

it

Invalidiliitto

3/2024

Sivu 14
Päihdeongelman
ratkaisuun on
monta estettä

Sivu 24
Kuka kuntouttaa
yli 65-vuotiaan
vaikeavammaisen?

KIVUT KURIIN

Tarja Ylitalo
pääsee jatkuvilta
hermokivuiltaan
taas laulamaan
kipustimulaattorin,
kuntoutuksen ja
aviomiehen tuen
ansiosta.

Sivu 8



pääkirjoitus //

Pirkko Kuusela

Liittohallituksen puheenjohtaja



Kuntoutuksella mahdollisuuksia elämään

Kun henkilöllä on toimintarajoitteita, on tärkeää saada toimintakykyä ylläpitävää, ammattilaisen tuottamaa kuntoutusta. Usein puhutaan työkyvyn ylläpitämisestä, mutta ihmiselle itselleen toimintakyky tuo lisää mahdollisuuksia elämään. Mahdollisuuksia ja jaksamista elää omannäköistä elämää. Jos mietitään rahaa, myös yhteiskunnalle pitäisi olla merkityksellistä tukea ihmisten omatoimisuutta ja aktiivisuutta mahdollisimman pitkään, koska näin säästetään kokonaiskuluissa.

Kuntoutuksen osalta kentältä tulevat palautteet eivät kuitenkaan aina ilahduta. Kelan kuntoutuksien osalta tulee viestiä siitä, että viime aikoina terapia-ajat ovat lyhentyneet ja käyntimäärät pienentyneet. Myös hyvinvointialueiden käynnistyminen on tuonut eteen uusia ongelmia, esimerkiksi kuntoutussuunnitelmien teko on vaikeutunut. Voidaan ajatella, että kyseessä on alkukankeutta – ei ole sovittu kenen vastuulla kuntoutussuunnitelmat ovat, ja kuinka prosessin onkaan tarkoitus toimia. Asiakkaalta tarvitaan ehkä useita soittoja ja muita yhteydenottoja asioiden edistämiseksi ja loppuun saattamiseksi. Aikaa kuluu eikä kaikilla asiakkailla ole tarvittavaa tietoa tai voimavaroja.

Terveyspalvelujen ruuhkautuminen ja henkilövaihdokset paljastavat myös, ettei kaikilla vammaisilla henkilöillä ole ns. hoitavaa tahoja nimettynä lainkaan, eivätkä asiat lähde siksikään etenemään.

Erityisen huonossa jamassa näyttää olevan yli 65-vuotiaiden kuntoutus. Usein hyvä Kelan maksama kuntoutus päättyy, ja henkilö jää ilman säännöllistä kuntoutusta. Hyvinvointialueilta on saatavana tilalle ehkä muutaman kerran vesijumppa, ja muu liikunta jää omille harteille. Jotkut ovat hankkineet kuntoutusta maksaen itse, mutta monellekaan tämä ei ole mahdollista kauaa, koska rahat eivät tähän riitä.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi voi tietysti tehdä paljon myös itse, mutta se ei aina riitä korvaamaan ammattilaisten työtä. Monet meidän jäsenyhdistyksistämme tarjoavat mahdollisuuksia liikuntaan ja mielen virkistykseen. Yhdistysten yhteistyöllä voidaan paikkakunnalla tarjota monenlaista toimintaa ihan valittavaksi asti. Myös monet kunnat tukevat tätä yhdistyksien tarjoamaa toimintaa. Palautteiden perusteella aina ei kuitenkaan saada riittäviä palveluita, kuten esimerkiksi kuljetus- tai avustajapalveluja, liikunnan tai muun harrastuksen toteuttamiseksi. Liikuntaa tai muuta harrastusta kun ei ole pidetty välttämättömänä.

Kuntoutuksen edistämiseksi tarvitaan siis vielä merkittävää vaikuttamistyötä ja tiedon jakamista monella tasolla. Meistä jokainen voi yhdessä tehdä paljon yhdistysten työn mahdollistamiseksi sekä yhdistysten jäsenten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. ●

**Erityisen
huonossa jamassa
näyttää olevan
yli 65-vuotiaiden
kuntoutus.**

TEEMANA Kuntoutus

it

Sisältö

3/2024

AJASSA LIIKKUU

- 5** Invalidiliitolla EU-vaalitavoitteet / Paralympiakomitealle uusi pääsihteeri

KANSI

- 8** Kipustimulaattori taltutti **Tarja Ylitalon** pahimmat selkäkivut.

KUNTOUTUS

- 14** Oma häpeä ja asenne-ongelmat haittaavat päihdekuntoutusta.
- 20** **Jukka Tikka** toipui aivoverenvuodosta työkuntoon.
- 24** Yli 65-vuotiaiden vaativa lääkinnällinen kuntoutus kompastelee hyvinvointialueilla.
- 28** Miten on? Miten eri tavoin voi tarjota vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta?

VAMMAISET JA YHTEISKUNTA

- 30** Kielteisestä palvelupäätöksestä voi tehdä muistutuksen tai kantelun.
- 35** Invalidiliitto vaikuttaa.

KUNTOUTUS

- 36** Tanssista voi olla paljon apua fyysiseen ja henkiseen kuntoutumiseen.

IHMISIÄ JA ELÄMÄÄ

- 40** Kengäntekijä **Tapio Aarnisaari** menetti itse jalkansa 13-vuotiaana.

LIIKUNTA JA URHEILU

- 44** Toimintarajoitteisten liikunta oli hieman lisääntynyt.

LUKIJAN KYNÄ

- 46** Jokaisen työkykyisen ihmisen pitäisi voida käydä töissä.

VAKIOT

- 49** Liittouutiset: Invalidiliitto uusi sääntöjään vastaamaan nykyaikaa
- 52** Koulutuskalenteri / Tuetut lommat
- 54** Lakia ja oikeutta
- 55** Henkilöuutisia
- 55** Toimintakalenteri
- 61** På svenska
- 65** Kolumni, **Jari Mönkkönen**
- 66** Ristikko
- 67** Makasiini



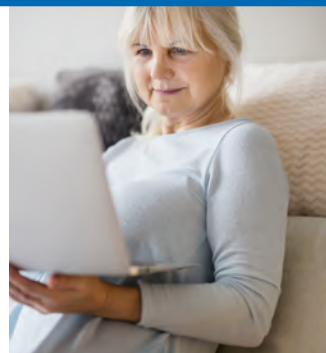
36

Neurotieteilijä Hanna Poikonen aktivoi tanssin avulla ihmisten aivotoimintaa.

”

Tanssi on luonnollinen ja luova tapa aktivoida aivoja monipuolisesti.

Invalidiliiton sopeutumista tukevat kurssit EVÄITÄ KOKONAISEEN ELÄMÄÄN



Joskus elämä mullistuu, arki haastaa ja voimat loppuvat. Sopeutumista tukevat kurssit tarjoavat uusia näkökulmia ja tietoa. Ryhmässä saat voimia jatkaa eteenpäin. Ystävyyttä, oivalluksia ja vertaistukea.

ELÄMÄÄ SELKÄYDINVAMMAN KANSSA – sopeutumista tukeva kurssi apua tarvitseville

Aika: 4.–7.6. ja 27.–30.8.2024

Paikka: Kruunupuisto, Punkaharju, Savonlinna

Haku päättyy 5.5.2024

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on selkäydinvamma, ja jotka tarvitsevat ulkopuolista apua arjen toiminnoissa.

YKSIN KOTONA! – fyysisesti vammaisten sopeutumista tukeva kurssi

Aika: 17.–20.6. ja 24.–27.9.2024

Paikka: Rokuan kuntoutus Oy, Rokua, Utajärvi

Haku päättyy 5.5.2024

Kurssi on tarkoitettu yksin asuville fyysisesti vammaisille henkilöille, jotka kokevat sairauden tai vamman rasittavan kohtuuttomasti ja he tarvitsevat arjessaan toisen henkilön apua. Kurssin aikana pohditaan yksin asumisen haasteita ja yritetään yhdessä löytää hyviä ratkaisuja arjen haasteisiin.

PUHETTA PERHEESEEN -perhekurssi

Aika: 12.–15.9.2024

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa

Haku päättyy: 4.8.2024

Onko vanhemman vamma tai pitkäaikaissairaus aiheuttanut lapsessa huolta tai pohdintaa? Oletko vanhempana pohdinut mitä lapseni miettii minun tilanteestani, mutta et ole löytänyt sopivaa hetkeä keskustella lapsesi kanssa tästä.

Puhetta perheeseen kurssilla keskustellaan ja haetaan eri ryhmissä vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin pienryhmissä. Kurssilla on myös kaikille yhteistä ohjelmaa ja tekemistä sekä vapaa-aikaa perheiden yhdessäololle. Kylpylän palvelut ovat myös käytettävissä koko kurssin ajan.

VERKOSTA VOIMAA – TUKEA TOISILTA! Sopeutumista tukeva kurssi

Aika: 10.–13.10.2024 ja tapaamiset verkossa 6 kertaa

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka ja verkko

Haku päättyy: 1.9.2024

Haluatko yhdessä toisten saman kaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa jakaa kokemuksia ja oppia toisiltanne, kuinka arki sujuu ja mistä löydän uusia voimavaroja?

Kurssi on tarkoitettu lievästi fyysisesti vammaisille henkilöille, selviät kuitenkin itsenäisesti päivittäisistä toiminnoistasi ilman ulkopuolista apua.

Kurssi muodostuu 4 vrk:n läsnäolojaksosta ja sitä seuraavista viikoittaisista kuudesta verkkotapaamisesta. Kurssille voit osallistua, jos käytössäsi on joku verkkotyöskentelyyn soveltuva laite.



Lue lisää ja ilmoittaudu osoitteessa
www.invalidiliitto.fi/tukea/sopeutumista-tukevat-kurssit
Lisätietoja: Ulla Leivo-Lahti p. 044 7650 678 ja
Hannu Kapanen p. 044 4650 555





Hilikka Pöyhönen on aiemmin toiminut muun muassa Opiskelijoiden liikuntaliitossa, liikuntajärjestö Valossa ja Olympiakomiteassa.

Paralympiakomitea sai uuden pääsihteerin

PARALYMPIAKOMITEAN pääsihteerin tehtävään 20. toukokuuta alkaen on valittu valtiotieteen maisteri **Hilikka Pöyhönen**. Pöyhönen siirtyy Paralympiakomiteaan Helsingin yliopiston hallintopäällikön tehtävästä.

Samanaikaisesti Paralympiakomitean nykyinen kehityspäällikkö, kasvatustieteen maisteri **Katja Saarinen** aloittaa uudessa urheilujohtajan tehtävässä.

Paralympiakomitean puheenjohtaja **Sari Rautio** kertoo, että komitean hallituksen arvion mukaan järjestön muuttuvassa tilanteessa tarvitaan vahvistusta erityises-

ti hallinnon ja talouden osaamisessa sekä muutoksen johtamisessa.

– Hilikka Pöyhösellä on laaja kokemus ja monipuolinen osaaminen niin järjestökentältä kuin julkiselta sektorilta, ja mikä tärkeintä, halu oppia uutta ja edistää yhdenvertaista yhteiskuntaa. Tämä yhdistettynä Paralympiakomitean nykyisen henkilöstön osaamiseen ja ammattitaitoon tuo selkeää lisäarvoa ja kyvykkyyttä menestyä jatkossa.

Edellinen pääsihteeriksi **Riikka Juntunen** lähti Urheiluopistosäätiön toimitusjohtajaksi.

12%

VAMMAIS- TUKIA VÄHEMMÄN

Kela maksoi vammaistukia vuonna 2023 yhteensä 622 miljoonaa euroa.

Kymmenessä vuodessa vammaistukimenot ovat reaalisesti vähentyneet 12 prosenttia.

Vammaistukien saajia oli vuoden lopussa yhteensä 261 900 eli 4,7 prosenttia koko väestöstä.

Keskieläke nousi lähes 2 000 euroon

SUOMALAISTEN keskieläke kehittyi vuonna 2023 myönteisesti. Samalla kokonaiseläkemenot kasvoivat: eläkkeitä maksettiin lähes 38 miljardia euroa. Maassamme oli viime vuonna 1,6 miljoonaa eläkkeensaajaa.

Suomalaisten keskimääräinen kuukausieläke vuonna 2023 oli 1 977 euroa, kun edellisvuonna se oli 1 845 euroa. Mediaanieläke oli viime vuonna 1 736 euroa kuukaudessa. Tiedot ilmenevät Eläketur-

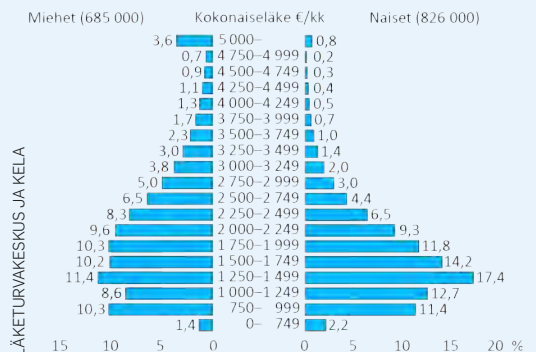
vakesuksen (ETK) ja Kelan yhteistilastosta.

Keskieläkkeen noususta huolimatta yli 60 prosenttia eläkeläisistä sai eläkettä alle 2 000 euroa kuukaudessa. Heitä on lähes miljoona.

Vuonna 2023 miesten keskieläke oli 2 216 euroa kuukaudessa. Naisien eläke oli 1 779 euroa.

