko valmis postilaatikkosi digitalisoitumiseen?

Oletko huomannut, että viranomaisilta tulevat perinteiset kirjeet vähenevät samalla, kun digitaalinen postilaatikkosi täyttyy? Valtion hallinnon tavoitteena on luopua perinteisestä kirjepostista ja siirtyä ensisijaisesti digitaaliseen viestintään. Tämä merkittävä yhteiskunnallinen muutos koskettaa tavalla tai toisella meistä jokaista.

Vuoden 2026 alusta viranomaiset lähettävät kirjeet ja muun postin ensisijaisesti digitaalisesti kaikille niille, jotka jo käyttävät digitaalisia palveluita. Tämä tarkoittaa sitä, että jos olet kirjautunut esimerkiksi verottajan, Kelan tai muiden viranomaisten verkkopalveluihin, tulet jatkossa saamaan tärkeät asiakirjat, päätökset ja laskut sähköisesti Suomi.fi-viestien kautta ilman erillisen suostumuksen antamista. Toukokuun puolivälistä alkaen ja vielä toistaiseksi, viranomaisten verkkopalveluihin kirjautumisen yhteydessä, on tullut laitteen näytölle kannuste ja mahdollisuus antaa suostumus Suomi.fi-viestien käyttöön ottamiseksi. Lakimuutosten edetessä suostumusta ei siis enää kysyttäisi.

Digitaalinen viestintä viranomaispalveluissa edellyttää aina vahvaa tunnistautumista, mikä tekee palvelusta erityisen turvallisen ja luotettavan. Vahvan tunnistautumisen ansiosta tietosi pysyvät suojattuina.

Mutta entäpä jos digitaalisten palveluiden käyttö ei ole mahdollista tai sinulla ei ole siihen riittäviä valmiuksia? Mahdollisuus perinteisen kirjepostin käyttöön säilyy jatkossakin vaihtoehtoisena tapana vastaanottaa viranomaisviestejä. Kirjeposti on tarjolla esimerkiksi henkilöille, joilla ei ole tarvittavaa laitetta, verkkoyhteyttä, digiosaamista tai joiden terveydentila tai vamma estää digitaalisten palveluiden käytön. Myöskään henkilöitä, joilla ei ole suomalaista henkilötunnusta tai jotka ovat edunvalvonnassa, muutos ei koske.

Vaikka digitaalinen asiointi onkin tarkoitettu helpottamaan arkea ja nopeuttamaan tiedonkulkua, voi siihen liittyä myös haasteita. Erityisesti ikääntyneille tai vähemmän digitaalisille ihmisille digitaalisten viestien käyttäminen voi olla vaikeaa, vaikka verkkopalvelut ja vahva tunnistautuminen olisivatkin käytössä. Siksi on tärkeää tiedostaa, että voit halutessasi palata vastaanottamaan viranomaispostin perinteisesti kirjepostina.



Vahvan tunnistautumisen ansiosta tietosi pysyvät suojattuina.

Tämä onnistuu ilmoittamalla asiasta Suomi.fi-viesteissä tai asioimalla henkilökohtaisesti Digi- ja väestötietoviraston (DVV) asiakaspalvelussa.

Suomi.fi-palvelut tarjoavat lisäksi mahdollisuuden valtuuttaa läheinen tai avustaja asioimaan puolestasi, mikä voi helpottaa arkeasi huomattavasti. Jos et itse voi käyttää vahvaa tunnistautumista, asiointi onnistuu edelleen henkilökohtaisesti DVV:n asiointipisteessä virkailijan avustuksella.

On tärkeää tiedostaa myös digipalvelulain tarjoama suoja. Digitaalisten palvelujen tietosisältöjen on täytettävä saavutettavuusvaatimukset, kun tietosisältö on palvelun käyttäjien saatavilla. Viranomaisen on tarjottava vaihtoehtoinen asiointitapa, mikäli sähköiset palvelut eivät ole kaikille saavutettavia. Esimerkiksi verolomakkeen voi edelleen saada paperisena, ja hakemuksen voi hoitaa virkailijan avustamana puhelimitse.

Digitaalisen viestinnän selkeitä etuja ovat joustavuus, nopeus sekä ajasta ja paikasta riippumaton asiointi. Kaikki tärkeät asiakirjat löytyvät kätevästi yhdestä ja samasta paikasta, jolloin myös asioiden hoitaminen helpottuu. Miljoonien paperikirjeiden postittamisesta luopuminen säästää huomattavasti sekä ympäristöä että veroeuroja.

Muutos on jo käynnissä, joten nyt on hyvä hetki miettiä, millainen viestintäkanava sopii juuri sinulle parhaiten. Tulevaisuuden postilaatikko on digitaalinen, mutta sinulla säilyy edelleen vapaus valita, miten haluat vastaanottaa tärkeät viranomaisviestisi. ●



Invalidiliitto kouluttaa

Invalidiliiton koulutuksen tavoitteena on edistää jäsenistön ja muiden fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten oikeuksien toteutumista arjessa, lisätä tietoisuutta vammaisuudesta sekä tukea yhdistysten toimintaa.

Koulutuksissa noudatamme turvallisen tilan periaatteita, jossa kaikki omalla toiminnallaan rakentavat yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä.

Kaikki syksyn koulutukset löydät Invalidiliiton nettisivuilta www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

KAIKILLE KIINNOSTUNEILLE

EDISTÄ ESTEETTÖMYYYTTÄ -VERKKOKOULUTUS

Aika: 8.9.–5.10.2025
Paikka: Verkkokoulutus
Kohderyhmä: Kaikki esteettömyydestä kiinnostuneet ja esteettömyystietoa tarvitsevat.
Tavoite: Osaat tunnistaa mitä vaatimuksia eri tavoin liikumis- ja toimimisesteisillä ihmisillä on esteettömyydelle. Osaat kuvata mitä esteettömyys tarkoittaa julkisessa rakentamisessa ja asuinrakentamisessa. Osaat soveltaa rakentamisen esteettömyyttä koskevia määräyksiä ja ohjeita omassa toiminnassa. Osaat edistää esteettömyyttä uudis- ja korjausrakentamisessa. Osaat löytää rakennetun ympäristön esteettömyyteen liittyvää oleellista ja ajantasaista tietoa.
Hinta: Maksuton Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäsenille, vammaisneuvoston ja esteettömyysverkoston jäsenet 40 €, muut 80 €.
Ilmoittautuminen: 29.8.2025 mennessä
Lisätietoja: Esteettömyysasiantuntija Ari Kurppa, ari.kurppa@invalidiliitto.fi, p. 050 430 7268.

MITEN INVALIDILIITTO VAIKUTTAA LAINVALMISTELUUN?

Aika: 16.9.2025 klo 17.00–18.30
Paikka: Teams
Kohderyhmä: Kaikki vaikuttamisesta kiinnostuneet
Tavoite: Saat tietoa keinoista ja prosesseista, joilla Invalidiliitto pyrkii vaikuttamaan lainvalmisteluun Suomessa.
Hinta: Maksuton
Ilmoittautuminen: 15.9. mennessä

MITEN VAMMAISTEN IHMISTEN PALVELUJA VALVOTAAN?

Aika: 30.9.2025 klo 17–19
Paikka: Teams
Kohderyhmä: Kaikki kiinnostuneet
Tavoite: Saat tietoa mitkä ovat Valviran, aluehallintovirastojen ja hyvinvointialueiden roolit ja tehtävät vammaisten ihmisten palvelujen valvonnassa. Miten omavalvonta toimii hyvinvointialueilla ja miten valitusprosessi (muistutus ja kantelu) toimii.
Hinta: Maksuton
Ilmoittautuminen: 29.9. mennessä

AJANKOHTAISTA YHDISTYSTOIMINNASSA

TURVALLISUUS YHDISTYKSEN TOIMINNASSA JA TILAISUUKSISSA

Aika: 11.9.2025 klo 17.00–18.30
Paikka: Teams
Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet ja muut aktiivit
Tavoite: Osaat huomioida turvallisuuteen liittyviä vaatimuksia ja muita asioita yhdistyksen toiminnassa.
Hinta: Maksuton
Ilmoittautuminen: 9.9. mennessä

INVALIDILIITON JÄRJESTÖPÄIVÄT

Aika: 27.–28.9.2025
Paikka: Hotel Scandic Park Helsinki ja Teams
Kohderyhmä: Yhdistysten hallitusten jäsenet ja muut yhdistysaktiivit. Helsingissä järjestettävään tapaamiseen voi osallistua yksi henkilö/yhdistys. Striimattavaan osuuteen (27.9.) ovat tervetulleita kaikki yhdistysaktiivit.
Tavoite: Työstetään Invalidiliiton uutta strategiaa, tutustutaan Elinvoimaiset alueet -työryhmän kokeiluihin ja verkostoidutaan.
Hinta: Maksuton
Ilmoittautuminen: 27.8. Helsinkiin ja 24.9. Teamsiin

VERTAISTUKIJAKOULUTUS

Aika: Verkko-opetusjakso 15.–28.9.2025 ja lähiopetusjakso 11.–12.10.2025.
Paikka: Scandic Jyväskylä Station, Vapaudenkatu 73, Jyväskylä
Kohderyhmä: Harvinaista sairautta sairastaville aikuisille ja harvinaissairaiden lasten vanhemmille. Hakijoiden tulee olla Invalidiliiton valtakunnallisen harvinaisyhdistyksen jäsen.
Tavoite: Saat perustietoja ja valmiudet toimia Invalidiliiton vertaistukijana.
Hinta: Maksuton. Koulutukseen sisältyy lähiopetusjaksolla yhden yön majoitus kahden hengen huoneissa ja ohjelmaan sisältyvät ruokailut. Korvaamme matkakulut.
Hakeminen: Hakemukset 8.9. mennessä www.invalidiliitto.fi/tapahtumat/vertaistukijakoulutus-0
Lisätietoja: Suunnittelija Jenni Kuusela, jenni.kuusela@invalidiliitto.fi, p. 044 765 0410

KOULUTUKSIIN ILMOITTAUTUMINEN

www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

LISÄTIETOJA

Koulutussuunnittelija Auli Tynkkynen
auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi, p. 040 778 8690





Hei, olen **Riitta Lehto** ja kokoan IT-lehteen yhdistyksistä tulevat tiedot. Voit soittaa minulle puhelinaikana **ma klo 13–15** numeroon **044 7650 659**. Voit jättää myös soittopyynnön tai lähettää sähköpostia osoitteeseen **it-lehti@invalidiliitto.fi**.

Seuraavan lehden (6/2025) aineistot 27.8. mennessä.

ONNEA

HYVINKÄÄ

60 Jari Reivinen 16.9.

JOUTSA

80 Pohjalainen Rauno 22.9.

KOUVOLA

90 Heikki Lahti 17.9.

85 Eila Salmi 3.9.

80 Eeva-Liisa Hakala 28.8.

Tuula Rajala 29.8.

Oili Toroi 3.9.

Asko Jussila 6.9.

Matti Tuominen 7.9.

75 Kaarina Hartonen 26.8.

Marjatta Kaskiaho 1.9.

55 Piia Mäkelä 31.8.

Aki Skön 23.9.

KUOPIO

90 Ilmi Hämäläinen 26.8.

Teuvo Nykänen 26.9.

80 Irja Pasanen 7.9.

Risto Lippo 20.9.

70 Pirjo Eskelinen 14.9.

KURIKKA

85 Heimo Lehtola 20.5.

KUUSANKOSKI

85 Anneli Lyytikäinen 7.9.

80 Hannu Suuronen 8.9.

Tuula Kwick 11.9.

60 Sari Öztürk 4.9.

50 Antti Tenetz 23.9.

LAPPAJÄRVI

90 Keskivinkka Anna 21.5.

Keskivinkka Seppo 10.6.

PORVOO

90 Hakala Lyyli 10.7.

80 Lehtinen Tuula 27.8.

75 Kareinen Leila 4.8.

RAISIO

90 Sirkka-Liisa Leino 3.8.

RAUMA

75 Hannu Jalo 9.9.

Taru Sten 13.9.

Sirkka Niemistö 24.9.

VAASA

80 Pentti Nieminen 21.8.

75 Päivi Kari 30.8.

KUOLLEET

Reijo Asikainen

Joensuun Seudun Invalidit ry

OSTAN

Henkilönostimeen kiinnitettävän digitaalisen vaa'an. Yhteydenotot: Hannu Kekäläinen, puh. 040 065 2356.



YSTÄVÄPALSTA

Hei, haen ystävää, ihan juttu seura, ja ois kiva käydä joskus jossain. Asun yksin ja joskus kaipa toista, kun päivät ovat joskus pitkiä, mutta seikkailijoiden ei kannata vaivautua. Olen sosiaalinen, avoin, puhelias, elämänmyönteinen ja huumorintajuinen. Asun Pohjois-Satakunnassa, otapa yhteyttä ja soitele numeroon 040 930 6050 nimim. Kaivaten

Moikka! Etsin kivaa tyyppiä kirjekaveriksi tai sähköpostin kautta kirjoitteluun – sukupuolella tai iällä ei ole väliä. Tykkään pohtia kaikkea maan ja taivaan väliltä ja olisikin ihanaa jakaa arjen juttuja jonkun kanssa. Kirjoittele, jos kaipaat samanlaista yhteyttä! sirpa.jaakivi@gmail.com

MYYDÄÄN

Myydään julkisivu- ja linjasaneeratun (2022) kerrostalon huoneisto Järvenpään keskustassa.

- 4h+k+kph+s+WC+lasit.parveke, 99 m²
- ¼ krs, ei maan tasalla
- hissi
- autokatos
- esteetön, invavarusteltu, langaton alaoven avaus, iso ala-aula
- ilmalämpöpumpulla jäähdytetty
- priimakunto!
- yksityisnäytöt ja vapautuminen sopimuksen mukaan

Lisätiedot ja neuvonta p. 050 466 2939.

Ilmoitus vain IT-lehdessä.



**Lähetä aineistot
vuoden 2025 kuudenteen
numeroon 27.8. mennessä.**



ETELÄ-SUOMI

Alueen kisailupäivä pe 26.9. klo 10 alkaen Nurmijärven keilahallilla (Bowling corner & Billiard, Ojakkalantie 2). Lajeina mm. keilaus, darts, biljardi ja minigolf (säälävaraus). Ilmoittaudu Olli Einistölle to 18.9. mennessä. p. 0500 483 434 tai Invalidiliiton nettisivujen tapahtumakalenterin kautta. Ilmoittautumismaksu 5 €, kevyt lounas sisältyy hintaan.

ESPIN

ESPINin toimisto, puhelinneuvonta, jäsenasiat sekä lisätietoja tapahtumista ym. Anne Virtanen 041 548 0638, espinry.toimisto@gmail.com. **ÄIJÄkahvit** ma 1.9., ma 6.10., ma 3.11. ja ma 1.12. klo 13.30, lisät. Jarmo Nurmi 0400 873 877. **Lounastapaaminen** pe 3.10., 7.11. ja 5.12. klo 12.30 paikat ilmoitetaan myöhemmin, lisät. ja ilm. pe 26.9., pe 31.10. ja pe 28.11. mennessä, Tuovi Nykänen 045 131 4455, tuovi.nykanen@gmail.com.

Kirjapiiri etänä klo 17 alkaen, ma 29.9. luetaan Pajtim Statovci: Lehmä synnyttää yöllä, ma 27.10. luetaan Miri Yü: Uenon asema ja ma 24.11. kirja ilmoitetaan myöhemmin, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen, 041 319 9877 (tekstiviestillä), ritva.viljanen64@gmail.com. **Luo-**
van toiminnan syyskiertto joka toinen to klo 12–14, 28.8. Entressen kirjasto, 11.9. ja 25.9. Sellon kirjasto, 9.10. ja 23.10. Lippulain kirjasto, 6.11. ja 20.11. Iso Omenan kirjasto, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen. **Asahi li-**
ve-etänä joka ma 1.9.–15.12., ei 8.9. eikä 15.9., klo 13.00–13.45, lisät. ja ilm. ESPIN toimisto. **Tuolilattarit** joka to 4.9.–11.12. klo 16.50–18.00 Kuitinmäen koulu os. Kuitinkuja 4, Espoo, lisät. ja ilm. Kristina Bjugg 040 577 3398, kitti.bjugg@hotmail.fi. **Jä-**
sentapaamiset Karaportissa ma 1.9., ma 6.10., ma 3.11. ja ma 1.12. klo 17–19, os. Karaportti 5, lisät. ja ilm. ESPIN toimisto. **Syys-**
kokous ja puurojuhla la 29.11. klo 14. Lisää tapahtumia ja tarkemmat tiedot tapahtumista jäsentiedotteessa. Jäsentiedote 3/2025 ilmestyi kesäkuun aikana. Katso myös espin.fi.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS

Toimiston osoite: Voudintie 6, 00600 Helsinki. Internet-sivut: www.hiy.fi. Toimisto au-
ki ma, ti, to 9–16, ke 9–19 ja perjantaisin klo 9–15 vain puhelimitse puh. 09 7206 240, s-posti: toimisto@hiy.fi. Sähköposti muotoa etunimi.sukunimi@hiy.fi. Puheenjohtaja Kristiina Karhos puh. 050 463 5732, s-posti: pj.hiy@hiy.fi. Toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintor-

pa, puh. 09 7206 2415. **HIY:n ajankohtais-**
ta. Teemalliset toivekahvilat! Voudintie 6/
Teams, ke 3.9. klo 17–18.30. Ilm. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240. Mistä apua mielenhuo-
liin ja riippuvuuksiin, Pirkko Justander, Sini-
nauhaliiton esteetöntötyö. Kaikkiin HIY:n ryh-
miin on pakollinen ennakkoilmoittautuminen.

Voudintieellä kokoontuvat kerhot ja lii-
kuntaryhmät: ASAHI (myös etänä) ma
1.9.–8.12. klo 11–12. Kausimaksu HIY:n jäse-
nille 41 €, muille 82 €. Ilm. toimisto@hiy.fi /
09 720 6240. **Boccia** ti 2.9. alkaen klo 12–15.

Yht. Paula Talpia 040 5143 395. **Tuolijoo-**
ga ke 3.9.–10.12. klo 15–16 (myös etänä). Ilm.
toimisto@hiy.fi / 09 720 6240. Kausimak-
su HIY:n jäsenille 41 €, muille 82 €. **Tuoli-**
jumppa To 4.9.–11.12. klo 11.45–12.45. Ei il-
moittautumisia tai sitoutumista, maksuton
ryhmä. **Canasta** ke 2.9. alkaen klo 12–19.