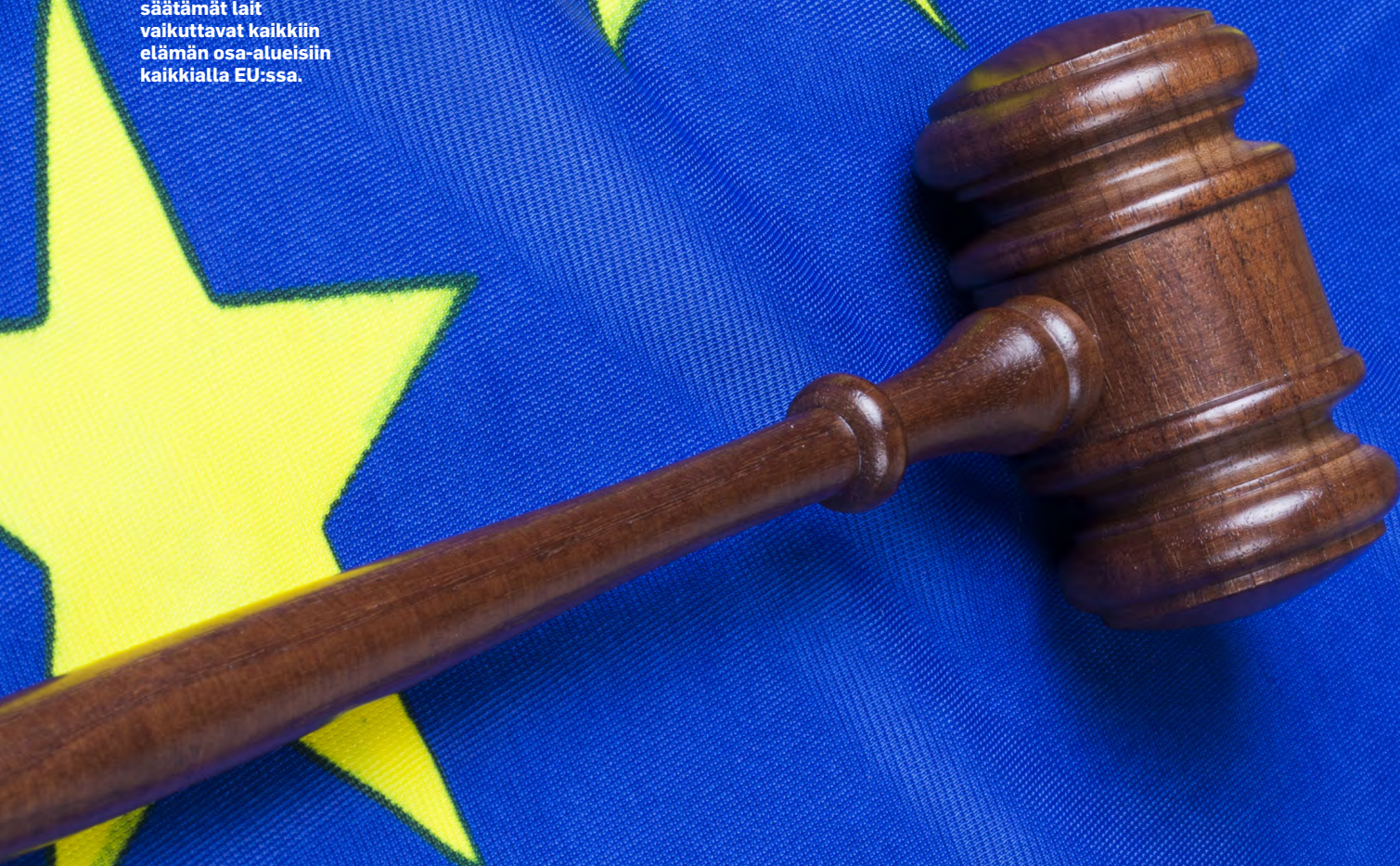
Eläkkeensaajien osuus koko maan väestöstä oli 33 prosenttia, kun tarkastellaan 16 vuotta täyttä-

Suomessa asuvien omaa eläkettä saavien kokonaiseläkejakauma 31.12.2023



Alle 749 euroa kuukaudessa eläkettä saavia on 1,4–2,2 prosenttia väestöstä.

EU-vaalit järjestetään joka viides vuosi. Euroopan parlamentin säätämät lait vaikuttavat kaikkiin elämän osa-alueisiin kaikkialla EU:ssa.



EU-vaaliohjelma pureutuu vammaisten oikeuksiin

Invalidiliiton pääviesti kesäkuun EU-vaaleihin on, että fyysisesti vammaiset ja toimintaesteiset ihmiset on huomioitava kaikessa päätöksenteossa.

INVALIDILIITTO katsoo, että Euroopan unionin tulee kaikessa toiminnassaan edistää vammaisten ihmisten yhdenvertaisuutta ja varmistaa rakennetun ympäristön, palvelujen ja asenteiden esteettömyys.

Vammaisvaikutusten arviointia on tehtävä läpileikkaavasti kaikessa lainsäädäntövalmistelussa.

Jokaisella vammaisella ihmisellä on

oikeus itsenäiseen elämään, ja heillä on oltava samat yhteiskunnalliset ja poliittiset oikeudet kuin muillakin ihmisillä. Invalidiliiton mielestä EU:n lainsäädäntö on yhteensovittava YK:n vammaisyleissopimuksen kanssa kaikilta osin.

EU-vaalipäivä Suomessa on 9.6.2024.

Lue lisää Invalidiliiton EU-vaalitavoitteista: www.invalidiliitto.fi/vaalit

LENTOKENTTIEN PAIKOITUS PYSYY MAKSULLISENA

INVALIDILIITTO, Näkövammaisten liitto, Paralympia-komitea ja Vammaisfoorumi lähettivät helmikuussa kirjelmän Finavian toimitusjohtajalle, jossa toistettiin järjestöjen aiempi esitys maksuttomasta pysäköinnistä liikkumisesteisen pysäköintiluvalla Finavian pysäköintialueilla enintään kahden viikon ajaksi.

Finavia vastaa, että YK:n vammaisyleissopimus ei koske sitä toimijana, vaan vain Suomen valtiota sopimusosapuolena. Finavia katsoo, että järjestöjen ehdottama kahden viikon maksuton pysäköinti ei ole sellainen yhdenvertaisuuslain edellyttämä kohtuullinen mukautus, jota ilman vammaisen henkilö ei voisi yhdenvertaisesti muiden kanssa käyttää yleisesti tarjolla olevia palveluita. Liikkumisesteisen pysäköintitunnuksella voi edelleen pysäköidä maksutta neljän tunnin ajan.

Finavia suosittelee käyttämään maksutonta avustajaa, joka auttaa matkustajan pysäköintialueiden kutsupisteiltä terminaaliin ja tarvittaessa lentokoneeseen. Avustajapalvelu on käytettävissä ympäri vuorokauden kaikilta Finavian pysäköintipaikoilta, ja se varataan matkalippuja ostettaessa.

– Avustamispalvelu perustuu suoraan EU-asetukseen vammaisten ja liikuntarajoitteisten henkilöiden oikeuksista lentoliikenteessä, ja siihen sisältyvät myös pysäköintialueet, toteaa Invalidiliiton asiantuntija **Riitta Saksanen**.

Järjestöt ovat saattaneet asian yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston tietoon.

Sudoku

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

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

Auto Saksasta!

Tiesitkö, että täyden autoveron palautuksen saa myös tuontiautoon? Olen hoitanut lukuisia autohakuja vammaisille ihmisille. Nopea ja luotettava palvelu. Kysy lisää!

autotuonti.net, Juha Murtonen, 050 342 0479,
juha.murtonen01@gmail.com

Turvalliseen siirtymiseen



VELA liinanostin



Katso video

HandiPlan

Pub. 0400 764 865
www.handiplan.fi

Kaikki Autoilun Apuvälineet



Seuraava IT-lehti (4/2024)
ilmestyy 7.6.2024 teemalla
Mukavasti matkaillen.

Maksullisten aineistojen
aineistopäivä on 22.5.2024.

Ilmoitusvaraukset:

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

**IT-lehti – vammaisasiaa
joka ainoalla sivulla.
Tietoa, jota et muualta saa.**

Teksti Anne Anttila


Kuvat Iina Askonen

Tarja Ylitalo painottaa myös kuntoutusta kotioloissa. Esimerkiksi Crosstrainer-laitteella hän voi polkea hiljaiseen, tasaiseen ja sujuvaan tahtiin, jos ulkoilmaan ei vaikkapa sään takia pääse liikkumaan.

Katso lisää

Tarjasta laulajana videosta verkkosivuilta it-lehti.fi

KIVUT KURIIN JA KEIKOILLE



Hittibiisi "Kerrasta poikki" aukaisi Tarja Ylitalolle leveät ovet maan kärkiartistien joukkoon vuonna 1980. Vuonna 1999 sattuneen tapaturman seurauksena laulajan kiireinen keikka-arki vaihtui kuitenkin arjesta selviytymiseen ja kuntouttamiseen.



Tarja ja Tuomo Ylitalo kohtasivat 70-luvun alussa opiskellessaan molemmat samassa ammattikoulussa. Siitä lähtien he ovat pitäneet yhtä.

*tuomo on minun
majakkani ja elämäni
kannattelevin voima.*

Näin kauniisti **Tarja Ylitalo**, 73, puhuu aviomiehestään **Tuomo Ylitalosta**. Aviomiehen tuki on Tarjalle korvaamatonta, sillä viimeiseen kolmeen vuosikymmeneen mahtuu myös lukuisa määrä terveyshuolia.

Vuonna 1988 iskeneen aivoinfarktin lisäksi Tarja joutui vuonna 1999 pahaan tapaturmaan, jonka seurauksena hän loukkasi selkensä. Myöhemmässä vaiheessa Tarjalla todettiin myös selkäydinkanavan ahtauma.

– Tuomo tietää, millaista elämä on kipuihmisen rinnalla. Toki kipustimulaattori katkaisee kivuilta terävimmän kärjen, mutta kivuttomat hetket ovat kuitenkin vähissä. Välillä olen joutunut turvautumaan jopa vahvoihin opiaattipohjaisiin kipulääkkeisiin.

Haastatteluhetkellä huhtikuun alussa Tarjan vointi oli kohtalaisen hyvä.

– Käytän kuitenkin väliaikaisesti pyörätuolia, sillä viimeisimmästä operaatiosta on vasta muutama kuukausi, Tarja kertoo.

Musiikin sinetöimät

Palataanpa ajassa kuitenkin taaksepäin ja aikaan, jolloin Lieksasta Keminmaahan ajautunut karjalais-tyttö lähti rakentamaan omannäköistään elämänpolkuaan. Musiikki oli jo tuolloin vahvasti läsnä. Tarja esiintyi kansalaiskoulussa, ja rippilahjaksi saatua akustista kitaraa monilahjakas Tarja opetteli soittamaan kansalaisopiston soittokurssilla.

Esimakua tulevasta Tarja sai makustella vuonna 1969, jolloin hän pääsi nauhoittamaan ensilevytyksensä Tähtijahdin kokoelmalevyille.

Tarja kohtasi Tuomonsa ammattikoulussa, jossa Tarja opiskeli keittiöalaa ja Tuomo sähköasentajaksi.

– Olemme musiikin sinetöimät. Sävelet kuljettivat meidät yhteen ja yhteiselle matkallemme, Tarja luonnehtii.

Alkuun musiikki kulki rinnalla, kun Ylitalon pariskunta matkasi työn perässä Ruotsin Malmivaraan. Kaivoskaupungissa Tarja työskenteli keittiöllä ja Tuomo kaivoksella.

– Samalla, kun keittelin pojille soppaa, opiskelin myös ruotsin kieltä. Matka oli antoisa, mutta päättyi kuitenkin Tuomoa kohdanneeseen tapaturmaan. Kaivosonnettomuuden seurauksena tulimme takaisin Pelloon, jonne rakensimme kodin, uran ja tulevaisuutemme, Tarja kertoo.

1970-luvulla Tarja toimi miehensä Tuomo Ylitalon Intro-orkesterin solistina. Uran vauhdikkain

nousukiito alkoi vuonna 1978, jolloin Tarja sai levytyssopimuksen **Matti ja Teppo Ruohosen** levy-yhtiö M&T Tuotannossa.

Jo seuraavana vuonna levytyks ”Kerrasta poikki” lähetettiin *Syksyn Sävel* -kilpailuun. Vaikka laulu ei päässyt loppukilpailuun, niin siitä huolimatta siitä tuli Tarja Ylitalon läpimurtohitti ja yksi vuoden 1980 suosituimmista iskelmistä.

Aivoinfarkti lentokoneessa

”Tyttö Pellosta” hurmasi suomalaisen tanssikansan, ja se näkyi myös Ylitalon pariskunnan keikkakalenterissa.

Tarja oli 1980-luvun alun kysytyimpiä artisteja Suomessa, ja koko vuosikymmen menttiin napakkaa tahtia pitkin poikin Suomea, ja välillä poikettiin esiintymässä myös ulkomailla.

Myös artistin elämää varjostaneet terveyshuolet alkoivat ruuhkaisella 1980-luvulla.

Vuonna 1988, jolloin pariskunta oli palaamassa keikkamatkaltaan Kanariansaarilta, Tarja sai kotimatalla aivoinfarktin. Hyvän kuntoutuksen ja oman tahtotilan ansiosta Tarja toipui kuitenkin taikaisin työkuuntoon.

– Lieneekö karjalaisilla juurillani osuutta asiaan, mutta olen perusluonteeltani hyvin optimistinen. Aivoinfarktin jälkeen jouduin luopumaan esimerkiksi trumpetin soitosta, mutta ajattelin, että kyllä hän niitä soittimia riittää, joten otin tilalle poikkihuilun. Lisäksi innostuin tavattomasti kuvataiteesta. Pureuduin täysillä muun muassa keramiikan ja öljyvärimaalauksen saloihin, Tarja kertoo hymyillen.

Vaikka Tarjaa ei nähty enää Pellon torviseitsikossa trumpetin soittajana, jatkui matka kuitenkin musiikin ja taiteen maailmassa.

Kohtalokas jääskelma

Tultuaan uskoon Tarja alkoi esiintyä tanssilavojen lisäksi myös hengellisissä tilaisuuksissa sekä kirkkokonserteissa.

– Ylläksen kappelissa on esiinnytty jopa huuliharppuryhmän kanssa. Olen ollut aina innokas oppimaan uutta. Ja kun höyrähdän johonkin, niin silloin mennään ”sata lasissa”. Myös vanhempani sanoivat aikanaan, että ”Kuule Tarja! Jos sinulla tekee jotakin mieli yrittää, etsi itsellesi parhaat mahdolliset opettajat ja opi ja tee, niin silloin pysyt voimissasi”. Tätä neuvoa olen elämäni varrella noudattanut ja vieläpä useampaan kertaan, Tarja paljastaa hymyillen.

Karjalaispohjaiset neuvot nousivat pintaan myös 1990-luvun loppupuolella, kun Pellossa ryhdyttiin pitämään jäänveistokoulutusta.

Tarja ja myöhemmin myös aviomies Tuomo haikautuivat koulutukseen.



Vuonna 1980 levytetty ”Kerrasta poikki” -kappale oli Tarja Ylitalon läpimurtohitti, joka oli myös ensimmäisen LP-levyn avauskappale. Kappaleen sävelsi Matti Ruuhonen ja sanoitti Vexi Salmi.

– Se oli ihanaa aikaa. Veistimme eri puolilla Lappia ja kilpailumatkat veivät jopa Suomen rajojen ulkopuolelle.

Talvella 1999 Tarja joutui kuitenkin tapaturmaan.

– Pellossa pidettiin tuolloin kansainväliset jäänveistokilpailut. Olin mukana valmistamassa aiheeseen liittyvää palkintojenjakoestradiä, kun kesken valmistelujen tipahdin lumesta jäädytettujen rapusten toiselta tai kolmannelta askelmalta. Menin siitä läpi taakka kädessä. Tunsin heti, että nyt sattui selkään.

Tukivyön voimin Tarja jatkoi askareitaan ja osallistui jopa Alaskassa pidettyjen jäänveiston MM-kisoihin.

– Vaikka selkä oli kipeä, en halunnut jäädä pois. Osan lentomatkastakin vietin makuullani, mutta lappilaisella sisulla tein osuuteni kilpailussa. Saaliina oli kaksi MM-mitalia, hopeaa parityössä sekä pronssia ryhmätyössä.

Helpottava kipustimulaattori

Kisamatkan jälkeen selkäkipu vain paheni, kunnes eräänä päivänä jalat pettivät alta. Tarja vietiin Oulun Yliopistolliseen Keskussairaalaan (OYS), jossa häneltä leikattiin välilevyn pullistuma.

– Leikkaus onnistui, mutta kivut jäivät. Arki muuttui selviytymiseksi, sillä pahimmillaan kroo-



Tarja Ylitalo soittaa mielellään haitariaan, joka sekkin on käynyt läpi melkoisen kuntoutuksen: koiran purema soitin on kasattu palasista uudelleen.

Tarja Ylitalo

- Iskelmälaulaja
- Kotipaikka Pello
- 73-vuotias
- Puoliso Tuomo Ylitalo
- Ura musiikkiammattilaisena alkoi vuonna 1980
- Läpimurtohitti "Kerrasta poikki"
- Lukuisia kulta- ja timanttilevyjä
- esiintymisiä noin 20 eri maassa
- Koulutus: keittäjä
- Soittaa lukuisia instrumentteja (mm. piano, poikkihuilu ja hanuri)
- Harrastaa mm. kuvataiteita ja puutarhanhoitoa
- Mukana "Lapin taikaa"-konserttikiertueella

nistuneet kivut lamaanuttivat kaiken. Kivut olivat niin kovat, että puolen vuoden välein minut jopa nukutettiin, jotta aivot saisivat levätä.

Annetut hoidot ja eriasteinen kipulääkitys eivät tuoneet kuitenkaan toivottua tulosta, kunnes muutama vuosi välilevyleikkauksen jälkeen apu löytyi ihon alle asennettavasta kipustimulaattorista.

– Stimulaattorin myötä aukesi uusi elämänvaihe. Selkäydinkanavaan upotettu stimulaattori muuttaa kivun lempeämmäksi, joten tämän ansiosta elämänlaatuni on paljon parantunut. Minulle tästä on ollut todella iso apu, Tarja kertoo kiitollisena.

Kun mikään ei pysynyt käsissä

Hermostimulaattori rinnalla Tarja on joutunut turvautumaan myös vahvoihin opiaattipohjaisiin kipulääkkeisiin.

– Terveydelliset haasteet eivät jääneet selkäongelmiin. 2000-luvun alkupuolella käteni muuttuivat kömpelöiksi. Tarkemmissa tutkimuksissa paljastui, että kaksi kaularangan nikamaa oli vaurioitunut, joten vuonna 2005 tehdyssä leikkauksessa kaularankaani asennettiin kaksi titaani-implanttia.

Tarjan mukaan olotila helpottui hetkelliseksi, mutta ajan myötä implanteista toinen lähti liikkeelle ja painoi hermojuurta. Edessä oli jälleen kipua helpottava operointi.

Lääkityksen purkamisen myötä Tarjan elämään palasi kuitenkin uusi ilo.

– Elämisen keveys oli vahvasti läsnä. Oli niin ihaana, kun pystyi jälleen menemään ja tekemään. Ja myös esiintymään. Jopa tutut asiat tuntuivat niin uusilta ja ihmeellisiltä, Tarja kuvailee hymyillen.

Musiikin aarrearkusta Tarja nostaa esiin muun muassa hanurinsoiton.

– Rakkaus kaksirivistäni kohtaan on todella suuri, sillä noin satavuotiaalla haitarilla on takanaan mielenkiintoinen historia. Kuten minä, myös haitarini on saanut uuden elämän, sillä koiran purema soitin kasattiin palasista uudelleen.

Pilatesta ja kotiläksyjä

Viimeisen kolmen vuoden sisällä Tarjaa on jouduttu jälleen operoimaan.

– Selkäydinkanavan ahtauma on vaatinut kaksi leikkausta, joista viimeisin ajoittui viime joulukuulle 2023. Leikkaus onnistui, mutta toipuminen vie aikansa. Tällä hetkellä keskeistä on kuntoutuminen, Tarja sanoo.

Tarja Ylitalo kehuu Lapin Kuntoutuksessa saamaansa kuntoutusta.

– Kuntoutuksessa on otettu luulot pois, joten tuloskin on tullut. Kaksi Rovaniemen reissua on takana ja toiset kaksi vielä edessä. Lisäksi käyn vii-

koittain fysioterapiassa, ja ”kotiläksyjäkin” on kovasti. Olen kuntoutuksenkin suhteen erittäin hyvissä käsissä.

Pellon taiteilijalle on räätälöity hänen omien sanojen mukaan mielenkiintoinen ja monipuolinen ohjelma.

– Painopisteinä ovat muun muassa kaularangan ja keskivartalon vahvistaminen. Uutuutena on kokeiltu myös pilatesta, josta olen erityisen innostunut. Syvälihasharjoitusten tavoitteena on saada poikittaiset vatsalihakset toimimaan ja ainakin ”terveestä” kivusta päätellen lihakset ovat ainakin löytyneet. Tiedän kuitenkin kymmenien vuosien kokemuksella, että kuntoutumisessa ei jaeta pikavoittoja. Tulosten eteen on tehtävä töitä ja hiottava hyvä yhteistyö myös kuntouttajien kanssa.

Vahvaan kokemuspohjaan nojaten Tarja liputtaa myös kotikutoisen kuntoutumisen puolesta.

– Liike on lääke. Kun kelit ja kunto sen sallivat, tykkään sähköpyöräilyn lisäksi myös kalastuksesta ja puutarhahommista. Tärkeintä ei ole lopputulos, vaan yrittäminen. Sen voin kuitenkin sanoa, että kipupotilaan arki ei ole helppoa. Ei itselle eikä lähimmäisille. Matkanteko on pitänyt sisällään itsetutkiskelua ja paljon kyyneleitä, mutta kyynelten kuivuttua matka on aina jatkunut. ●

Lähteet: Olli Karhi: Kerrasta poikki – Tarja Ylitalon tie tähtiin (Karas-Sana 2002), Wikipedia, Orton.fi

Kipustimulaattori

- Stimulaattori on nykyään yksi vakiintunut hoitovaihtoehto neuropaattisen eli hermovauriokivun hoidossa silloin, kun kipu jatkuu vaikeana muista hoidoista huolimatta.
- Kuopion yliopistollisen sairaalan kyselyssä 70 prosenttia koki hyötynensä kipustimulaattorista merkittävästi pitkäaikaisessa käytössä ja 25 prosenttia jonkin verran.
- Stimulaattorin tarkoituksena on lievittää neuropaattista kipua siedettävälle tasolle.
- Suomessa menetelmää on käytetty 1970-luvulta lähtien.
- Maailmalla stimulaattoreita asennetaan vuosittain yli 15 000, joista noin kolmasosa Euroopassa. Suomessa niitä asennetaan yliopisto- ja keskussairaaloissa sekä Ortonissa, jossa vuosittain asennetaan noin 40 stimulaattoria.



**VUOKRAA LAADUKKAAT
VÄLINEET KOTI-
KUNTOUTUKSEEN!**

Laitteemme soveltuvat mm. neurologisista sairauksista kuntoutuville sekä ikäihmisille. Katso koko valikoima www.shop.fysioline.fi/ **vuokralaitteet-kotikuntoutukseen/** tai ota yhteyttä puh. **03 2350 700**



fysioline
live well.

Kun vammaisen
ihminen haluaa apua
riippuvuusongelmiinsa,
edessä on
monta mutkaa.

Apu päihdeongelmaan törmää asennevammaan



Pirkko Justander aloitti vuonna 2018 työnsä Sininauha-liiton esteettömässä mielenterveys-päihde- eli EMPPA-työssä. Tuolloin hän laati ensi töikseen kyselyn alkoholinkäytöstä. Kyselyyn tuli vastauksia vain 38.

– Kaikki eivät uskaltaneet kertoa edes, missä päin Suomea he asuvat, sanoo Justander.

Yksi kysymys oli, miksi henkilö ei halua apua. Vaihtoehto ”koska minulla on jo tämä vamma” sai monta ruksia. Kysymykseen, mistä ongelmat avun saamisessa johtuvat, moni valitsi kohdan ”henkilökunnan asenteet”.

– Vastausten perusteella tein johtopäätöksen, että kaksinkertainen stigma ja asenne-esteet ovat ne päällimmäiset esteet, kertoo Justander.

Asenne-esteitä on sekä henkilö-kunnalla että asiakkailla.

– Ikään kuin vierastetaan toinen toistaan, Justander jatkaa.

– Auttaja ei ehkä osaa kohdata vammaisuutta. Vammainen ihminen puolestaan on arka puhumaan riippuvuudestaan. Joskus asiakas masentuu kuultuaan ihan aluksi, kuinka hänestä on jo ennestään kuluja yhteiskunnalle. Ja sitten vielä tämä, pitäisikö tämäkin hoitaa.

Kuinka päästä paikalle?

Ongelmia aiheutuu myös siitä, että päihdepuolen hoitopaikat eivät ole yhtä esteettömiä kuin muu terveydenhuolto. Monet sijaitsevat portaiden takana kerroksissa tai vanhoissa rakennuksissa.

– Onneksi koko ajan rakennetaan esteettömiä sote-keskuksia.

Lisäksi hoitopaikkaan meneminen on haasteellista. Kela-kyydit ovat luku sinänsä. Jos niitä saa, maksaa jokainen edestakainen matka ennen vuosittaisen katon täyttymistä jopa 50 euroa.

Kyytimaksu on ristiriidassa sen kanssa, että päihdehoidossa avohoito on maksutonta. Vammaispalvelulain mukaan vaikeavammainen henkilö on oikeutettu yhdeksään edestakaiseen asiointimatkaan takсила kuukaudessa. Se määrä vähintään hyvinvointialueen on pakko myöntää. Sen enempään ei ole lakisääteistä pakkoa.

– Tiedän tapauksen, jossa lisäkyydit AA-ryhmässä käymiseen loppuivat, koska niitä oli myönnetty pitkään. AA saattaa kuitenkin olla koko elämän kestävä projekti, Justander painottaa.

Haasteista huolimatta hae apua

Kaikilla on oikeus apuun ja tukeen, eivätkä ne saa riippua siitä, miten

henkilö näkee, kuulee tai ymmärtää asioita, on Sininauha-liiton esteettömän päihdetyön slogan.

– Kaikki ei myöskään suinkaan ole pielessä, Justander sanoo.

Hän mainitsee esteettömiksi ja valtakunnallisiksi laitoshoitopaikoksi Järvenpään Haaraajoella sijaitsevan Päihdesairaalan sekä Minnesota-mallista hoitoa tarjoavan Kantamon, joka on Kärkölässä.

– Olen vierailut kummassakin, ja ne ovat esteettömiä asenteita myöten. Tietyin edellytyksin myös oma avustaja voi tulla kyseeseen. Vuoden alussa avautui Keski-Suomen hyvinvointialueella esteettömiä päihdepalveluja sekä avo- että laitoshoidossa.

Suurena puutteena Justander pitää sitä, ettei mikään taho ole kartoittanut eikä luetteloinut hoitopaikkojen esteettömyystasoa.

– Olen henkeen ja vereen Kulttuurili-Elli, mutta välillä kirvelee, kuinka hyvin museot ja vastaavat on kartoitettu päihdepaikkoihin nähden, Justander sanoo pettyneenä.

EMPPA-työ tarjoaa apua

Sininauha-liiton esteettömän työn nettisivuilta (emppa.fi) löytyy luettelo netti- ja puhelinauttajista. Sivustolla on myös pieni *Ohjeita avun hakemiseen* -opas, jossa on tiukkaa asiaa sekä asiakkaille että auttajille.