Yht. Seija Suominen 040 744 3209. **Kaiken**
kerho Teams-ohjelmalla. Tapaamiset kuu-
kauden 1. perjantaina klo 18–20. Yht. Heik-
ki Aulio heikki.aulio@gmail.com. **Kädentai-**
doista lautapeleihin -kerho. Tapaamiset

joka toinen ti klo 15.15–17.30 (parittomat vii-
kot 9.9.–16.12.). Maksuton ryhmä. Ilm. toimis-
to@hiy.fi tai puh. 09 720 6240. **Torstaike-**
rho to 4.9.–11.12. klo 12.45–14.15. Lisätiedot:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240. **Hyväikäi-**
set vammaiset naiset, maksuton vertais-
tukiryhmä, ke klo 17.30–19 (joka toinen kes-
kiviikko 10.9.–10.12.). Ilm. toimisto@rusettyr.

fi / Riitta Jolanki p. 040 514 7526. **Lukupii-**
ri 8.9. klo 17–19. Kirjana on Kaisa Viitalan
Klaanin vieraana, Karisto 2024. ilm. riitta.s.
jolanki@gmail.com / 040 514 7526. **UUSI!**

Yhteislauluiltapäivä kuukauden ensimmäi-
nen tiistai 9.9. alkaen klo 15–16.30. Erityis-
tä osaamista tai valmistautumista ei tarvita.

Ei ilmoittautumisia tai sitoutumista. **Muual-**
la kokoontuvat liikuntaryhmät: Lasten
ja nuorten sulkapallokerho (10–22 v) La
6.9.–20.12. (4.10., 25.10., 15.11., 6.12., 13.12.

klo 10–12 Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsas-
tie 10. Ilm: Anja Kima, anja.kima@welho.com
/ 041 440 5315. Ryhmä on maksuton. **Vam-**
maissulkapallo La 6.9.–20.12. (4.10., 25.10.,
15.11., 6.12., 13.12.) klo 10–12 Ruskeasuon lii-

kuntahalli, Ratsastie 10. Yht. Anja Kima, an-
ja.kima@welho.com / 041 440 5315. Kau-
simaksu HIY:n jäsenille 30 € ja muille 60 €.

Istumalentopallo Siltakyläntie 7-9, to 4.9.–
11.12. klo 18–20. Ilm: hiyhelsinki.nimenhuu-
to.com. **Kuntosali** to 4.9.–11.12. klo 18–20

Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilm. toimisto@hiy.fi
/ 09 720 6240. **Pyörätuolikoripallo** to 4.9.–
11.12. klo 18–20 (Nordenskiöldinkatu 18 B),

yht: Jarmo Leppänen jarmo.leppanen@live.
com / 040 838 9479. **Pyörätuolirugby** ke

3.9.–10.12. klo 18.30–20.30 (Nordenskiöldin-
katu 18 B). Yht. Anna Pasanen pasanenana@gmail.com / 0400 648 620. **Pyörätuo-**
lalisalibandy (Nordenskiöldinkatu 18 B) ma

1.9.–8.12. klo 19–20.30. kausimaksu HIY:n jä-
senille 41 €, muille 82 €. Olli Palonen, opalo-
nen@gmail.com / 040 718 7577. Istumalen-

topallo, lasten ja nuorten sulkapallokerho,
tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteis-
työssä Helsingin kaupungin liikuntapalvelu-

jen kanssa. Lisätietoja www.hiy.fi.

HYVINKÄÄN INVALIDIT

Päättäjäiset la 30.8. klo 12. Sauna läm-
min klo 18 asti. Talkoot 6.9. klo 10, Kesäko-
ti. Keilakisat pe 26.9. klo 10–12, Ojakkalantie
2, Nurmijärvi. Kimppakyydit. Lisätietoa myö-

hemmin. **Boccia** la klo 10–12, Hyria B-ta-
lo, Kauppalankatu 18, Hyvinkää. Aloitus 20.9.

Kuntosali palvelukoti Lepovilla ti klo 14–
15 ja pe klo 16–18, Torikatu 10. **Kuntos-**
ali palvelukoti Mäntykoto ti klo 15–17 ja

to klo 17.30–19, Sähkökatu 28. **Harvinais-**
ten sairauksien vertaistukiryhmä ma 8.9.

kklo 15–17 Onnensilta, käyntios. Värttinä-
polku A7, Hyvinkää. Yhteyshlö Sanna-Kaisa
harvinaiset.hyvinka@gmail.com. **Jouluval-**
mistelujuja-ryhmä joka ke klo 16.30–18.30,

Onnensilta. Aloitus 3.9. Tehdään käsitöi-
tä ja askarrellaan, jaetaan ideoita. Kässäker-
ho to klo 13–15.30, Onnensilta. Aloitus 28.8.

Lisätietoja Aamupostin Yhdistykset-pals-
ta, www.hyvinka.fi, Facebook, Instagram,
p. 046 6446 121 / Kirsu.

JÄRVENPÄÄN SEUDUN INVALIDIT

järjestää Tallinnan miniristeilyn pe 5.9.

M/S Viking XPRS. Yhdistys tukee mat-
kaa 25 eurolla jäseneltä. Omavastuuksi jää
noin 25 euroa jäseneltä, mikä sisältää jäse-

nen oman buffet-ruokailun. Varustamo mak-
saa henkilökohtaisen avustajan matkan,
mutta avustettavan tulee maksaa henkilö-

kohtaisen avustajan buffetruokailu. Avusta-
jan tarve ja ruokavaliorajoitukset ilmoitet-
tava sitovan ilmoittautumisen yhteydessä

14.7. mennessä sähköpostilla tai tekstiviestil-
lä Jouni Kaukoselle jouni.kaukonen@gmail.
com 040 595 6837. Osallistujat vastaavat it-

se matkastaan Helsingin satamaan ja takai-
sin, ellei toisin sovita (kaksi invataksia so-
te-taksalla käytettävissä). Tarkemmat tiedot

matkasta ja maksuista lähetetään sitovas-
ti ilmoittautuneille myöhemmin. **Boccia tai**
petanque ti 26.8. ja 23.9. klo 14–15.30 Jär-

venpään Rantapuiston hiekkakenttä, säälä-
varaus! Lisät. Markku p. 040 968 9449. Kuuden
eri järjestön **Yhteis-Asahi** ma 1. ja 8.9. klo

16.30–17.30, jatkuu lokakuussa, Kulttuurita-



lo Monio Kartanosali, Pataljoonantie 6, TUUSULA. **Syyskauden avajaiset** ti 16.9. klo 15–17, vieraina ehdokas Mikko A. Ratia Invalidiliiton liittovaltuustoon, kahvitarjoilu, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11 JÄRVENPÄÄ. Tilana Luokka, käynti sisäpihan kautta, ovi C. Tapahtumatiedot Keski-Uusimaa-lehden järjestöpalsta, js-inva.fi, Facebook ja Saima p. 050 434 9166.

LOVIISAN SEUDUN INVALIDIT

www.loviisaninvalidit.fi. **Jäsenillat** kk:n 1. ma klo 17 Kumppanuustalo KULMASSA, Siibeliuksenkatu 3. Tarjolla ajankohtaisia asioita, mielenkiintoisia aiheita ja esittelyjä sekä mukavaa jutustelua kahvitarjoilun kera. Kaikista tapahtumista & retkistä infot jäsen-tiedotteessa, tekstiviesteillä, sähköpostilla sekä Facebookissa os. Loviisan Invalidit. Tarjolla jäsenetuja, tapahtumia ja vertaistukea. Lisät. Eija Salmelalta p. 045 77319 275 tai 050 5306 634, eija.salmela@loviisaninvalidit.fi.

VANTAAN INVALIDIT

Askartelu torstaisin 28.8.–25.9. klo 12–14. **ATK-kerho** ma 8.9. klo 17–20 Markkulas-sa, omat tietokoneet ja älypuhelimet mukaan! **Hengellinen piiri** 27.8. ja 24.9. klo 13–14.30. Tikkurilan seurakunta pappi vierailee. **Istumalentopallo & sisäboccia** tiistaisin 26.8.–26.9. klo 17.30–19.30 Kuusikon koululla. **Jäsenilta** 17.9. askartelu järjestää. Vieraina Kotioptikot. Tilaisuudessa optikko tekee näöntutkimuksia sekä muita mittauksia (sil-mänpohja ja -paine) sekä esittelee silmälasikehyksiä. Tervetuloa! **Keskiviikkokerho** ja **naistenpiiri** aloittavat syyskauden yhteisel-lä grillipäivällä Markkulassa perjantaina 19.9. klo 12–14. Omat eväät mukaan, sateen sattu-essa kokoonnumme sisällä. **Länsi-Vantaan kerho**, maanantaina 8.9. klo 14–16, Myyrmä-kitalossa, tapahtumahuone, 2. krs (kirjaston talo) klo 14–16, vaihdetaan kuulumisia! **Sisä-boccia** torstaisin 28.8.–25.9. Kuusikon kou-lulla klo 18–20. HUOM! Muuttunut aika! **Tuo-lijumpa** keskiviikkoisin 10.9. klo 14–15 ja 24.9. klo 14.30–15.30.

SISÄ-SUOMI

AKAAN SEUDUN INVALIDIT

Teatteri Ei ketulta keinot lopu Toijalan sata-massa 20.7. klo 15.00. Hinta 16 €, sis. kah-vi. Ilmoittautumiset 5.7. mennessä Tarja Naskali-Kajanderille 040 530 7948. Mak-su yhdistyksen tilille FI97 5472 0440 0213

82, viite 1232. **Risteily Vikingline Gracel-la Turusta** 22.–23.9.2025, iltälähtö. Hintaan sisältyy satamakuljetukset, majoittuminen kahden hengen ikkunallisessa hytissä, lou-nas, kahvi ja pulla. Seaside Four 65 € hen-kilö, myös invahytti, yksin 78 €. Seaside Double Two (parivuode) 77 € henkilö. Ilmoit-tautuminen ja maksu 28.8. mennessä Mar-ja p. 040 778 5145 tai Tuula p. 0400 481 937, Yhdistyksen tili FI97 5472 0440 0213 82 viite 1232. Auto satamaan Viialan taksiaukiolta klo 17, reittiaikataulu julkaistaan ilmoittautu-misajan päätyttyä.

JYVÄSKYLÄN SEUDUN INVALIDIT

Toimiston osoite Kilpisenkatu 6 (Fysios Me-hiläisen tilat) p. 050 575 9068. Toimiston au-kiolo vain sovittaessa. Sposti jklivat@gmail.com, kotisivut jklivat.yhdistysavain.fi. Jäse-netuina yhdistyksen Jysi tiedote 2x/v, valta-kunnallinen IT-lehti 8x/v, vertaistukea sekä hyviä etuja tapahtumista. **JYSin kahviklubi** kokoontuu 3.9. klo 16 kahvio Elo, Jyväskylä Kauppakatu 22. **Jyväskylän Seudun Inva-lidit ry:n 80-vuotisjuhla** 11.10.2025 Äijä-parkissa, Saksalantie 25, 41310 Leppävesi. Juhlan ohjelmaan kuuluu juhlapuheita, ruo-kailua, musiikkia. **Syksyn JYSI-tiedote** il-mestyy elo-syyskuussa, kyseinen tiedote on juhlanumero. **Seuraa** Jyväskylän Seudun In-validit ry:n sosiaalisen median kanavia, kana-vissa ilmoitetaan tulevista tapahtumista. Ki-va kun olet mukana! Fb: Jyväskylän Seudun Invalidit ry ja Instag: jysi 1945.

KANGASALAN INVALIDIT

Boccia Asarilla joka tiistai 2.9. alkaen klo 12–15. **Jumpa** maanantaisin Malm-aree-nalla 1.9. alkaen klo 12–13. **Keilailua** per-jantaina 5.9. Kaupin keilahallilla klo 11–12. **Uinti** Kangasalan uimahalli Kuohussa jäsen-hintaan aikuiselta 3 €/vuoro ja lapset 0–16 vuotta 1 €/vuoro. Jäsenhinnan saa näyttä-mällä kassalla voimassa olevaa yhdistyk-sen jäsenkorttia. Puheenjohtaja Timo Kokki, puh. 045 138 0377, varapuheenjohtaja Tapani Lähteenmäki, puh. 050 313 8003. Yhdistyk-sen sähköposti: info@kangasalaninvalidit.fi, Kotisivut: www.kangasalaninvalidit.fi

VALKEAKOSKEN SEUDUN INVALIDIT

Su 7.9. **Leponiemen kesäkauden päättä-jäiset** alkaen klo 14. Ohjelmassa kakkukah-vit, makkaraa, sauna ja arpajaiset. Arpajaisiin saa tuoda halutessaan palkintoja. Päättäjai-sissä julkaistaan kesävisan voittajat. Leponie-mi Niemirannantie 44, 36340 Kangasala. La 13.9. **Aktiveiteettipäivä** alkaen klo 13, osoit-teessa valtaku 20. Kerhokahvila, vertais-

tukea ja mukavaa yhdessä oloa. Ohjelmasta tiedotetaan myöhemmin. Ke 24.9. **Kerho** al-kaen klo 16, osoitteessa valtaku 20. Vieraa-na Tiina Vartiainen Finfami Pirkanmaa yhdis-tyksestä. Hän tulee kertomaan yhdistyksestä ja sen toiminnasta, omaisen tukemisesta ti-lanteissa, joissa läheisellä on haasteita elä-mässä ja mielen hyvinvoinnista. Kerhossa kerhokahvila ja vertaistukea.

LOUNAIS-SUOMI

EURAN SEUDUN INVALIDIT

Kesäpäivä ma 4.8. Euran srk:n kesäkodilla Mannilassa klo 13–16. Tarjoilu 15 €/hlö. Pa-ketti arvontaan. Yhteislaulua. **Kuukausiker-hot** ma 8.9. ja 13.10. Anttilantien Tuvalla klo 13–14.30. Paketti arvontaan. **Sääntömää-räinen syyskokous** ma 10.11. klo 13–15. Il-moittaja Olli Lamminaho pj.

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT

Yhdistyksen toimisto, Yhteisöotalo, Sa-takunnantie 110, Harjavalta. Puheenjohta-ja Tellervo Mansikkamäki p. 040 511 3280, sihteeri Anneli Mannelin-Pelkonen p. 040 835 4120. **Pelikerho** parillisena ma klo 12–16 toimistolla. **Kerho** kk:n pariton ma klo 15 koulukeskuksessa, ruokasalin vie-reisessä kabinetissa. **Askartelukerho** tiis-aisin toimistolla klo 12–15. **Boccia** pela-taan Vinnareissa tiistaisin klo 13.30–15.30. **Vesijumpaa** Hopeakeitaassa Fysio Sim-Mar ke klo 10, hinta 6 €/krt. Mukaan mahtuu 10 henkilöä. **Ensimmäinen kerho** 8.9. klo 15 koulukeskuksessa, ruokasalin viereises-sä kabinetissa, Myllykatu 3, Harjavalta. **En-nakkotietona: Porin Kirjurin kesäteatte-riassa Pasi Flodström ja Katri Ylander** la 6.9. klo 18. **Rauman teatterissa** la 11.10. klo 13 Kultalampi. **Kylpylämatka Pärnuun** 21.9.–27.9. (vko 39). Katso lisätietoja yhdis-tyksen kotisivuilta https://www.hsinv.fi ja Sydän-Satakunnan seuratoimintapalstalta. Hyvää loppukesää!

NOORMARKUN SEUDUN INVALIDIT

Syyskauden avajaiset 12.8. klo 13.00. Po-markku Villa Rouhee. 15 €, sis. ruoka ja yh-teiskuljetus kirkolta klo 12.30. Ilm. 1.8. mennessä. **Pärnun matka** v. 19. Ilm. 1.8. mennessä. **Noormarkun markkinat** 6.9–7.9. Työntekijöitä tarvitaan. Ilmoittautumiset Laurille 040 563 3286. **Syyskuun jäsenilta** 16.9. srk klo 16.00. Kahvi 15.30. Huomaa uu-det ajat. Tiedot myös: noormarkunseudunin-validit.yhdistysavain.fi



PORIN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto on avoinna joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 11–13, seuraavan kerran 2.9. Pohjoispuisto 1, Pori puh. 02 6334 024. Sähköposti yhteys toimii koko ajan info@porinseuduninvalidit.fi. **Ilostu-perhepäivä** Raumalla 23.8. **Syyskausi alkaa grillauksella** 25.8. **lauletaan karaokea. Vesi-voimistelu** jatkuu to 4.9. klo 12.00, Diakon, Metsämiehenkatu 2. Jos ilmenee kysyttävää, minuun voi olla yhteydessä. Terveisin Oili Grönroos

RAUMAN INVALIDIT

Toimisto suljettu. **Jäsenasiat ja mökki-vuokraukset** p. 02 824 1631 arkinen klo 10–15. Mökillä, os. Huvilapolku 20, Rauma: Viimeinen maanantai **virkistyspäivä** jäsenille 25.8. klo 12–16. Ke 27.8. **Venetsialaiset** klo 17. **Mökin saunat lämpiminä** 27.9. asti ke ja la, miehet klo 15–17, naiset klo 17–19. Liikunta: **Keilaus** ma 1.9. ja 15.9. klo 13–14 keilahallilla. **Curling** ma 8.9. ja 22.9. klo 17–18 Kaunisjärven hyvinvointikeskuksessa. **Kuntosali** to klo 11.30–12.30 Fysio-Rauma, os. Pakkahuoneenkatu 4, Potkurin kattotassanne. Omavastuu hinta 3 €/kerta. **Boccia-harjoituksista** lisät. Marko Ylikleemola p. 045 126 5974. Toimistolla **Invan mimmit** ma 8.9. ja 22.9. klo 13–15. Olemme mukana **Rauman Silakkamarkkinoilla** 20.–21.9. **Tenori Jyrki Anttilan Lauantain toivotut-konsertti** täynnä nostalgiaa to 25.9. klo 18 Uusikaupunki Crusell-sali. Hinta 30 €/hlö, sis. lipun ja väliaikatarjoilun, kuljetuksesta erillinen omavastuu. Matka kimppakyydeihin ja invataksikuljetus sitä tarvitseville. Ilm. viim. 1.9. p. 02 824 1631 / Taina. Toimintoista lisää Raumalaisen Kokoukset-palstalla sekä blogissa <https://raumaninvalidit.blogspot.com/>

RAISION SEUDUN INVALIDIT

Toimintamme on kesätauoilla. Kuntosali Hulvelassa on käytössämme torstain vapaavuorolla klo 9–10 koko kesän. **Syyskauden aloitus** pe 22.8 klo 14–17 **käsityö- ja pulinakerho** Tokkilassa sekä pöytäcurling klo 15–16. **Kerhotapahtuma** SRK-talolla ma 25.8 klo 13.00 Kerhot jatkuvat kuukauden toinen maanantai Hulvelassa klo 15.30 ja neljäs maanantai SRK-talolla klo 13.00. Muistathan myös marraskuussa olevat **liittoäänestyksen**. Äänioikeus on jokaisella jäsenellä, jonka jäsenyys on ajan tasalla. Voit tarkistaa sen yhdistyksesi puheenjohtajalta. Yhdistyksemme kotisivut päivittyvät myös tapahtumien osalta.