LUE LISÄÄ ARTIKKELISSA MAINITUISTA ESTEETTÖMISTÄ PÄIHDEPALVELUISTA:

➔ Päihdesairaala

a-klinikka.fi/toimipisteet/jarvenpaa/paihdesairaala

➔ Kantamo | kantamo.fi

➔ Keski-Suomen hyvinvointialueen päihdepalvelut
sovatek.fi/paihdepalvelut-info-hyvinvointialue.html

➔ Maksuton päihdeneuvonta numerossa 0800 900 45 auki ympäri vuorokauden. Vastaamassa ammattilaiset. (EHYT ry)

Pirkko Justander itse tarjoaa luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua joko puhelimesta tai kasvokkain netissä. Apu ei ole terapiaa, vaan vertaisuuteen perustuvaa pallottelua.

Vertaisuus tulee siitä, että Justander on itse liikuntavammainen. Lisäksi hänellä on pitkä kokemus vammaistyöstä ja -aktivismista.

– Minä olen liikuntavammainen, mutta EMPPA-työ on tarkoitettu eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille, joilla on joku riippuvuus tai mielen huoli.

Päihdeosaamista on karttunut Justanderin taustasta omaisena ja ammatillisen koulutuksen kautta.

– Viime vuonna avasimme niin kutsutun kokemuspoolin, josta voi tilata vaikka yhdistystapahtumaan kokemusasiantuntijan kertomaan toipumisestaan. Lisätiedot keskusteluavusta ja kokemuspoolista löytyvät EMPPA-sivun alalaidasta.

Uusi yritys

Sininauhasäätiö-konserniin kuuluva Sininauha Oy ja Addiktum Oy ovat perustaneet uuden päihdepalveluita tarjoavan yrityksen. Yrityksessä yhdistyvät Sininauha Oy:n vahva päihdetyön kokemus ja Addiktum Oy:n johdettava päihdelääketieteellinen osaaminen.

Sininauha Oy omistaa uudesta yrityksestä 57 ja Addiktum Oy 43 prosenttia.

Pirkko Justander on osa-aikatyössä käyvä eläkeläinen. Hän toimii Sininauhaliitossa Esteetön mielenterveys- ja päihdetyö Empassa kehittäjänä.

”

Kyytimaksu on ristiriidassa sen kanssa, että päihdehoidossa avohoito on maksutonta.



Päihdekuntoutus on vammaiselle iso haaste

Johanna Talamo sai avun Minnesota-mallisesta avohoidosta.

NELIRAAJAHALVAANTUNUT

Johanna Talamo, 40, tietää omasta kokemuksesta, että vammaiselle addiktille päihdekuntoutus on iso haaste. Päihdekuntoutuslaitoksista vain muutamat ovat esteettömiä eikä erityisosaamista vammaisista juurikaan ole. Nyt Johanna Talamo on itse kokemusasiantuntija sekä mielenterveys- ja päihdetyön ammattilainen.

Johanna Talamo vammautui vuonna 2000. Hän oli silloin vain 16-vuotias. Pudotus oli rajua, sillä hän putosi viidennen kerroksen parvekkeelta alas nurmikolle. Diagnoosi oli aivovamma ja neliraajahalvaus. Alkoholia veressä oli 1,8 promillea.

Johannalla diagnosoitiin myöhemmin myös hengitysvajaus sekä autonomisen hermoston toimintahäiriö eli autonominen dysrefleksia, osteoporoosi, psoriasis sekä ahdistuneisuus- ja paniikkihäiriö. Hänelle tehtiin virtsa- ja paksusuoliavanteet.

Akuutti sairaala- ja kuntoutushoito onnettomuuden jälkeen kesti yhdeksän kuukautta. Johanna oli teho-osastolla kolme kuukautta, kuntoutusosastolla hetken ja vielä kolme kuukautta Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksessa Helsingissä.

Rankka kuntoutus tuotti tuloksia, mutta omin jaloin Johanna ei enää kävee. 17-vuotiaana hän muutti asumaan palvelutaloon.

Vuosien mittaan Johanna on saanut kätensä liikkumaan hieman, ja hän pystyy esimerkiksi kelaamaan pyörätuolilla lyhyitä matkoja ja meikkaamaan itsensä.

Lääkkeitä ja alkoholia Johanna oli alkanut käyttää jo ennen on-

nettomuutta. Vanhemmat erosivat, kun Johanna oli ala-asteella. Yläasteella häntä kiusattiin niin, että ainoa vaihtoehto oli vaihtaa koulua. Kun Johannalla todettiin tunnehäiriö, hän haki lohtua yhä enemmän päihteistä.

Vaikea hyväksyä totuutta

Teini-ikäisen oli vaikea hyväksyä elämäänsä vammaisena. Johanna erkaantui paremmista ystävistään häpeän vuoksi. Päihteet tulivat elä-



Vuodesta 2017 lähtien Johanna on ollut raitis.

mään takaisin, ja niitä Johannalle palvelutaloon toivat uudet, vähemmän hyvät kaverit. Kun Johanna ei pystynyt “vetämään kamaa” omin käsin, kaverit auttoivat.

Vuosia meni sekoillessa. Välillä Johanna käytti huumeita vähemmän, välillä enemmän. Kaikki amfetamiinista Subutexiin kelpasi. Ainoa lohtu myöhempää elämää ajatellen oli se, että Johanna ei piikitänyt itseään, eikä siinä auttaneet kaveritkaan.

Johanna yritti moneen kertaan vapautua addiktiosta hakemalla hoitoa laituskuntoutuksesta. Se ei kuitenkaan tuottanut tulosta. Lai-

tokset eivät olleet esteettömiä, eikä työntekijöilläkään ollut kokemusta neliraajahalvaantuneen päihdekuntoutuksesta. Johanna menetti luottotietonsa ja sai edunvalvojan. Vuonna 2008 hän pääsi Turun nuorisoseman asiakkaaksi ja lupasi itselleen sekä vertaisryhmien ystävilleen lopettavansa huumeiden käytön.

Tuska ja kierre kuitenkin syveni, kun hänen paras ystävänsä menehtyi sydänleikkaukseen Johannan 18 kuukautta kestäneen raittiuden jälkeen.

Vastoinikäymiset vain jatkuivat, sillä Johannan pikkusisko teki vuonna 2011 itsemurhan.

Minnesota-hoito pelasti

Keväällä 2024 on kulunut seitsemän vuotta siitä, kun Johanna raitistui. Kaikki on nyt toisin. Elämään kuuluu hyvää. Johanna Talamo on opiskellut kokemusasiantuntijaksi ja kuuluu nyt Varsinais-Suomen kokemusasiantuntijaverkostoon.

Kaiken lisäksi hän suoritti joulukuussa 2023 mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkinnon. Hän kertoo elämästään selkädin vammaisena, kipusairaana ja toipuvana addiktina niin yleisötilaisuuksissa kuin sosiaalisen median kanavissakin. Hän on myös yksi kolmesta Sininauhaliiton EMPPA-työn kokemuspoolin kokemusasiantuntijoista. Johanna kertoo kouluttautuneensa myös Invalidiliiton kokemusasiantuntijaksi.

Facebook-kuvasta katsoo kauris ja siististi meikattu, 40-vuotias vaaleahiuksinen nainen. Johanna meni naimisiin kesällä 2022 ja on nyt rouva Johanna Talamo, omaa sukua Nurmi.



Johanna Talamo on kertonut rippikoululaisillekin elämästään neliraaja-halvaantuneena päihdeaddiktina. – Neliraajahalvaus ja päihderiippuvuus ovat vaarallinen yhdistelmä, vammautuneella addiktilla on paljon suurempi riski kuolla huumeisiin kuin fyysisesti perusterveellä, hän sanoo.

– Eihän minua tunnistaisi samaksi ihmiseksi, jollainen olin käyttäessäni päihteitä, Johanna naurahtaa.

Pitkien taisteluiden jälkeen Johanna pääsi vuonna 2016 Nurmijärven Kalliolaan yksityiseen Minnesota-malliseen avohoitoon, joka kesti vuoden.

– Tuo vuosi oli elämäni suurin käännekohta. Aloin ymmärtää, että minulla on päihdesairaus.

Kuntoutuspaikat esteellisiä

Kalliolassakin eteen tuli kuitenkin sama ongelma kuin muissakin päihdekuntoutuslaitoksissa.

– Kalliolakin oli aika esteellinen liikkua pyörätuolilla. Järvenpään sosiaalisairaala on ainoa varsinainen päihdekuntoutuslaitos, jonka tiedän varmuudella oikeasti esteettömäksi, hän sanoo.

Sellaistakin tapahtui, että kun hyvä hoitolaitos löytyi, kunta ei maksanutkaan Johannalle henkilökohtaista avustajaa.

– Avustajaa tarvitsen kaikissa päivittäisissä toimissa ja vapaa-ajalla. Enemmän matkalla kohti päihdeetöntä elämää minua ovat auttaneet perhe, ystävät ja vertaistukiryhmä. Henkilökohtainen avustaja minulle kustannettiin kyllä kotiin,

mutta ei laituskuntoutukseen, koska sellaisen järjestäminen kullekin kuuluu laitoksen vastuulle. Tämä on yksi niitä haasteita, joita vammaisen addikti kohtaa laituskuntoutuksessa, Johanna sanoo.

Lopulta elämänhalu voitti, vaikka arki on kaikkea muuta kuin helppoa. Johannalla on edelleen paljon kipuja ja hermosto-oireita, joiden vuoksi hän joutuu käyttämään säännöllisesti vahvaa, päihdeksi luokiteltavaa kipulääkettä. Arjesta selvitäkseen hän on joutunut hyväksymään tämän osaksi omaa elämäänsä.

– Saan Varsinais-Suomen hyvinvointialueen Kaarinan mielenterveystoimistosta psykiatrin ja psykologin terapiaa. Tilanne on taas heikompi, ja palveluihin otettiin mukaan tehostettu avohoito, jossa on myös 24/7-kriisipuhelinpäivystys. Nämä mielenterveysongelmat juontuvat vuonna 2002 kokemastani raiskauksesta. Minulla diagnosoitu traumaperäinen stressihäiriö PTSD voi laueta uudelleen 22 vuotta tapahtuneen jälkeenkin.

Ison riskin yhdistelmä

Päihdetyön ja toisten auttamisen Johanna tuntee kutsumukseksi.

**JOHANNA
TALAMO
(OS. NURMI)**

Syntynyt: 1983 Kaarinassa

Kotipaikka: Turku

Perhe: aviomies **Jani Talamo**

Työ ja koulutus: kouluttautunut

kokemusasiantuntija,
Sininauhaliiton EMPPA-työn
kokemusasiantuntijapoolin
kokemusasiantuntija,
mielenterveys- ja päihdetyön
erikoisammattitutkinto

– Kun raitistuin ja olin avustajan kanssa täällä kotona, ajattelin, että haluan elämässäni tehdä jotain muutakin kuin vain istua kotona ja käydä fysioterapiassa. En olisi ikinä uskonut, että opiskelisin vielä näin paljon.

Raitistumisestaan huolimatta Johanna on hyväksynyt sen, että hän on päihdekuntoutuja elämänsä loppuun asti.

Hän uskoo, että vammautuneen nuoren tukeutuminen päihteisiin on yleisempää kuin voisi luulla: aihe ei ole juuri ollut julkisuudessa. Sininauhaliiton EMPPA-työ on tietävästi ainoa taho, jonka päihdetyön erityisenä kohteena ovat juuri addiktoituneet vammaiset.

– Luennoillani olen tavannut vain kerran yleisössä ihmisen, joka istuu pyörätuolissa. Oma kuntoutumiseni on ollut paljon oman aktiivisuuteni ja tahdonvoimani varassa.

– Tärkeintä on, että ihminen saisi keskusteluapua ja terapiaa heti sen jälkeen, kun on vammautunut. Selkäydinvamma ja päihdeongelma ovat huono yhdistelmä: terveys- ja infektorismit ovat suuret ja pyörätuolia käyttävän on helpompi kuolla huumeisiin kuin kahdella jalalla kävelevän perusterveen ihmisen, Johanna painottaa. ●

Ahkera kuntoutus mahdollisti työhön paluun

Jukka Tikka, 65, pystyi palaamaan vakavan aivoverenvuodon jälkeen takaisin työelämään omaishoitajaksi alkaneen vaimonsa avulla. Viime syksystä saakka hän on totutellut eläkeläisen elämään ja kivunhallintaan.

Hyvinkääläinen **Jukka Tikka** sai 55-vuotiaana vuonna 2014 yksin Asikkalan kesämökillä ollessaan vakavan aivoverenvuodon, jonka myötä vasen puoli halvaantui. Tapahtuma vaikutti ainoastaan kehon toimintaan, ei kognitiiviseen puoleen. Miehen ajattelu pysyi aivoverenvuodosta huolimatta kirkkaana.

– Olihan se karmea tilanne, vaikka ajattelu ja puheentuotanto onnistuivat edelleen. Kun on harrastanut liikuntaa nuoresta asti, niin tuollainen terveydentilan muutos on raju, Tikka muistelee. Hän on Lahdesta kotoisin ja pelannut aktiivisesti jalka-, kori- ja lentopalloa, jalkapalloa A-junioreihin (alle 18-vuotiaat) saakka Lahden Kuusysin joukkueessa.

Kuntoutusta omaehtoisesti

Aiemmin aktiiviselle liikkujalle suurta surua on aiheuttanut liikuntakyvyn menetys. Sairaalasta pääsyn jälkeen Tikka sai kuntoutusharjoittelua Kiljavan kuntoutussairaalassa Nurmijärvellä usean kuukauden ajan viidesti päivässä.

Kotiin pääsyn jälkeen Tikkaa ei ole tarvinnut patistaa omatoimiseen kuntoutukseen, vaan hän on ollut hyvin sitoutunut harjoitteluun lähes päivittäin hermokivun sallimissa rajoissa sekä kotona että eri yhdistysten kuntosalivuoroilla. Ihan yksinkertaisetkin liikkeet käyvät, kuten nousu lattialta tuolilla ja takaisin tai jumppaliikkeet kyynärsauvoihin tukeutuen.