TURUN SEUDUN INVALIDIT

Kuusiston Lomakeskus tarjoaa lounasta arkisin, ma-pe klo 11–14. Ravintolassa on mahdollista järjestää erilaisia juhlia ja tapahtumia. Lisäksi asuntolasta on mahdollista vuokrata huoneita viikonlopuksi tai vaikkapa pidemmäksi aikaa. Asuntolassa on 14 kpl kahden hengen ja viisi (5) kolmen hengen huonetta, sekä yhteiset oleskelutilat. Asuntolaa on myös mahdollista vuokrata juhla-, kokous- ja/tai kurssipaikaksi. Tilat ovat esteettömiä. Tiedustelut Sanna Karonen puh. 050 330 4578 tai info@kuusistonlomakeskus.fi. Lomakoti Koivukankareen tulevat tapahtumat: 30.8. klo 19 **muinaistulet**, la 13.9. klo 19 **kesäkauden päättäjäiset** ja la 20.9. klo 10. **syystalkoot. Kirjallisuuspiiri** syyskuun kokoontumisajat löytyvät myös yhdistyksen kotisivuilta. Tiedustelut Sirpa Kumlander puh. 050 592 8360 tai sirpa.kumlander@outlook.com. **Vapaita asuntovau- nu- ja venepaikkoja** voi tiedustella pj. Pentti Porema 0400 787 180 tai pentti.porema@gmail.com. **Vuokraamme toimitilojemme yhteydessä olevaa kokous- ja saunatilaa.** Jäsenille 30 %:n alennus. Tiedustelut toimistolta puh. 044 985 9085 ti ja ke klo 9–14 tai toimisto@turunseuduninvalidit.fi. Kaikki tapahtumat, myös yhdistyksen kotisivuilla, www.turunseuduninvalidit.fi.

ULVILAN SEUDUN INVALIDIT

Pj. Ari: 044 3044 543, ari.t.lehtinen@gmail.com. Siht. Laura: 044 5200 281, usi.ry.sih-teeri@gmail.com. **Hallituksen kokous** pe 22.8. ja 26.9. klo 15. **Vertaishuone** ma 25.8. sekä 8.–29.9. klo 11. **Elokuva** ke 3.9. klo 11. **Boccia ja mölkky:** ke klo 17 ja su klo 12, Kaskelotin hiekkakenttä. **Teema-lauantai ja lounas**, la 30.8. klo 11. La 23.8. osallistumme **Lounais-Suomen yhdistysten perhepäivään** Raumalla (tied. Ari/Laura). **Ulkoilupäivä** Kaskelotin maastossa ke 13.8. klo 11: boccian ulvilanmestaruuskilpailu, yhteistä ulkoilua, tarjoilu. Ellei muuta mainita, kokoonnumme Ulvilan Olohuoneeseen, Friitalantie 18.

KAAKKOIS-SUOMI

IMATRAN INVALIDIT

Keilausta ma 1.9., 15.9. ja 29.9. klo 14–15 Imatran keilahallilla. **Kesäkauden päättäjäiset** ti 9.9. klo 13. **Syystalkoot** ti 23.9. klo 9.30. **Peli-ilta** ke 24.9. klo 14–16. Tapahtumat järjestetään Kesäkotia Hakalassa, Hakalantie 10.

ITÄ-SUOMI

IISALMEN INVALIDIT

Invatalo, Joukolankatu 6, 74120 Iisalmi. puh. 0440 824 455. Puheenjohtaja Eila Koistinen p. 044 0817 350. s-posti: puheenjohtaja@iisalmeninvalidit.fi. Toimisto auki ma-ke klo 10–12. s-posti: toimisto@iisalmeninvalidit.fi, kotisivut www.iisalmeninvalidit.fi. **Keilavuoro** alkaa jälleen 21.8. torstaisin klo 13–14, Keilahallissa, Untamonkatu 8. Aurinkokellossa (Auringonkehrä 10) maksuton omatoiminen kuntosali ti klo 15.30–16.30 ja to klo 10–11. Ohjattu vesivoimistelu alkaa syyskuussa. **Pohjois-Savon invalidiyhdistysten kesäpäivään** Viemäälle la 6.9. lähtijät, lähtöpaikka Invaliditalo ja aika klo 8.30. **Jäsenillat, yhteislauluillat, Teemme käsin -kerho sekä Hengellinen kerho** jatkuvat Invatalolla syksyn alkaessa. Seuraa ilmoituksia Iisalmen Sanomien järjestöpalstalla, Facebookista ja kotisivuilta.

JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT

Joensuun Seudun Invalidit ry, Koulukatu 24 B 23, 80100 Joensuu. P. 0400 123 156 (puhelinpuvystys ma-pe klo 10–16). Tapaamisen voit sopia puhelimitse. s-posti: joeninva@gmail.com, www.joeninva.fi. **Neuvontapisteessä** palvelevat yhdistyksen kokeneet vapaaehtoiset. Voit kysyä neuvoa vammaisuuteen liittyvissä asioissa, esim. vammaispalvelujen hakemiseen, hakemusten täyttämiseen ja avustamista oikeuspuvntöjen tekemiseen. Soita tai lähetä s-postia toimistollemme ja varaa aika asiaksi käsittelyyn. Jos haluat merkkipäiväsi IT-lehteen, ilmoita siitä 3 kk ennen Jaana Tolvaselle p. 044 522 6677 tai joeninva@gmail.com. Muussa tapauksessa sitä ei ilmoiteta. Vuosimerkit jaetaan 80-v. juhlassa. Jos haluat saada vuosimerkin, ilmoita asiasta Jaanalle. **Peli-illat** Kuntokeitaalla joka kk:n 1. ke klo 16–18! Seuraava kokoontuminen Kuntokeitaalla ke 3.9. klo 16–18 **boccia/keilaus**. Omavastuu 5 €/kerta. **Kontakti-ryhmä** kokoontuu joka kk:n 2. to klo 17–20 Vessel-keskuksessa, Koulukatu 24 B 23, Joensuu. Seuraava kokoontuminen on to 11.9. klo 17–20. Iiris Karvinen p. 0400 649 677, iiris_karvinen@hotmail.com, Mauri Pietilä p. 050 359 7713, pietilamauri@gmail.com. **Kirjoittaja- ja kulttuuripiiri** kokoontuu seuraavan kerran ke 17.9. Vessel-keskuksessa, Koulukatu 24 B 23, Joensuu. Ohjaajana Paula-Helena Moller, p. 0440 51 1111. **Tuoli-jumppa** jatkuu ke 17.9. klo 10.30–11.30, Kouluk. 24 B 23. **Yhdistyksen 80-vuotisjuhla**



pidetään 13.9.2025 klo 13–15.30 Rantakylän kirkolla, Rantakylänkatu 2, juhlaan ilmoittautuminen 31.8. mennessä tarjoulun vuoksi, ilmoita myös ruoka-aineallergiat. Ilmoitathan Jaanalle, jos haluat vuosimerkin juhlassa. Seuratkaa ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilta joeninva.fi tai soittakaa p. 0400 123 156.

Liikunta- ja kelausvuorot jatkuvat Joensuu Areenalla tiistaisin klo 10–12, torstaisin klo 13–15. Vuorot ovat ilmaisia, kävijöillä pitää olla joko EU:n vammaisliikuntakortti tai Joensuun kaupungin vammaisliikuntakortti.

KUOPION INVALIDIT

Keilaus Keilakukossa 12.9. alkaen perjantaisin klo 10–12 joka toinen viikko. **Syksyn Kiireettömät kohtaamiset** klo 13 maanantaisin 1.9., 6.10. ja 3.11. Ajankohtaiset tiedot löydät yhdistyksen nettisivuilta. Toimiston työntekijän Sirpa Jouhkimon tavoitat puh. 044 0378 451 & sähköpostista toimisto@kuopioninvalidit.fi.

PIEKSÄMÄEN INVALIDIT

Yhdistyksen yht. pj. Sari Sorvali p. 040 7300 900, sari.sorvali65@gmail.com.

Naisten kerho kokoontuminen syksyllä joka kk:n 1. ma klo 15 Toimintakeskus Neuvokkaassa, Tasakatu 4–6, 3. krs. Seuraava kerta 1.9. Lisätietoja naisvastaavalta Tuulikki Elialalta puh. 0400 175 624, sp: tuulatee-teri@gmail.com. **Ohjattu kuntosaliryhmä** kokoontuu ti klo 16.30–17.30 Power4You kuntosalilla, 9.9.–2.12.25, 12x. Ohjaaja Saku Hellberg. Omavastuu 40 €. Ilmoittautumiset Merja Hellberg p. 040 544 0216, meiju@vipbussi.com. **Ohjattu allasjumppa** to klo 16.15–17 Pieksämäen Uimahallilla, 11.9.–27.11, 11x. Ohjaaja Eila-Sinikka Niemeläinen. Omavastuu 30 €. Ilmoittautumiset Eija Hiltunen puh. 0400 476 154, eija.hiltunen50@gmail.com. **Keilaretki** Hankasalmen Revontuleen klo 11–15; keilaus/ulkoulu, ruokailu Grill Room Hankasalmi. Jäsenet 15 €, ei jäsenet 25 €. Ilmoittautumiset Eija Hiltunen 25.8. mennessä. Tiedot allasjumpan kohdalla. **Curling** Pieksämäen Uimahallin esteetön alakerta, 10x syksyllä, 10x keväällä. Ohjaaja Martti Korkalainen. Ilmoittautumiset Sari Sorvali p. 0400 7300, sari.sorvali65@gmail.com. Yhdistyksen su-ruadrosseja ostettavissa Sari Sorvalilta 9 €/kpl. Yhdistyksen yhteystiedot: pj Sari Sorvali, puh. 040 7300 900, sp: sari.sorvali65@gmail.com.