– Fysioterapiaa olen saanut yhden kerran viikossa, mutta eihän se yksinään mihinkään riitä. Kotiin palatessa ei kyllä ollut tarjolla

minkäänlaista sopeutumisohjausta itselle tai perheelle. Ylipäätään kaikesta piti itse huolehtia ja taistella oikeuksista. Porrashissin sain vammaispalvelulta ja sähkömopon HUSin apuvälinepalvelusta. Onneksi kotona ei tarvinnut juuri muutostöitä tehdä, sanoo vanhan liikekiinteistön toisessa kerroksessa asuva Tikka.

– Aiemmin tein mielelläni kaikesta remonttia, mutta vammautumisen jälkeen ne hommat jäivät, hän harmittelee.

Hermokivut riesana

Jukka Tikka korostaa fyysisen harjoittelun positiivista vaikutusta mielen virkeyteen. Tikka suosittaa joka tapauksessa lihaskunnan ylläpitoa vaikkapa kuntosalilla. Hermokivut ovat jokapäiväinen riisa, mutta fyysistä treeniä hän tekee vaikka väkisin.



Ruokailukuva on Jukka Tikan ja Saila Loikaksen normaali aamutilanne eli vaimo tarjoilee ruuan ja kahvit. Varsinkin aamuisin on Tikalle erittäin haastavaa siirtyä pöydän ääreen, sillä kivut ja spastisuus ovat silloin pahimmillaan.

– Tuolihiisiin ja autoon pääsen, kun pystyn auttamaan terveellä oikealla kädellä vasenta jalkaani taipumaan. Sähkömopo on tosi kätevä nyt, kun lumet ovat sulaneet ja ilma on lämpimämpää, Jukka Tikka sanoo.





– Ulkoraput onnistuu kaiteen avulla, tosin sekin täytyisi muuttaa esteettömäksi. Pyysin luiskia, mutta ei mennyt läpi. En kuulemma tarvitse. Taitaa olla kuitenkin kyse rahasta, kun kaikkialta pitää säästää, Jukka Tikka sanoo.

– Kipu rajoittaa tekemisiä, ja se on jatkuva, jos vain liikun vähänkin enemmän. Kehon vasen puoli ei ole palautunut toimintakuntoon, ja käytän lyhyemmällä matkoilla kynnärsauvoja ja pidemmällä pyörätuolia.

– Koiran lenkitys on kokonaan vaimon vastuulla. Selälläni sängyssä pystyn kyllä kivuilta rentoutumaan, ja onneksi sillä tavoin voin nukkuakin hyvin.

Kaikenlaista lääkitystä on Tikka kokeillut hermokipujen helpottamiseksi, mutta sopivaa ja tehoavaa ei ole löytynyt.

– Mulle tarjottiin aikoinaan myös jopa masennuslääkkeitäkin, mutta niitä en ole ottanut.

Kaiken päälle Tikka joutuu hoitamaan vuonna 2016 todettua eturauhassyöpää, joten lääkkeitä kuuluu aika lailla päivittäin.

Omaishoito auttoi

Kokemusta omaishoitajuudesta oli vaimo **Saila Loikaksella** ennestään, kun hän toimi pariskunnan 15-vuotiaana menehtyneen kehitysvammaisen pojan omaishoitajana. Omaishoitajuus oli siis tuttu asia jo aiemmasta elämänvaihees-

Työ ollut tärkeä

VUODEN SAIRAUSLOMAN jälkeen tuotantotalouden diplomi-insinööriksi opiskellut **Jukka Tikka** palasi omasta tahdostaan takaisin logistiikan opettajan työhön Haaga-Helian ammattikorkeakouluun. Lääkäri kuitenkin vastusti asiaa opettajan työn rankkuuden vuoksi.

Jukka Tikalla itsellään oli kova palo takaisin opettamaan, sillä hänelle työllä on ollut tärkeä rooli elämässä. Lisäksi myös esimies antoi mahdollisuuden paluuseen.

– Ensimmäisellä kerralla sairasloman jälkeen pelotti, kuinka opiskelijat vammaani suhtautuisivat, mutta nuo-

ret eivät kiinnittäneet kynnärsauvoilla liikkumiseen mitään huomiota, Tikka kehuu.

Etätyö tietokoneella oli Tikalle tuttua jo entuudestaan, ja korona-aikana tilanne vain korostui.

Adjutantti omasta takaa

Suurinta stressiä työhön paluun kohdalla aiheuttivat siirtymät paikasta toiseen. Työmatkaa Hyvinkäältä Helsingin Pasilaan oli 65 kilometriä suuntaansa. Ensimmäisen vuoden vaimo

Saila Loikas avusti työmatkoilla toimien "adjutanttin" roolissa ottaen huomioon etenkin esteellisyysasiat.

Vaimon tehtävänä oli varmistaa, että kaikki sujui ennen ja jälkeen luentojen hyvin. Luennot Tikka hoiti itsenäisesti vaimon odottaessa toisaalla työpäivän päättymistä.

Kun reitit tulivat tutuiksi, Tikka selväsi siirtymisistä töihin ja takaisin myös yksin.

– Suoritin uudelleen ajotutkinnon vuonna 2015 ja vaihdoin auton automaattivaihteiseen. Sain lopulta autolle paikan parkkihallistakin.

Lisäksi korona-aika toi omat etunsa, sillä se mahdollisti luentojen pitämisen etänä, jolloin työmatkojen tuoma rasitus poistui.



Mulle tarjottiin aikoinaan jopa masennuslääkkeitä.

ta, joten siihen takaisin palaaminen tuntui luontevalta ajatukselta miehen sairastumisen myötä; oli tullut aika siirtyä kirpputoriyrityksen tehtävästä oman miehen omaishoitajaksi.

Jukka Tikka kertoo, että vaimo on koko ajan jaksanut uskoa hänen paranemiseensa ja ollut suuri tuki sairastumisen jälkeen. Sairastuminen ja omaishoitajuus ovat molemmat muuttaneet parisuhteen dynamiikkaa, mutta kaikesta on kuitenkin lopulta ihan hyvin selvitty.

Pariskunta teki toissa talvena ensimmäisen matkan ulkomaille Jukan sairastumisen jälkeen. Kohteena oli Kanariansaaret. Matka herätti pariskunnan huomaamaan eri maiden välisiä eroja liikkumisen osalta, sillä Teneriffalla esteetön liikkuminen tuntui olevan paremmin huomioitu kuin Suomessa.

Perheen kesämökki on tärkeä paikka, ja siellä Jukka Tikka pääsee liikkumaan sähkömopolla.

Eläkkeellä kirjoitustöitä

Syksyllä 2023 oli kuitenkin aika siirtyä iän myötä eläkkeelle, mikä Jukka Tikan mukaan on ollut aikamoinen henkinen kynnyksen ylittävänä. Vaikka työ on jäänyt nyt taka-alalle, on omakohtainen kokemus liikuntarajoitteisten huomioimisesta julkisissa tiloissa nostanut Tikalle esiin ajatuksia siitä, että pystyisikö hän kuitenkin jollain tavalla nostamaan näitä epäkohtia esiin ja ehdottamaan konkreettisia toimia asioiden parantamiseksi. Etenkin kun Suomessa talvi rajoittaa huomattavasti liikkumista.

Toiveissa olisi myös taannoin sairausloman aikana kirjoitetun logistiikka-alan oppikirjan uudistaminen. Sellaisia ei Suomessa tiettävästi ole.

– Vaikea kylläkin sanoa, milloin se valmistuu, mies itse tuumaa.

Lisäksi iloa Jukan ja Sailan elämään tuo tammikuussa vuoden täyttänyt ensimmäinen lapsenlapsi. ●



RAI-ARVIOINNISTA VAIKUTTAVUUTTA VAMMAISTEN ARKEEN

Kehitimme yhdessä Raisoffin, yhteistyökumppaneiden ja käyttäjäasiakkaidemme kanssa kokonaisvaltaisen asiakkaan toimintakykyä arvioivan mittarin vammaisten asumispalveluihin. RAI-arvioinnin avulla on mahdollisuus arvioida vammaisen henkilön palvelun tarvetta ja toteuttamista sekä tunnistaa asiakkaan toimintakykymuutoksia.

RAI-arvioinnit tehdään yhdessä asiakkaiden ja läheisten kanssa – tuosta arvioinnista nousee suoraan toteuttamissuunnitelmaan asiakkaan toimintakyky, tuen tarpeet sekä omat toiveet. RAI-arviointien avulla pystytään arvioimaan ja kuvaamaan asiakkaiden palvelutarpeita paremmin kuin ajan mittaamisella. Tämä puolestaan mahdollistaa tarkemman henkilöstömäärän ja rakenteen.

RAI-arviointien ja päivittyneiden toteuttamissuunnitelmien kautta yksiköidemme arkea on järjestelty uudelleen monin eri tavoin. Uusi toimintatapa on tuottanut jo lyhyessä ajassa konkreettisia tuloksia: niin asiakkaiden, henkilöstön kuin tilaajien tyytyväisyys on tutkitusti noussut. RAI on tuonut toimintaan läpinäkyvyyttä ja uusia toimintamalleja yksiköiden arkeen. Samalla pystymme paremmin mahdollistamaan asiakkaiden osallisuutta omien palveluidensa suunnitteluun.

Validia otti RAI-arvioinnin käyttöön kaikissa asumispalveluyksiköissään vuonna 2023. Kehitystyön tuloksena on syntynyt kansalliseen käyttöön yhteinen työkalu vammaispalveluihin, kun useampi hyvinvointialue on ottamassa mittaria käyttöön vuonna 2024. Lisäksi Raisoff otti vammaispalveluiden RAI:n myös kansainväliseen käyttöön. Validian kehitystyön kautta on siis luotu globaalisti uniikki ja yhtenäinen mittari vammaispalveluihin.

Lue lisää kehitystyöstämme www.validia.fi tai ota suoraan yhteyttä laatu@validia.fi.

VALIDIA



Teksti Timo Kiiski **Kuvat** Lapin Kuntoutus

Kuka kuntouttaa yli 65-vuotiaan vaikeavammaisen?



Ikääntyvällä vaikeavammaisella pitäisi olla mahdollisuus yllä pitää toimintakykyään mahdollisimman pitkään kuntoutuksen keinoin.

Vaikeavammaisen oikeus Kelan vaatimaan lääkinnälliseen kuntoutukseen päättyy, kun hän täyttää 65 vuotta. Siitä lähtien vastuu hänen kuntoutuksestaan siirtyy hyvinvointialueelle. Miten hyvinvointialueet vastaavat ikääntyneiden vaikeavammaisten suureen huoleen oikeuksistaan?

Invalidiliiton asiantuntija **Riita Saksanen** tuntee 65 vuotta täyttäneiden vaikeavammaisten huolen kuntoutuksensa riittävydestä ja toteutumisesta jatkossa. Suomessa on 21 hyvinvointialuetta. Myös listan ulkopuolelle jäävällä Helsingin kaupungilla on vastuu hyvinvointialueen tehtävistä omalla alueellaan.

Terveydenhuollon tulee järjestää lääkinnällinen kuntoutus myös ikäkkäille vammaisille ihmisille.

– Invalidiliittoon tulee säännöllisesti huolestuneita yhteydenottoja yli 65-vuotiailta vaikeavammaisilta ihmisiltä, jotka ovat siirtyneet Kelan vaativasta lääkinnällisestä kuntoutuksesta julkisen terveydenhuollon kuntoutuksen piiriin. Yleisimmin kysytään, miten tätä terveydenhuollon kuntoutusta ylipäätään saa.

– He kertovat myös, etteivät ole saaneet yksilölliseen tarpeeseen sopivaa kuntoutusta. Yksilöllisen lääkinnällisen kuntoutuksen sijaan heille voidaan tarjota esimerkiksi ryhmämuotoista kuntoutusta, johon vaikeasti vammaisen ei pysty edes osallistumaan, Saksanen sanoo.

Invalidiliiton tutkimuksen mukaan jo vamma sinänsä heikentää ikääntyneen vammaisen toiminta-

kykyä samanikäistä tervettä ihmistä nopeammin.

– Tämän takia ikääntyvällä vaikeavammaisella pitäisi olla mahdollisuus pitää toimintakykyään yllä mahdollisimman pitkään kuntoutuksen keinoin. Valitettavasti kuntoutuksen määrä usein vähenee, kun siirrytään Kelalta julkisen terveydenhuollon palveluihin.

– Myös kuntoutuksen toteutustavat muuttuvat, eivätkä ne välttämättä vastaa vaikeasti vammaisten tarpeisiin. Tämä voi puolestaan lisätä muiden palveluiden tarvetta. Osana kuntoutusta tulee huomioida toimivat apuvälineet, jotka tukevat ikääntyvien vammaisten ihmisten itsenäistä toimintakykyä, Saksanen muistuttaa.



Miten terveydenhuollon kuntoutusta ylipäätään saa?

Yksilöllisesti vai ryhmässä?

IT-LEHTI KYSYI hyvinvointialueiden edustajilta, kuinka hyvin asia on hoidettu heidän hyvinvointialueillaan. Kuinka hyvin toteutuu Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen tuelta pudonneiden yli 65-vuotiaiden oikeus yksilölliseen kuntoutustarpeeseen?

Vaikka kaikissa vastauksissa korostetaan yksilöllisiä tarpeita ja tavoitteita, järjestetään paljon kuntoutusta myös ryhmämuotoisena. Kainuussa myönnetään sekin, että hyvinvointialueen terapiamäärät ovat yleensä vähäisempiä kuin Kelan kuntoutuksessa.



Janika Iivonen
ylilääkäri, Varsinais-Suomen hyvinvointialue, toimintakykyä tukevat palvelut

– Kuntoutuksen määrä ja tapa määritellään yksilöllisten arjen toimintakykyyn liittyvien tavoitteiden mukaisesti. Jotkut tarvitsevat useita eri terapialajeja. Terapiat yhteensovitetaan tarkoituksenmukaiseksi kokonaisuudeksi kuntoutujan voimavarat ja tavoitteet huomioiden.