SAVONLINNAN SEUDUN INVALIDIT

Bingo syksyllä maanantaisin alkaen jo 11.8.2025 klo 13–14 Savonlinnan Seudun Ko-

lomosella, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. Kahvitarjoilu, vapaaehtoinen kahvimaksu, Pikkupalkintoja jaossa, vetäjinä vuorotellen Savonlinnan Seudun Reumayhdistys ry, Savonlinnan Seudun Diabetes ry, Savonlinnan Seudun Romaniyhdistys ry ja Savonlinnan Seudun Invalidit ry. Tervetuloa pelailemaan!

5-kaupungin kisa la 23.8.2025 Kouvolan seudun invalidit ry:n Invamaja, Kaskaankaantie 98, 45200 Kouvola; klo 9 kahvit, kisailut alkavat klo 10, kimpakyydein. Syksyn **invakerhot** joka kuukauden 2. ke klo 12–14; 10.9.2025, 8.10.2025, 12.11.2025 ja 10.12.2025 (puurojuhla), Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. **Bocciapelit/puhallustikka** keskiviikkoisin klo 10–12, aloitetaan ke 3.9.2025, Linnalan seniorikeskus liikuntasali (estetön), Pappilankatu 6, 57100 Savonlinna.

Joukon keskusteluserho jatkuu syksyllä, kerran kuukaudessa, ajat ilmoitetaan tekstiviestein kerhoon ilmoittautuneille. ilmoittautu Joukolle 040 764 6388. **Kaksi puuta teatteri** 20.9.2025 klo 13, Savonlinnan teatteri, Kylpylaitoksentie 4, 57130 Savonlinna, liput varanneille, lippu jäsenelle 25 € (norm. Eläkeläinen 34 €). **Invalidiliiton järjestöpäivät** la-su 27.–28.9.2025 Scandic Hotel Park, Mannerheimintie 46, Helsinki. Yhdistysten hallitusten jäsenet ja muut yhdistysaktiivit. Striimattavaan osuuteen lauantaina ovat tervetulleita kaikki yhdistysaktiivit. Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä. **Syyskokous** ti 11.11.2025 klo 16–18, Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. **Marraskuussa miesten päivä**, tarkemmin myöhemmin. **Pikkujoulu** alustava päivä pe 28.11.2025 klo 16–19, paikka tarkennetaan myöhemmin. **Kansainvälinen vammaisten päivä** 3.12.2025, mahdoll. tapahtumasta myöhemmin. **Yhdistysten joulumyyjäiset** joulukuussa, tarkemmin myöhemmin. **Uimalippuja** jäsenille SL:n uimahalliin 2 €/kpl, 2 lippua kerrallaan. Kysy tilaisuuksissa tai p. 044 051 4093. Tervetuloa mukaan syksyn tapahtumiin. Ilmoittautumiset, yhteydenotot, tiedustelut ja kyselyt ma-pe klo 9–15 p. 044 051 4093, sähköposti inva.savonlinna@gmail.com. Kotisivut www.saseinva.fi

SUONENJOEN SEUDUN INVALIDIT

6.9. klo 10.30–15.00 **Pohjois-Savon Invalidien aluepäivät** Vieremällä Rientolassa. 10.9 klo 12.00 kerho Vanhainkodin Väestösuojassa. Aloitetaan Kirsin jumpalla. Jumpat jatkuvat joka toinen viikko. Parillisilla viikoilla muuta virikettä. 21.–27.9. **Kylpylämatka Viroon** Tervis Paradiisiin.

Sitovat ilmoittautumiset pikaisesti Eilalle. Suruadresseja ja kortteja myynnissä. Seuraa ilmoittelua Viikkolehdistä ja Facebookista. Aurinkoista kesän jatkoa kaikille!

LÄNSI-SUOMI

SUOMENSELÄN INVALIDIT

Kerho joka 3. ke klo 12 Saavutuksen kerhotilassa, Leppävuorentie 11, Ähtäri. **Uinitilippu** Loiske Ähtäriässä: nimi lipunmyynnissä olevaan vihkoon ja lipun hinta 4 €, 2 €/eläk. yksi krt/vko. Jäsenkortti mukaan. **Boccia** alkaa kesätouon jälkeen elokuussa. www.suomenselaninvalidit.fi

VAASAN SEUDUN INVALIDIT

Kesäkauden päättäjaiset Kotirannan Työväentalolla la 13.9. klo 18. **Apuväline-messut** Tampereella pe 7.11. Seuraa ilmoituksia Ilkka-Pohjalaisen, Vaasa-lehden ja Vasabladetin toimintapalstoilta sekä kotisivuiltamme <https://vaasanseuduninvalidit.yhdistysavain.fi>

VALTAKUNNALLISET YHDISTYKSET

VALTAKUNNALLINEN VAMMAISTEN NAISTEN YHDISTYS RUSETTI

Kaikkiin tapaamisiin ilmoittaudutaan lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@rusettiry.fi tai nettisivujen www.rusettiry.fi/tapahtumat kautta! **Rusetin kiertue saapuu Joensuuhun torstaina 28.8.** klo 17–20, tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisen löydät verkkosivuilta. **Syksyllä Rusetin ryhmätoiminta jatkuu!** Hyväikäisten vammaisten naisten keskusteluryhmä verkossa alkaa ti 16.9. ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 17.30–19.00 Teamsissa. Ryhmää vetää Marja Pihkala. **Hyväikäisten vammaisten naisten keskusteluryhmä Helsingissä** alkaa ke 10.9. ja kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 17.30–19.00 Voudintie 6:ssa. Ryhmää vetää Riitta Jolanki, tule mukaan keskustelemaan arjesta, hyvinvoinnista, tunteista ja elämästä! **Rusetin käsityökerho** verkossa jatkaa kokouksiaan Teamsissa ma 1.9. klo 18–20. **Seuraa Rusetin verkkosivuja ja somea** (rusettiry.fi, @rusettiry), jotta saat tarkemmat tiedot ja ajankohtaisimmat uutiset.



*Att engagera sig
förutsätter inte
stora gärningar eller
särskilda färdigheter.*

Tillsammans är vi mer

Välbefinnande handlar inte endast om hälsosam föda, sömn och motion – välbefinnande handlar också om växelverkan mellan människor, att de är delaktiga och att de upplever att de hör till något. Vardagen kan lätt bli inskränkt när funktionsförmågan begränsas och när omgivningen inte stödjer delaktighet. Gemenskap och kamrattstöd är inte bara något som är trevligt att ha, de är viktiga byggstenar för vårt välbefinnande.

Det är just därför som föreningsverksamheten är så viktig. Att engagera sig förutsätter inte stora gärningar eller särskilda färdigheter – det räcker ofta med att endast vara närvarande. Var och en bidrar med värdefulla erfarenheter och perspektiv som berikar gemenskapen. Samtidigt får man en möjlighet att känna sig som en del av något viktigt, att bli sedd och hörd som den man är. Det stärker självkänslan och ger mening åt vardagen, vilket har ett direkt samband med psykiskt välbefinnande.

Kamrattstöd är ofta hjärtat i föreningsverksamheten. När man möter en annan person som har gått igenom liknande skeden i livet får man en förståelse som man inte kan skaffa via böcker. Delad er-

farenhet kan lindra ensamhet, lätta ångest och hjälpa människor att hitta nya resurser i sina egna liv.

I en grupp kan man dela med sig av vardagliga tips, känslor och erfarenheter – till exempel över en kopp kaffe eller under en promenad tillsammans. Detta hjälper till att hantera stress, piggar upp sinnet och förbättrar sömnkvaliteten. Skratt och gemensamma upplevelser är bra för både kropp och själ.

Föreningsverksamheten erbjuder också möjligheter att påverka, lära sig något nytt och göra sådant som känns meningsfullt. Oavsett om det handlar om att organisera ett evenemang, arbeta i en styrelse eller välkomna nya medlemmar kan varje uppgift ge glädje och en känsla av att ha lyckats. Att vara aktiv ger rytm åt livet, stödjer det sociala livet och förebygger marginalisering.

När vi bygger upp vårt eget välbefinnande ger vi samtidigt också andra möjligheten att bli starkare. Det är föreningsverksamhetens styrka och skönhet: välbefinnandet minskar inte genom att vi delar med oss, utan ökar det. Vi ska således vara mer tillsammans. Vi ska gå med, delta och påverka. Vi har styrka då vi agerar tillsammans. ●

Först behövs ett hjälpmedel

Det är särskilt viktigt för personer med funktionsnedsättning att de rör på sig. En motionshobby kräver dock att man är uthållig och har tur i allt från och med att man får ett lämpligt motionshjälpmedel. Det vet Toni Piispanen, som är generalsekreterare för Statens idrottsråd och även råkar vara paralympisk medaljör i rullstolsåkning.

Folket som följer paraidrotten känner **Toni Piispanen** som rullstolsåkare: han fick guld i de paralympiska spelen i London och i Tokyo 2020. Han fick medaljer i silver och brons vid tävlingarna i Paris i fjol.

Färre vet att Piispanen, 49, under hela sin idrottskarriär även har gjort en annan karriär, inom statens idrottsförvaltning. De se-

naste två åren har han fungerat som generalsekreterare för Statens idrottsråd. Det är ett expertorgan under undervisnings- och kulturministeriet. Organet utvärderar finländsk idrottspolitik och statsförvaltningens åtgärder på idrottsområdet. Förra året utförde det till exempel en utvärdering av läget för paraidrotten i Finland.