– Terapeuttimme ovat ammattitaitoisia ja pystyvät kuntouttamaan niin vaikeavammaisia kuntoutujia kuin niitä kuntoutujia, joilla on lievempiä toimintakykyrajoitteita. Toisinaan päädytään esimerkiksi sopivan terapeutin puutteen tai jonotilanteen vuoksi ostamaan palvelu kilpailutetulta palveluntuottajalta.

Virpi Heikkinen
avokuntoutuksen vastuualuejohtaja, Pirkanmaan hyvinvointialue

– Kelan kuntoutusvastuun päätyttyä tehdään yksilöllinen kuntoutustarpeen arviointi, jonka perusteella kuntoutus järjestetään joko omalla terapiatoimintana tai hankittuina (ostettuina) terapiajaksoina tai näiden yhdistelmänä. Kuntoutusta voidaan järjestää myös kokonaan ryhmämuotoisena tai jaksotettuna yksilöllisten terapiajaksojen kanssa.

– Kelan tilaston mukaan pirkanmaalaisia vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen saajia 60–64-vuotiaiden ryhmässä on ollut vuonna 2023 kuukausittain keskimäärin alle 200 henkilöä. Kelan kuntoutusvastuu päättyy Pirkanmaalla vuosittain useammalla kymmenellä henkilöllä.

Lotta-Sofia Kosonen
tulosaluepäällikkö, ylilääkäri, kuntoutuspalvelut, Etelä-Suomen hyvinvointialue

– Ammatillainen tekee jokaiselle Kelan kuntoutuksesta pudonneelle vaikeavammaiselle uuden toimintakykyarvion. Sen pohjalta tehdään uudet tavoitteet ja suunnitelma siitä, millä tavalla kuntoutujaa voitaisiin jatkossa tukea hänen päivitettävissä toimissaan. Pyrimme esisijaisesti hoitamaan kuntoutuksen omana toimintana. Kartoitamme lisäksi mahdolliset yhteistyökumppaniemme palvelut ja tarvittaessa annamme palvelusetelin jatkokuntoutuksen järjestämiseksi.



Kuntoutusta järjestetään paljon myös ryhmissä.



Esa-Petri Nurmela
kuntoutuksen palvelualuepäällikkö, Kainuun hyvinvointialue

– Fysioterapian palvelu tuotetaan pääsääntöisesti ryhmämuotoisena, mutta voidaan tuottaa yksilöterapianakin. Terapiamäärät ovat yleensä vähäisempiä kuin Kelan myöntämässä kuntoutuksissa. Kokemuksemme mukaan Kainuun hyvinvointialueella pystytään järjestämään tarpeen arviointi ja kuntoutus keskimääräistä nopeammin kuin muualla Suomessa. Myös kuntoutuksen seuranta on säännöllistä.

Sanna Vuorinen
palveluyksikköpäällikkö, kuntoutuksen palvelulinja, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

– Lääkinnällisen kuntoutuksen toteuttamisessa yli 65-vuotiaiden osalta ei ole ollut hyvinvointialueellamme haasteita. Kuntoutus toteutuu hyvin kaikkina terapiamuotoina koko alueella.

Antti Hedman
johtajaylilääkäri, Pohjois-Savon hyvinvointialue

– Kelan yksilöterapioiden jälkeen meillä siirretään kuntoutusvastuuta enemmän kuntoutujalle itselleen ja hyödynnetään myös ryhmämuotoisia kuntoutusjaksoja. Kuntoutukset järjestetään meillä yleensä jaksotaisina, ei jatkuvina, kuten Kelalla on tapana järjestää.

Kesällä kaikki kuntoutus loppuu

HELSINKILÄISELTÄ vaikeasti vammaiselta **Riitta Jolangilta**, 73, loppuu kesällä lähes kaikki kuntoutus: sekä järjestetty että omaehtoinen. Paljon on karsittu Riitan kuntoutuksesta muutenkin. Kun palveluseteliä ei enää myönnetty, myös fysioterapiakertojen määrä puolittui.

Yli 65-vuotiaiden kohdalla vastuu sosiaali- ja terveyspalveluista sekä kuntoutuksesta on vuodesta 2023 lähtien kuulunut hyvinvointialueille. Sitä ennen ne kuuluivat kunnille ja kaupungeille. Huomionarvoista on kuitenkin, että terveydenhuollon järjestämästä kuntoutuksesta ei puhuta vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena. Helsinki muodostaa yksin oman hyvinvointialueensa, muut hyvinvointialueet ovat usean kunnan ja kaupungin yhteenliittymiä.

Riitta Jolangin oikeus Kelan vaativaan lääkinnälliseen kuntoutukseen päättyi, kun hän täytti 65 vuotta. Eläkkeelle hän oli jäänyt kaksi vuotta aikaisemmin.

Jolangin diagnoosi on diastrofinen dysplasia (DTD), suomalaisen tautiperintöön kuuluva synnynnäinen lyhytkasvuisuutta ja nivelten epämuodostumia aiheuttava periytyvä luuston kehityshäiriö. Jolanki käyttää liikkumiseen keppiä, rollaattoria ja pyörätuolia. Hänellä on tekonivelet lonkissa, ja ylläpitääkseen nivelten liikkuvuutta hän tarvitsisi jatkuvaa kuntoutusta.

Kuntoutusasiat olivat Jolangin kohdalla vielä vuoteen 2021 asti kohtuullisella mallilla. Hän pääsi jopa 40 kertaa vuodessa fysioterapiaan. Kun Helsingin kaupunki ei vuonna 2022 myöntänyt palveluseteliä, Jolanki jäi kaupungin omana toimintana järjestetyn avofysioterapian varaan.

– Tuota fysioterapiaa on noin 20 kertaa vuodessa, pääasiassa kuntosaliharjoitteluna. Eihän minun vammai parane kuntoutuksella, mutta se auttaisi pitämään sitä edes nykyisellä tasolla. Arjen toimintakyvyn ylläpitämiseksi olisi erittäin tärkeää saada säännöllisesti laitokuntoutustakin, Jolanki sanoo.

Hakemus uudelleen

Jolanki sai vielä 65 ikävuoden jälkeenkin Kelan harkinnanvaraista moniammatillista yksilökuntoutusta laitoksessa. Viimeksi 2019 hän pääsi yksilökuntoutukseen Peurungon kuntoutuskeskukseen Laukaalle.

– Viime kesänä tuota Kelan harkinnanvaraista moniammatillista laitokuntoutusta ei minulle enää myönnetty. Perusteena oli, että



tarvitsen toisen henkilön apua lähes kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Itsenäinen toimintakyky ei kuvaudu riittävästi hakemaani kuntoutukseen.

– He arvioivat mielestäni tilanteeni väärin. Edellisellä kerralla yksilökuntoutuksessa Peurungassa pärjäsin ihan hyvin ja pari vuotta sitten olin samassa paikassa yksin omatoimilomalla. Kielteisestä päätöksestä ei voi valittaa. Todennäköisesti teen uuden hakemuksen, jossa kuvaan paremmin toimintakykyäni ja tavoitteitani kuntoutusjaksolle.

Nykyään Jolanki joutuu käyttämään kuntouttamiseensa melko paljon omaa rahaa. Suurin osa hänen kuntoutuksestaan on omaehtoista.

Suurin huoli Jolangilla on kesästä, koska silloin Helsingin kaupungin järjestämää fysioterapiaa ja kuntosaliharjoittelua ei järjestetä, eikä kesällä ole myöskään Helsingin Invalidien järjestämää ilmaista vesijumppaa Kampin palvelukeskuksessa.

– Kun korona-aikana lähikuntoutus loppui, kuntoni heikkeni nopeasti. Olen aktiivinen yhdistystoiminnassa ja tarvitsen liikuntaharastuksiini jonkun koutsin tai ryhmän. En pysty hirveästi tekemään kotona. Kun ikää tulee koko ajan lisää, kunnon heikkeneminen huolestuttaa melkein päivittäin. Epätoivoisimmalla hetkellä aloin syödä mielialälääkkeitäkin. ●

Teksti Timo Kiiski

Kuva Eve Poom

Riitta Jolanki on järjestöaktiivi: hän on Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys Rusetti ry:n hallituksen jäsen, ja oli aiemmin Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n puheenjohtaja.

Kuntoutusta monen lajin avulla

Vaativaa lääkinällistä kuntoutusta voi tarjota monin eri tavoin. Mehiläinen Tutoris Oy Tampereella on monipuolistanut kuntoutustapoja tarjoamalla asiakkaille muun muassa purjehdusta, tankotanssia ja seinäkiipeilyä.

1 Onko lajikokeiluissa kyse nimenomaan vaativasta lääkinällisestä kuntoutuksesta,

Mehiläinen Tutoriksen tiimivastaava Marianne Purola?

– Kelan vaativan kuntoutuksen palvelukuvauksessa nostetaan nämä liikunta- ja harrastekokeilut esille. Kelan maksusitoumukset mahdollistavat kuntoutuspäätöksessä myönnettyistä terapiakäynneistä enintään viisi käyntiä vuodessa näihin liikunta- ja harrastekokeiluihin.

– Olemme jo vuosia toteuttaneet erilaisia liikunta- ja harrastekokeiluita asiakkaillemme. Kokeiluiden tavoitteena on päästä kokeilemaan lajeja soveltaen ja miettiä, mitkä lajit ovat kullekin mielekkäitä. Tavoitteena on, että asiakas löytää itselleen ja mahdollisesti perheelleen sopivan harrastuksen, joka edistää asiakkaan kuntoutumista.

2 Onko kyse aina yksilökuntoutuksesta?

– Olemme toteuttaneet liikunta- ja harrastekokeiluita pariterapiana, terapeutin ja kuntoutujan välillä sekä isommissa ryhmissä.

3 Koituuko asiakkaalle mitään kustannuksia?

– Asiakas vastaa omista liikunta- ja harrastuskokeilun kustannuksistaan, esimerkiksi pääsymaksuista tai välinevuokrista.

– Yritys vastaa terapeutin kustannuksista. Ryhmämuotoiset kokeilut ovat olleet suosituimpia juuri niiden alempien omavastuukustannusten näkökulmasta.

4 Mitä lajeja tai liikuntamuotoja on toteutettu?

– Lajeja on toteutettu hyvin laidasta laitaan – on ollut kelkkalaskettelu, pystylaskua, melontaa, katusuunnistusta, frisbeegolfia, ratsastusta, keilailua, köysikiipeilyä, pyörätuolitanssia, tankotanssia, jousiammuntaa, retkeilyä, sulkapalloa yms.

– Tietyt lajit ovat pyörineet vuodesta toiseen kalentereissamme. Mutta joka vuosi listalle päätyy

myös jokin uusi laji, jota ei ole aikaisemmin kokeiltu, esimerkiksi huhtikuun alussa oli soutu-spinningiä. Lajikokeilun taustalla voi olla jonkin terapeutin erityisosaaminen siihen lajiin liittyen tai sitten vain kuntoutujilta nousseet kiinnostuksen kohteet.

– Yhteistyötä toteutetaan erilaisen järjestöjen ja paikallisseurojen kanssa. Joihinkin lajikokeiluihin vuokraamme välineitä esimerkiksi Malikkeelta turvaamaan hyvät harrasteolosuhteet.

5 Miten kokeiltavat lajit valikoituvat?

– Tärkeintä on aina alkuun kartoittaa se, minkälaista toimintakykyä mikäkin laji vaatii. Näin pystymme mainostamaan lajeja oikealle asiakasryhmälle. Meillä käy myös hyvin erilaisen toimintakyvyn omaavia asiakkaita terapiassa, joten tämänkin takia pyrimme pitämään lajikokeilut mahdollisimman monipuolisina, jotta jokaiselle löytyisi jotakin.

– Lajikokeilujen kautta saamme vietyä tietoa myös paikallisseuroihin soveltavasta liikunnasta ja esteettömyydestä. Harmittavan vähän vielä Pirkanmaalta löytyy lajikohtaisia erityisryhmiä, mutta ehkä pikku hiljaa.

”

*Osalle on jäänyt
ihan pysyvä
harrastus.*



Fysioterapeutti YAMK Marianne Puro toimii Mehiläinen Tutoriksen tiimivastaavana.

6 Onko näitä kokeiluja toteutettu muuallakin?
– Mehiläinen Tutoriksel-la kokeiluita järjestetään useammassa yksikössä, ainakin Tampereelle, Raisiossa, Oulussa, Rovaniemellä ja Kemissä.

7 Kuinka kauan kokeiluja eri lajeissa on tehty?
– Meillä toiminta on va-kiinnuttanut paikkansa, ja kokeiluja on toteutettu niin kauan kuin Kelan palvelukuvaus on sallinut sen.

8 Onko Suomessa muualla tehty vastaavaa?
– Emme kommentoi mui-den palveluntuottajien toimintaa.

9 Pysyvätkö kokeilut ”ohjelmassa” Pirhan säästöpainneissa?
– Liikunta- ja harrasteko-keiluista ei ole erillistä mainintaa Pirhan palvelukuvauksessa. Liikun-ta- ja harrastekokeiluita on voitu järjestää myös kaupunkien maksa-mina ja palveluseleillä, jos ne ovat tavoitteiden mukaisia ja tapahtuvat asiakkaan arkiympäristössä.

10 Millaista palautetta kokeiluista on saatu?
– Kuntoutujat ovat olleet mielissään kokeiluista. Voi olla, että kuntoutu-ja kokeilee lajia aivan ensimmäistä kertaa elämässään tai sitten palaa lajin pariin sairastumisen/vammau-tumisen jälkeen. Lajikokeiluiden kautta kuntoutujat saavat uutta tie-toa, kuinka lajia pystyy soveltamaan omaan toimintakykyyn, ja saaneet uudenlaisia elämyksiä ja rohkais-tuneet enemmän. Ryhmämuotoi-set lajikokeilut ovat mahdollista-neet vertaistuen ja osaltaan tuoneet vaihtelua myös kuntoutujien terapi-aan. Osalle on jäänyt kokeilusta py-syvä harrastus. ●



*Asiakkaalla
on aina oikeus
tehdä muistutus
tai kantelu.*



Palveluja voi perätä muutoksenhaun kautta

Moni terveys- ja vammaispalvelujen hakija saa puutteellisen tai hylkäävän päätöksen hakemukseensa. Mitä mahdollisuuksia hänellä on perätä oikeuksiaan muutoksenhaun avulla? Entä miten toimia silloin, kun terveydenhuollon palveluihin kuuluvista lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineistä ei ole edes valitusoikeutta?