– Därtill väcker vi diskussion om missförhållanden kring idrottsbranschen, förklarar Piispanen.

Idrotten ger mer självständighet

Toni Piispanens livsmission är nu att främja att alla rör på sig, har motionshobbyer och utövar idrott. Karriären som toppidrottsman upphörde med de paralympiska spelen i Paris.

Han har en något annorlunda synvinkel på idrottandet än många andra professionella inom idrottsförvaltningen, då han har rört sig i rullstol efter att ha skadats vid en karateuppvissning för 32 år sedan.

Piispanen vet av erfarenhet att det inte är lika lätt för alla att idrot-

ta. Även utan funktionsbegränsningar påverkas detta till exempel av hur mycket pengar det finns att tillgå, av den omgivande kulturen, bostadsorten, stödet från familjen och av hälsomässiga faktorer.

Han skulle ändå vilja sätta alla i rörelse – men på ett sätt som är lämpligt för livet.

– Det som är lämpligt för en, lämpar sig inte nödvändigtvis för en annan. Idrotten är dock ett trevligt sätt att göra något för sig själv eller tillsammans med andra och att höra till en grupp, säger Piispanen.

Det finns ännu fler orsaker för personer med en skada eller funktionsbegränsning att motionera. Piispanen påpekar att det att de håller sig i god kondition direkt påverkar förmågan att leva ett självständigt liv och göra som de vill. Han har ett eget exempel.

– Jag vill kunna gå till affären så att det bara är att gå till butiken, och inte att utföra en slags bedrift, säger Piispanen.

Han minns väl sin situation efter att ha skadats. Konditionen var sämre, det tog flera minuter att packa sig in i bilen.

– Nu tar det inte ens en minut för mig att förflytta mig ur rullstolen in i bilen, jag packar ihop stolen och lyfter den med en hantelarmböv på



Toni Piispanen uppmuntrar folk att motionera, men vet också att alla inte vill göra det. "Det har de rätt till", säger han.



TONI PIISPANEN, 49

- › Generalsekreterare för Statens idrottsråd
- › Femfaldig paralympisk medaljör i rullstolsåkning
- › Bor i Helsingfors
- › Familj med hustru och två barn, 17 och 20 år

Toni Piispanen besöker gymmet numera två eller tre gånger i veckan. Han har målet att bibehålla en god funktionsförmåga. Gymmet i närheten betjänar personer med funktionsnedsättning väl.

platsen för kartläsaren. Det är lätt att ge sig iväg.

En person med funktionsnedsättning behöver alltför många lyckokast

Det är förstås tacknämligt att beundra muskelkraften hos en toppidrottsman. Toni Piispanen påpekar att hans väg inte varit lätt. Den har krävt ett "hål i skallen" – att Piispanen varit redo att satsa allt för idrotten.

När han efter olyckan var på en rehabiliteringsinrättning fick han besök av representanter för olika sportgrenar och de lockade honom att pröva att träna. Det var klart att hans gamla grenar, fotboll och karate, måste ändra formen i det nya livet. Piispanen gav sig för att se på träningar i rullstolsrugby och fick testa en spelstol.

– Det var sannerligen häftigt på direkten, beskriver han.

Efter det behövdes åtminstone tre lyckokast. Först, föräldrarna till tonåringen Piispanen redde ut

möjligheterna till hobbyer. För det andra, dåvarande hemkommunen Hollola lovar bekosta en rugbystol.

– Det är verkligen sällsynt. Kommunerna förstår sällan att idrott med en vanlig rullstol är som att beordra en person utan funktionsnedsättning spela badminton med gummistövlar på fötterna, säger Piispanen.

Utan relevanta hjälpmedel kommer man inte ens åt en rugbyplan eller att utföra rullstolsåkning. Piispanen säger att en bra stol för rullstolsåkning kostar tusentals euro.

För det tredje var det en vettlös passion hos Piispanen. Tillsammans med ett par kompisar grundade han en förening för rullstolsrugby i Lahtis. Han kunde ta sig till träningarna eftersom han förfoga- de över en bil.

Erfarenheten visar hur hindren travar upp sig framför en idrottsintresserad som har en funktionsnedsättning: det finns inte hjälpmedel och de är dyra, träningsplatserna kräver envisa utredningar och det krävs flexibla transporter för att

”

Numera gläder jag mig åt att jag kan röra mig för min egen glädjes skull.

komma till dem. Jämlikhet är en princip i idrottslagen som gäller i Finland, men det krävs ständigt arbete att genomföra den.

– Redan att finansiera ett hjälpmedel skulle påverka människan på mycket lång sikt. Personen skulle få en hobby som en viktig fästpunkt i

livet, och ett kamratgäng, påpekar Piispanen.

Toppidrott och tjänstekarriär, en tuff kombination

Toni Piispanen började studera vid gymnastik- och idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylän universitet på 1990-talet. Byggnaderna var inte tillgängliga: Man nådde inträdesproven endast längs trappor. En totalrenovering var dock på kommande, lärosätet var så tillvida framstegsvänligt. Inför renoveringen frågade man fakultetens första studerande som använde en rullstol om hans åsikt.

– Jag fick berätta vad jag anser om gångpassagerna, trösklarna och dörrarna i husen. Jag kollade även att nya lösningar fungerade, minns Piispanen.

Han hade velat studera idrott alltsedan högstadiet. Funktions-skadan gjorde att idrottsförvaltningen blev det naturligaste valet.

Piispanen anser att arbetskarriären har förlöpt rentav överraskande väl.

– Tillgängligheten och arbetsergonomin har observerats automatiskt på arbetsplatserna.

Det har varit tungt att träningen väntat på honom varje kväll efter jobbet oavsett hur trött han var.

Rugbyn byttes år 2010 mot rullstolsåkning.

Under mästerskapstävlingar har trycket varit högt emedan endast prispallen garanterat att han alltså får finansiellt stöd även framdeles. Piispanen har räknat ut att det behövs cirka 40 000 euro om året att hålla sig kvar på toppen. Det har han i långt varit tvungen att betala ur egen ficka. Han fick sina första sponsorer först efter att ha vunnit guld i de paralympiska spelen i London.

– Sponsorer, stöd från förbundet och idrottsstipendier gjorde det möjligt för mig att anställa en egen tränare, och senare även en till.

Jämlikheten blir hela tiden bättre

Sedan början av 1980-talet arbetade specialidrottsinstruktörer med statsunderstöd i de största kommunerna. Numera har även många vanliga idrottsinstruktörer kompetens i tillämpad idrott.

– Möjligheterna för personer med funktionsnedsättning att utöva idrott är mycket bättre än för några decennier sedan, säger Toni Piispanen.

Han anser att jämlikheten inom idrotten stöds bäst av en så kallad dubbelstrategi. Det innebär att personer med funktionsnedsättning primärt tas med i idrotten för mainstream: i gym, på timmar för gruppmotion och så vidare. Där beaktas deras speciella behov.

Detta är dock inte alltid möjligt. Löpargrupper lämpar sig inte för de som rör sig med rullstol. Då behövs det en annan väg, dvs. tillämpad idrott.

Piispanen säger att några idrottsföreningar redan bra tar hänsyn till personer med funktionsnedsättning. Han nämner att åtminstone

idrottarna inom kast- och hoppgrenarna i Åbotrakten och hos Espoon Tapiot har skaffat eller tänker skaffa sig till exempel stolar för rullstolsåkning, som hjälper en att komma igång med hobbyen.

– För att detta vore möjligt i vidare utsträckning borde kommunerna träda fram till stöd för föreningarna vid upphandlingar.

Privata idrottstjänster är otillgängliga oftare än andra.

– De ser på saken med tanke på affärerna. De är en realism som vi måste förstå, säger Piispanen.

Bara de att träna saknas

Stolen för rullstolsåkning ligger nu i en låda i ett lider hos Toni Piispanen. Där har den legat sedan medaljören kom tillbaka från de paralympiska spelen i Paris. Beslutet om tidpunkten för att sluta togs redan flera år tidigare. Jag längtar inte tillbaka.

– Numera gläder jag mig åt att jag kan röra mig för min egen glädjes skull. Jag kör rullstol för hand och besöker gymmet, och jag och min hustru rör oss mycket utomhus, berättar Piispanen.

Folk har frågat om de tidigare toppidrottsmannen nu ämnar bli en tränare. Svaret berättar också om annat än Piispanen – nämligen om läget för paraidrotten i Finland.

– Det finns ingen att träna. Vi har de som gått den långa vägen till toppen och sedan nybörjaridrottare, men det finns nästan ingen på medelnivå, retar sig Piispanen.

Orsaken är allt det han nu talar om i en timme: det finns ingen utstakad väg i Finland för paraidrottare. Även därför behöver idrottsföreningarna många fler möjligheter för idrottare med funktionsnedsättning, anser Piispanen.

– Det borde vara så, när du ringer till en förening och säger att du behöver tid för rullstolsåkning, att de säger att du är välkommen. ●



"Det bästa är att jag inte längre måste ge mig för att idrotta", säger Toni Piispanen. Den paralympiska medaljören har avslutat sin idrottskarriär och åker numera rullstol för hand i hemtrakterna till sin egen glädje.



Todellinen hyvinvointi syntyy sisäisestä tasapainosta.

Hyvinvointi ei vaadi täydellisyyttä

Kun terveys ja hyvinvointi muuttuvat erityisen arvokkaiksi, pienistä asioista tulee merkityksellisempiä kuin aiemmin. Vaikka moni näkee vammaisuuden vain rajoitteiden kautta, minulle se on tuonut kyvyn nähdä ihmiset ja ympäristö eri tavalla. Olen kiitollinen siitä, että elämäkokemus on antanut minulle mahdollisuuden ymmärtää asioita syvemmin – sellaisia, joita moni ei ehkä koskaan tule ajatelleeksi. Se ei tarkoita, että yksikään vamma olisi helppo tai toivottu osa elämää, mutta sen myötä olen saanut kyvyn nähdä ihmisyyttä ja luontoa toisenlaisin silmin.

Tämä kyky ei synny ilman pysähtymistä – ei ilman kipua, eikä ilman kyyneliä. Maailma näyttää erilaiselta, kun sitä katsoo alhaalta päin sellaisesta kulmasta, jota harva koskaan edes ajattelee.

Vammainen, vammautunut, syrjitty tai muuten murjottu. Termit vaihtelevat, mutta kokemuksen ydin pysyy. Elämä marginaalissa ei tee ihmisestä näkymätöntä, vaikka yhteiskunta yrittääkin uskotella niin. Jokaisessa termissä on taustalla tunteita ja vallankäyttöä, niiden sävy ja merkitys vain vaihtelevat sen mukaan, kuka puhuu ja missä kontekstissa.

Erilaisuus tuo aina mukanaan haasteita, mutta myös syvempää ymmärrystä siitä, mikä tekee elämästä merkityksellistä.

Käyn kesällä joka päivä metsässä kävelyllä ja kuljen usein erään sammaltuneen puun ohi, missä on pieni kolo. Kolosta kuuluu jatkuvaa piipitystä. Yllätän itseni joka kerta hymyilemästä tälle. Kuvittelen kuinka viisi karvaista linnunpoikasta huutaa suu ammolleen lisää ruokaa. Ajatus saa minut joka kerta hyvälle tuulelle.

Linnunlaulu luo mielikuvan turvallisesta ympäristöstä, ne laulavat, kun eivät koe uhkaa ympäristössään. Tämä viestii alitajuisesti ihmiselle, että ympäristö on turvallinen. Se saa meidät tuntemaan mielihyvää ja hymyilemään.

Tänään sataa vettä. En voi lähteä lenkille, koska sähköpyörätuolini ohjausjärjestelmä sekoaa kosteudesta. Mietin, kuinka pienet poikaset mahtavat pärjätä kylmässä. Onneksi niiden emo pitää niistä hyvää huolta ja toivottavasti ruokaa löytyy riittävästi. Jos-

kus empatia ulottuu sinne, mihin kädet eivät ylety. Vaikka tänään en ulos pääse, niin sydän ja mieli liikkuvat silti vapaasti.

Kun jokapäiväiset valintamme vaikuttavat konkreettisesti hyvinvointiimme, terveyden vaaliminen ei ole vain tavoite, se on elinehto.

Kaikki eivät pysty kävelemään, näkemään, puhumaan tai kuulemaan – ja siksi on tärkeää muistaa: luonto ei määrittele millainen olet, ei huuda, ei vaadi, eikä kerro miltä sinun pitäisi näyttää. Se vain on. Se lievittää ahdistusta, tuo lohtua ja antaa voimaa jokaiselle, joka kykenee ottamaan sen vastaan.

Luonto kyllä auttaa, mutta vain jos sen antaa auttaa. Halutessasi se ankkuroi sinut hetkeen ja irrottaa mielen murheista.

Onnellisuus ei ole saavutettavaa luksusta, vaan jotain, joka rakentuu pienistä ja merkityksellisistä asioista. Kun maailma keskittyy ulkoisiin asioihin, on hyvä muistaa, että todellinen hyvinvointi syntyy sisäisestä tasapainosta ja siitä, että elämässä on tilaa hengittää ja nauraa.

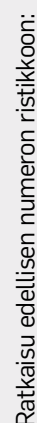
Mikä siis on hyvinvoinnin ja terveellisen elämän keskeisin elementti? Siihen ei ole yhtä oikeaa vastausta. Mutta jos pitäisi kiteyttää hyvinvoinnin ja terveen elämän ydin, moni asiantuntija nostaisi esiin elämän merkityksellisyyden sekä tasapainon eri elämänalueilla.

Kyky käsitellä tunteita, stressiä ja ajatuksia – mielen tasapaino ei ole vain ongelmien puuttumista, vaan myös psyykkistä joustavuutta ja myönteistä elämänasennetta. Ihmissuhteet, yhteisöllisyys ja tunne johonkin kuulumisesta ovat ensiarvoisen tärkeitä.

Hyvinvointi ei ole täydellisyyttä, vaan tasapainoa. Kun eri osa-alueet, keho, mieli ja ihmissuhteet ovat riittävän hyvässä kunnossa, elämä tuntuu kantavalta.

Omasta mielestäni keskittymiskyky on vastaus moneen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Ilman sitä ei voi olla aidosti läsnä, nauttia hetkestä, oppia uutta tai tehdä päätöksiä, jotka vievät kohti merkityksellistä elämää.

Tässä se on, koko elämän manifesti: Mene metsään, ole läsnä, rakasta läheisiäsi – ja ennen kaikkea itseäsi. ●



PUHELIN



**Teksti** Milja Keinänen**Kuva** Jenna Honkanen / Helsingin kaupunki

Uusi Vammaispalvelujen Lastentalo avasi ovensa huhtikuussa

VAMMAISPALVELUJEN Lastentalossa tarjotaan lyhytaikaista hoitoa helsinkiläisille. Sen tarkoitus on tukea lasten omaisten jaksamista ja antaa nuorille mahdollisuus harjoitella asumista kodin ulkopuolella.

Lyhytaikaista huolenpitoa voidaan järjestää myös alaikäisen omaishoitajan vapaapäivien ajaksi tai kiireellistä lyhytaikaista huolenpitoa vaativissa tilanteissa.

Lyhytaikainen huolenpito on pääsääntöisesti maksullista. Voit hakea palvelua, jos lapsesi on helsinkiläinen ja olet hänen omaishoitajansa tai lapsesi on vammaispalvelun asiakas.

Palvelua haetaan lapsen tai nuoren asuinalueen sosiaalityöntekijän kautta. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta hel.fi/vammaissosiaalityo.

Uusi Vammaispalvelujen Lastentalo sijaitsee Töölössä, osoitteessa Humalistonkatu 4. Jatkossa siellä sijaitsevat Helsingin kaikki lasten lyhytaikaisen hoidon vammaispalvelut.

Lasten lyhytaikaisen hoidon palvelut Harbosta ja Visiitistä siirtyvät Vammaispalvelujen Lastentaloon.

Rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa toimii varhaiskasvatuksen päiväkoti Ratikka, mutta muut kerrokset on varattu Vammaispalvelujen Lastentalon käyttöön.

Yksikössä on ryhmäkotitiloja, yhteisiä tiloja, harraste- ja aistihuoneita sekä henkilökunnalle tarkoitettuja tiloja. Tiloissa on huomioitu esteettömyys ja ne ovat muunneltavissa erilaisiin hoito- ja asiakastilanteisiin.

Piha on remontoitu niin päiväkodin kuin Vammaispalvelujen Lastentalon käyttöön.

Uusi Vammaispalvelujen lastentalo avasi ovensa 14. huhtikuuta.

Parempi lehti?

Hyvä lukija, auta meitä kehittämään IT-lehteä entistäkin paremmaksi vastaamalla kysymyksiin. Vastanneiden kesken arvotaan pieniä palkintoja.

Tämän lehden kiinnostavin juttu oli

Kenestä haluaisin lukea jutun lehdessä? Miksi?

Vastaaajan nimi

Osoite

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Viime numeron vastaajista Onnettaren suosiossa olivat **Ulla Mäntynen** Harjavallalta ja **Susa Koponen** Lahdesta. Onnea voittajille!

Palauta täytetty kuponki 8.9.2025 mennessä osoitteella IT-lehti, Parempi IT, Kamua Helsinki Oy, Sörnäistenkatu 1, 00580 Helsinki

Ratkaisu sivun 7 sudokuun

8	7	2	1	6	9	5	3	4
4	5	1	8	3	7	2	6	9
3	9	6	5	4	2	8	1	7
5	6	8	7	1	4	7	9	3
1	3	4	7	9	8	6	5	2
9	2	7	3	5	6	1	4	8
7	1	3	9	2	5	4	8	6
6	8	9	4	7	1	3	2	5
2	4	5	6	8	3	9	7	1

Invalidiliiton TUNNETAITOKORTIT



Invalidiliiton tunnetaitokortit ovat täydellinen työkalu tunnetaitojen kehittämiseen. Näiden korttien avulla sekä lapset että aikuiset voivat oppia nimeämään, tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan sekä harjoitella empatiataitoja. Tunnetaitokortit ovat apuväline, joka sopii erinomaisesti käytettäväksi kotona, koulussa ja päiväkodissa.



Osta Invalidiliiton Tunnetaitokortit itsellesi, lapsellesi, kummilapsellesi tai lahjoita kortit esimerkiksi paikkakuntasi päiväkotiin:

- 50 € / peli (sis. alv. 25,5 %)
- Invalidiliiton jäsenille hinta 20 € / peli (sis. alv. 25,5 %)

Tilaukset ja tiedustelut:

- varainhankinta@invalidiliitto.fi
 - p. 044 765 0510
- Asiakaspalvelumme palvelee arkisin klo 8.00–16.00