Teksti Hannu Salonpää

HYLÄTTY



Invalidiliiton juristin Ranja Alavan mukaan vammaispalvelulain mukaisista päätöksistä voi aina hakea muutosta.

Millainen on Suomen kansalaisen oikeusturva muutoksenhaussa? Terveydenhuolto on hyvinvointialueiden järjestämisvastuulla. Terveydenhuoltolaki kattaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, perusterveydenhuollon ja erikoissairanhoidon. Tähän laaja-alaiseen palvelujen kirjoon ei kuulu asiakkailla muutoksenhakuoikeutta.

– Ottaen huomioon terveydenhuoltolain laajan soveltamisalan, ei käytännössä valtaosassa tapauksista voida ajatella, että valittaminen olisi tarkoituksenmukainen muutoksenhakekeino asiakkaan tilanteessa, sanoo Invalidiliiton juristi **Ranja Alava**.

Apuvälineistä ei valitusoikeutta

– Terveydenhuoltolain nojalla myönnettävien lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden osalta on ongelmallista, ettei asiakkaan kannalta kielteiseen apuvälineeseen koskevaan ratkaisuun voi hakea muutosta oikaisuvaatimuksin eikä valituksella, koska kyseessä ei ole hallintopäätös, vaan terveydenhuoltoa koskeva asiaratkaisu, Alava toteaa.

Vuoden 2011 toukokuussa voimaan tulleen terveydenhuoltolain (1326/2010) 29. pykälän nojalla hyvinvointialueen on järjestettävä

potilaan sairaanhoitoon liittyvä lääkinnällinen kuntoutus. Tähän kuuluvat myös apuvälinepalvelut.

Alavan mielestä terveydenhuoltolain 29. pykälän sanamuotoa tulisi muuttaa, koska se kaventaa apuvälineasetuksen soveltamisalan koskemaan vain apuvälineen luovutusperusteita.

– Olisi tarpeen säätää myös apuvälineprosessista, täsmennetyksi hoitotakuun määräajoista, apuvälineiden huollosta, korjauksesta ja oikeudesta saada muutoksenhakukelpoinen päätös.

– Apuvälineprosessissa tulee varmistaa asiakkaan osallisuus kaikissa sen vaiheissa yksilölliset tarpeet huomioiden. Invalidiliitto pyrkii vaikuttamaan terveydenhuoltolain ja apuvälineasetuksen päivityksen edistämiseen, hän sanoo.

Oikeus muistutukseen ja kanteluun

Valituksen sijaan asiakkaalla on aina oikeus tehdä muistutus tai kantelu. Terveydenhuollossa muistutuksen voi tehdä terveydenhuollon toimintayksikön johtajalle. Muistutuksen voi tehdä myös asiakkaan laillinen edustaja, omainen tai muu läheinen, jos asiakas ei sairauden, henkisen toimintakyvyn vajavuuden tai muun vastaavan synn vuoksi kykene itse tekemään muistutus tai jos hän on kuollut.

– Muistutusmenettelyn tarkoituksena on, että asiakkaan asiaa käsitellään mahdollisimman lähellä

palveluprosessia, ja asiaa käsittelee sellainen henkilö, joka voi ratkaista nopeasti ja suoraan vaikuttaa havaittujen epäkohtien korjaamiseen, Ranja Alava toteaa.

– Muistutuksella ei haeta muutosta yksilöpäätökseen. Muistutus voi kuitenkin vaikuttaa siihen, miten toimintayksikössä vastaisuudessa toimitaan ja asiakasta kohdellaan.

Johtaako muistutus mihinkään?

Ranja Alava ei lähde arvioimaan, millainen painoarvo muistutuksella on.

– Minulla ei ole tietoa siitä, mikä merkitys muistutuksilla niiden tekijöiden kannalta käytännössä on ollut.

Alava kannustaa kuitenkin muistutuksen tekemiseen silloin, kun siihen on aihetta; kun asiakas on kokenut huonoa kohtelua tai on

30

**OIKAISUVAATIMUS
TULEE TEHDÄ
KIRJALLISESTI 30
PÄIVÄN AIKANA.**



Oikaisuvaatimus päätöksessä on annettava perusteltu ratkaisu esitettyihin vaatimuksiin.

muutoin tyytymätön esimerkiksi asiansa käsittelyyn apuvälineprosessin aikana.

– Muistutuksen tarkoitus on saada viranomainen muuttamaan huonoja käytäntöjään ja kiinnittämään huomiota mahdollisiin epäkohtiin toiminnassaan ja parantamaan niitä. Epäkohtiin puuttuminen on tärkeää. Asiat tuskin muuttuvat parempaan, jos huonoihin ja lainvastaisiin käytänteisiin ei puututa ollenkaan, Alava sanoo.

– Hallintokantelulla ei voi saada muutosta yksittäisen palvelupäätöksen sisältöön, eikä kanteluratkaisuun voi hakea muutosta valittamalla. Kantelulla saa ainoastaan koetun epäkohdan valvovan viranomaisen tietoon. Kantelun perusteella valvova viranomainen voi esimerkiksi antaa viranomaiselle huomautuksen, hän muistuttaa.

Hallintolaissa todetaan, että valvova viranomainen voi hallintokanteluasiassa antamassaan ratkaisussa kiinnittää valvottavan huomiota hyvän hallinnon vaatimuksiin tai saattaa tämän tietoon käsityksensä lainmukaisesta menettelystä. Jos tätä ei asian kokonaisarvosteluun vaikuttavat seikat huomioon ottaen pidetä riittävänä, valvottavalle voidaan antaa huomautus, jollei kantelun kohteena oleva teko luonteensa tai vakavuutensa perusteella anna aiheutta ryhtyä toimenpiteisiin muussa laissa säädetyn menettelyn käynnistämiseksi.

Vammaispalveluista voi valittaa

Vammaispalvelulain mukaisista päätöksistä voi aina hakea muutosta. Hakemus onkin syytä aina jättää kirjallisena, jolloin viranomaiselle syntyy velvoite antaa myös kirjallinen vastaus. Jos hakemus jätetään suullisesti tai vastaus annetaan suullisesti, hakuprosessista voi tulla kiistanalainen.

– Viranomaisen on aina annettava hallintopäätös kirjallisesti hakemuksen muodosta riippumatta. Sosiaalihuollossa asia voi tulla vireille yhteydenotolla, jonka ei tarvitse olla kirjallinen tai noudattaa jotakin tiettyä muotoa. Itse hakemus voi siis olla myös suullinen, Alava muistuttaa.

Hakijan ja sosiaalityöntekijän oikeusturvan takia ja asian sujuvan hoitamisen turvaamiseksi Alavan mielestä hakemus on kuitenkin hyvä tehdä aina kirjallisesti.

– Jos asiakas ilmaisee vaatimuksensa suullisesti, sosiaalihuollon työntekijän on kirjattava ne. Myös suulliseen hakemukseen on annettava kirjallinen päätös eli velvollisuus syntyy myös suullisen hakemuksen tekemisen myötä.

Viranomaisten päätösten liitteenä on oltava muutoksenhakuosoitus, jossa kerrotaan, mille viranomaiselle muutoksenhakukirjelmä toimitetaan sekä miten ja missä ajassa päätökseen saa hakea muutosta.

Muutoksenhakuosoituksessa kerrotaan myös, mitä muutoksen-

hakuasiakirjan tulee sisältää, mitä liitteitä on oltava mukana sekä ohjeistetaan, miten muutoksenhaku toimitetaan perille.

Valitus osoitetaan hyvinvointialueelle

– Oikaisuvaatimus vammaispalvelua koskevasta päätöksestä tehdään kirjallisesti ja toimitetaan päätöksen tehneelle hyvinvointialueen viranomaiselle päätöksen mukana saadun muutoksenhakuohjeen mukaisesti, Alava sanoo.

– Oikaisuvaatimuksessa tulee ilmoittaa päätös, johon vaaditaan oikaisua, sekä millaista muutosta siihen vaaditaan. Vaatimus tulee perustella huolellisesti. On tärkeää kertoa, miksi on tyytymätön saamaansa päätökseen, millä perusteilla muutosta haetaan ja mitä muutoksia päätökseen vaaditaan tehtäväksi. Oikaisuvaatimusaika on 30 päivää.

Alava muistuttaa, että otettuun oikaisuvaatimuksen tutkittavakseen viranomainen voi muuttaa hallintopäätöstä, kumota päätöksen tai hylätä oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimus päätöksessä on annettava perusteltu ratkaisu esitettyihin vaatimuksiin.

Hyvinvointialueen oikaisuvaatimuksen takia antamaan päätökseen saa hakea muutosta valittamalla hallinto-oikeuteen noudattaen sitä, mitä oikeudenkäynnistä hallintoasioissa annetussa laissa säädetään. ●

!
Kielteiseen apuvälinettä koskevaan ratkaisuun ei voi hakea muutosta oikaisuvaatimuksin eikä valituksella, koska kyseessä ei ole hallintopäätös, vaan terveydenhuoltoa koskeva asiaratkaisu.

Asunnon muutostyöt sakkaavat

VAMMAISPALVELUISTA etenkin asunnon muutostyöt aiheuttavat useimmiten näkemuseroja hakijan ja viranomaisen välillä. Eniten kiistaa syntyy siitä, miten käsitteet "kohtuullinen" ja "välttämätön" määritellään yhteismitallisesti.

Sekä **Ranja Alava** että Invalidiliiton toinen juristi **Henrik Gustafsson** kannustavat silti vammaisia henkilöitä peräämään oikeuksiaan muutoksenhaun kautta.

Gustafsson kertoo juristin työssään havainneensa, että ainakin nykyiset vammaispalveluiden käyttäjät uskaltavat myös hakea muutosta saamiinsa päätöksiin.

Hän muistuttaa, että Invalidiliitto neuvoo ja ohjaa vammaisten ihmisten perus- ja ihmisoikeuksiin liittyvissä kysymyksissä, mutta ei laadi varsinaisesti valituksia asiakkaiden puolesta muutoksenhakuun liittyen.

– Havaittavissa on, että erityisesti vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt harvemmin muuttuvat valitustenkaan myötä myönteisiksi valitusprosessissa. Korkeimman hallinto-oikeuden käsittelyn edellyttämä valituslupa vammaispalveluasioissa on varsinainen leikkuri oikeussuojan suhteen, Gustafsson toteaa.

Gustafsson ei lähde vertaamaan valitusprosessien tuloksellisuutta esimerkiksi EU-alueen sisällä, koska järjestelmät ovat kussakin maassa niin erilaisia.

– YK:n vammaissopimus on lakitasoisena voimassa olevaa oikeutta, johon voi ja kannattaakin vedota suoraan valitusprosessissa, hän sanoo.

Myös Alavan viesti on sama:

– Aina kannattaa tuoda esille ja vedota myös YK:n vammaisten oikeuksien sopimukseen muutoksenhaussa. Tuomioistuin tuntee lainsäädännön, joten muutoksenhakijan ei hallintoprosessissa ole välttämätöntä mainita kaikkia säädöksiä, joihin vetoaa valitusprosessin aikana.

Invalidiliiton juristin Henrik Gustafssonin mukaan valitusprosessissa voi vedota suoraan YK:n vammaissopimukseen.



Invalidiliitto vaikuttaa

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 edellyttää hallitukselta päätöksenteon vastuullisuutta

INVALIDILIITTO vaati kannanotossaan hallitusta tekemään kehysriihessä päätöksiä, jotka turvaavat vammaisille ihmisille yhdenvertaisen elämän, oikea-aikaiset palvelut ja esteettömän ympäristön.

– Lyhytnäköiset säästöt vammaisten ihmisten välttämättä tarvitsemista palveluista heikentävät heidän mahdollisuuksiaan osallistua työelämään ja yhteiskunnalliseen toimintaan", Invalidiliiton toimitusjohtaja **Janne Juvakka** painotti.

Vammaisjärjestöjen nuoret vierailivat eduskunnassa

NUORET kertoivat kansanedustajille kohtaamistaan haasteista opiskelu- ja työelämässä sekä hallitusohjelman leikkausten vaikutuksista vammaisiin nuoriin. Pikku-parlamentissa kävi 17 vammaista nuorta vaikuttajaa, joita emännöi eduskunnan 1. varapuhemies **Paula Risikko**. Invalidiliiton nuorten vaikuttajien toimintaan ovat tervetulleita kaikki 18–29-vuotiaat vaikuttamisesta kiinnostuneet nuoret aikuiset.

Lue lisää verkkosivuiltamme:
› invalidiliitto.fi/ajankohtaista

Tilaa Invalidiliiton uutiskirjeitä:
› invalidiliitto.fi/invalidiliiton-uutiskirjeet

Suosituksat kuljetuspalveluiden hankintoihin julkaistu

SEKÄ yhdenvertaisuusvaltuutetulle että Invalidiliittoon tulee runsaasti yhteydenottoja vammaisten henkilöiden kuljetuspalveluiden toimimattomuudesta. Tilanteen parantamiseksi yhdenvertaisuusvaltuutettu on julkaissut 12 suositusta kuljetuspalveluhankinnan toteuttamiseen.

– Kyseessä on erinomainen käsikirja hyvien hankintakäytäntöjen ja vammaisten ihmisten erityistarpeiden huomioimiseen julkisissa hankinnoissa, unohtamatta palveluita tuottavien tahojen ja taksiryttäjien tarpeita, Invalidiliiton juristi **Elina Nieminen** toteaa.

Laki avoimuusrekisteristä voimaan vuoden 2024 alusta

AVOIMUUSREKISTERIIN ilmoitetaan oikeushenkilöiden, kuten yhdistysten, eduskuntaan ja ministeriöihin kohdistuvasta vaikuttamistoiminnasta sekä sen neuvonnasta. Tavoitteena on parantaa päätöksenteon läpinäkyvyyttä, torjua epäasiallista vaikuttamista sekä vahvistaa kansalaisten luottamusta valtionhallintoon ja demokratiaan. Rekisteriin ilmoitetut tiedot ovat julkisesti kaikkien nähtävillä.

– Invalidiliitto on rekisteröitynyt avoimuusrekisteriin ja raportoi vaikuttamistoiminnastaan jatkossa kaksi kertaa vuodessa, yhteiskuntasuhdejohtaja **Laura Andersson** sanoo.

”

*Monelle tanssi
kuntoutusmetodina
on vielä uusi ja hieman
epäilyttäväkin.*

TANSSI HELLII AIVOJA

Neurotieteilijä Hanna Poikonen on väitellyt tohtoriksi tanssin ja liikkeen neurotieteestä. Hän kertoo, miksi tanssi on niin loistava kuntoutusmuoto.

– Tanssi on ainutlaatuinen, luonnollinen tapa aktivoida aivoja monipuolisesti, neurotieteilijä Hanna Poikonen vakuuttaa.

Hanna Poikonen havainnoi väitöskirjatutkimuksessaan tanssin aiheuttamia neurologisia reaktioita nykytanssiteoksen avulla.

Taiteen ja kehollisuuden tutkimus neurotieteen näkökulmasta on Hanna Poikosen mukaan tärkeää, jotta huomataan niiden merkitys aivojen kehitykseen.



Hanna Poikonen vastaa Teams-puheluun Aasiasta. Hän on työmatkalla, mutta kertoo mielellään, miten tanssi, kuntoutus ja neurotiede liittyvät yhteen.

Poikonen väitteli tohtoriksi vuonna 2018 tanssin neurotieteestä, ja siitä alkaen hän on myös opettanut kehittämäänsä *WiseMotion*-metodia. *WiseMotion* on kiertänyt muun muassa Harvard Medical Schoolissa, Kuopio Tanssii ja Soi-festivaalilla, Magnesiassa Helsingissä, Alive Wellness -studiolla Hongkongissa ja Swisshotel Berliinissä.

Vastikään Poikonen oli vetämässä Neuroliiton jäsenille viiden päivän mittaista sopeutumista tukevaa kurssia.

– Siellä näki selvästi, miten paljon tanssista voi olla apua fyysisen ja henkiseen kuntoutumiseen. Oli todella kaunista nähdä ryhmän tuoma turva ja voima, hän sanoo.

Epäsuoraa kuntouttamista

Poikonen kertoo, että tanssi vaikuttaa tasapainoon, liikkumiseen, liikkeen sulavuuteen ja liikelaajuuteen riippuen siitä, minkä tyyppisiä asiakkaita kuntoutetaan. Tanssin avulla saa myös ilmaista tunteita, joille ei ole sanoja.

– Tanssissa voi uppoutua omaan luovaan maailmaansa, Poikonen kuvailee.

Poikosen metodissa korostetaan sitä, mikä kehossa toimii, eikä keskitytä niinkään siihen, missä on vikaa.

– Kun kuntoutettavia osa-alueita lähestytään epäsuorasti niiden kehonosien kautta, mitkä toimivat, niin myös muut osat alkavat kuntoutua. Tätä kutsutaan epäsuoraksi kuntouttamiseksi.

Poikonen kuntouttaa tanssin avulla keskenään hyvin erilaisia ihmisiä. Silloin paitsi kuntoutuksen lähtökohdat, myös tavoitteet ovat erilaiset. He kaikki voivat kuitenkin olla samalla kurssilla.

– Jos henkilö on esimerkiksi tähdännyt ammattitanssijaksi ja vammautunut, on joutunut tekemään valtavan surutyön joutuaan luopumaan tanssista. Silloin tavoitteena on löytää tanssin ilouudestaan. Toinen puoli ryhmästä voi olla henkilöitä, jotka eivät ole koskaan aiemmin tanssineet. Suunnittelen ryhmät aina niin, että niissä on tilaa jokaisen taitotasolle. Jos ei esimerkiksi voi kävellä, niin voi tehdä liikkeitä istuen.

Hän lisää, että arviolta 80 prosentilla hänen asiakkaistaan ei ole tanssitaustaa. Siksi hän onkin kehittänyt portaittaisen, hellävaraisen oppimismenetelmän.

– Koska minulla on neurotieteilijän tausta, yritän räätälöidä harjoitteet aina ryhmälle sopivaksi. Eli sen mukaan, onko tarkoitus haastaa muistia, tasapainoa, jaksamista vai ehkä heikompien raajojen liikettä.

Tausta vankasti tieteessä

Neurotieteessä on kyse siitä, miten aivot aktivoituvat eri tilanteissa. Tanssin neurotiede kiinnostaa Poikosta siksi, että tanssi on niin monipuolista. Hänellä on myös itsellään pitkä tanssijatausta.

– Tilanteessa on paljon eri ärsykykeitä: musiikki, tunto ja kosketus ja se, että näemme toisia ihmisiä tai vaikka itsemme peilistä. Se on moniaistillista ja kehotietoista, Poikonen kuvaa.

Tanssissa yhdistyvät sekä liikunnan aivoaktivaatiot että liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.

– Tanssi on ainutlaatuinen, luonnollinen ja luova tapa aktivoida aivoja monipuolisesti, hän sanoo.

Musiikkia on tutkittu neurotieteen näkökulmasta jo vuosikymmeniä. Sen on osoitettu aktivoivan aivokuorta ja aivojen syvempiä osia. Tanssin neurotiede sen sijaan on vielä uusi, mutta jatkuvasti kasvava tieteenala.

Tanssia käytetään yhä enemmän esimerkiksi Parkinsonin taudin, MS-taudin, muistisairauksien ja masennuksen hoitoon.

– Monelle tanssi kuntoutusmetodinä on vielä uusi ja hieman epäilyttäväkin, Poikonen myöntää.

– Olen kouluttanut hoitohenkilökuntaa, puhe-, fysio- ja toimintaterapeutteja sekä lääkäreitä. Se, miten kuntoutusmuoto otetaan



KUUNTELE

Yle Areena

Tiedeykkönen-podcast:
*Liikkeen vaikutukset aivoissa
ja mielessä ja Kaiken takana
on tasapaino* -jaksot

Tanssin talolla -podcast:
Tanssia aivoissa -jakso

vastaan, riippuu paljon ihmisen omasta taustasta. Esimerkiksi toimintaterapeutit, joilla on monilla itsekkin jotain luovaa taustaa musiikin tai taiteen alalla, ottavat sen hyvin vastaan.

Muut vakuuttuvat viimeistään, kun he kuulevat Wisemotion-metodin tieteellisestä perustasta.

– Usein tarvitaan tiedettä selittämään, miksi tämä on tärkeää.

Tyyli on vapaa

Suurin osa Poikosen työpajoihin osallistuvista henkilöistä on naisia, mutta myös monet miehet ovat Poikosen mukaan saaneet metodista apua.

– Ehkä naisilla on pienempi kynnys tanssiin, hän pohtii.

Metodi kuitenkin sopii ihan kaikille. Liike, musiikki ja sosiaalinen vuorovaikutus auttavat monia.

– Pelkästään tanssin katsominen aktivoi aivoja tutkitusti samalla tavalla kuin musiikin kuunteleminen, Poikonen kertoo.

Metodissa voidaan edetä hyvin varovaisesti.

– Esimerkiksi pitkittynyttä koronaa sairastaville vedin verkon välityksellä viiden minuutin harjoituksen, jonka he pystyivät tekemään vaikka sängyssä maaten. Se ei ole mikään este, jos ei pysty kävelemään kunnolla, sillä kuntoutumisen voi aloittaa käsien liikkeestä.

Hän kertoo hyödyntävänsä harjoitteissa paljon mielikuvia.

– Se, mitä kohti me liikumme, eli mikä on liikkeen sytyke, voi synnyttää keskenään hyvin erilaisen liikkeen. Ojennammeko kättämme kohti vesilasia vai lapsenlapsen päätä? Näissä liikkeissä on keskenään erilainen aivojen prosessi ja liike.

Musiikin mukaan

Jokainen voi saada elämäänsä tanssia, vaikkei osallistuisi varsinaiselle kurssille. Poikonen kehottaa laittamaan musiikkia soimaan ja liikkumaan sen tahdissa niin, mikä tuntuu mukavalta.

– Se voi olla periaatteessa mitä vain sellaista musiikkia, josta itse tykkää. Tutkimukset osoittavat, että kun ihmiset kuulevat lempimusiikkiaan, heidän aivoissaan aktivoituu palkkiojärjestelmä. Itse käytän kurseillani rauhallista taustamusiikkia, joka ei ärsytä ketään.

Kuntoutuspotilailla intensiivinen kurssi voi kuitenkin olla tarpeellinen alkusysäys. Myös silloin, jos on tasapainon kanssa haasteita tai alkaa helposti pyörryttää, on ohjattu kurssi turvallinen tila kokeilla liikkeitä.

Entä onko tanssityylillä väliä? Kuntoutumisen kannalta voi olla kin.

– Parkinson-potilailla on vertailtu valssin ja tangon vaikutuksia aivoihin. Tango, jossa on enemmän pikkutarkkoja askelia, osoittautui valssia tehokkaammaksi. ●

Wisemotion-metodi

HANNA Poikonen väitteli vuonna 2018 Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa aiheesta *“Dance on Cortex: ERPS and phase synchrony in dancers and musicians during a contemporary dance piece”*.

Poikonen käytti tutkimukseensa koehenkilöiden aivotoinnan mittaamiseen kehittämäänsä aivosähkökäyrämenetelmiä: tapahtumasidonnaisia aivoasteita musiikkipiirteiden nopeiden muutosten aivo vaikutusten tutkimiseen sekä kahden elektrodi-kanavan välille syntyvää vaihesynkroniaa silloin, kun tutkittiin aivokuoren toiminnan muutoksia tanssi- ja musiikkihavainnon aikana pidemmällä aikajänteellä. Tuolloin hän totesi, että uusia menetelmiä jalostamalla niille voitaisiin löytää myös hoidon kehittämiseen ja arvioimiseen liittyviä sovelluskohteita.

– Kehittämääni metodologista kokonaisuutta voitaisiin soveltaa terapian vaikuttavuuden arvioinnissa ja ilmaisullisten terapioiden, kuten tanssi- ja liiketerapian, kehittämisessä pidemmälle osana kokonaisvaltaista hoito-ohjelmaa esimerkiksi Parkinsonin taudin, muistisairauksien, autismin ja kipu- ja mielialahäiriöiden oireiden lievittämiseksi, Poikonen sanoi.



Kun kuulee lempimusiikkiaan, aivoissa aktivoituu palkkiojärjestelmä.

Tapio Aarnisaaren tekemiä kenkäluonnoksia.



Jalka-amputoitu loi työuran kenkäsuunnittelijana

Rekka ruhjoi Tapio Aarnisaaren jalat, kun tämä oli 14-vuotias. Jalka-amputaation kokenut nuorukainen kouluttautui kenkäinsinööriksi ja alkoi sittemmin harrastaa juoksua.



Tapio Aarnisaari esittelee jalkaproteesiaan.

Lähin kauppa on onneksi tosi lähellä, sillä matkaa sinne on vain parisataa metriä. Invamopolla pääsee sinnekin, ja mopossa saa kuljetettua kauppaostokset kätevästi.



Onnettomuus tiesi Tapiolle sairaalavuosia, reisiproteesia sekä elinikäistä särkyä.



Tapio Aarnisaari täytti maaliskuun lopulla pyöreät 80 vuotta. Lap-suuden maisemiinsa Merikarvialle hän palasi pitkän rupeaman jälkeen 13 vuotta sitten. Siitä on kulunut 67 vuotta, kun hän menetti toisen jalkansa liikenneonnettomuudessa, mutta jalkaan tehty proteesi ei ole ollut liikumisen este vaan hidaste.

Aarnisaaren elämä on välillä ollut kaukana auringonpaisteesta, mutta se on yllättänyt miehen monesti myös myönteisesti.

– Ihmiset ympärilläni ovat olleet hyviä. Olen ehtinyt matkustaa 15 maassa. Pyörätuoliin en suostunut istumaan lentomatkoillakaan, hän kertoo.

Kolme kerralla

Ensimmäinen yllätys Aarnisaaren äidille oli jo pojan syntymä. Kuinka ollakaan hänen lisäkseen päivänvalon näki samalla kaksi sisarta eli **Tuula** ja **Terttu**.

– Edes vanhemmat eivät tienneet, että kolmoset sieltä tulee. Äiti oli tuumannut, että kai me pystymme heidät kaikki hoitamaan.

Näin ei kuitenkaan käynyt, sillä Aarnisaaren isä menehtyi jo keski-ikäisenä. Isä kuoli pojan ollessa vasta 10-vuotias.

– Isäni **Johannes** oli kaksi sotaa käynyt sotainvalidi. Hän oli saanut sirpaleita sydämeensä ja menehtyi jo alle viisikymppisenä. Äiti jäi yksin yhdeksän lapsen kans-

sa, eikä hän pystynyt meitä kaikkia elättämään.

Sotainvalidin poika sai sen jälkeen sijaiskodin Merikarvialta. Aarnisaari oli 11-vuotias, kun **Leevi** ja **Helmi Peltomäki** ottivat hänet kasvatiksi Merikarvian Köörtilään.

– Talon isäntä sanoi minulle heti, etten ole kasvatti, vaan tilanhoidaja.

Molemmat jalat palasina

Tilanhoidajatoiveet kariutuivat jo kolme vuotta myöhemmin, kun rekka ruhjoi nuorukaisen jalat vuonna 1957. Aarnisaari oli juossut kirkonkylässä linja-auton edestä, eikä hän ollut huomannut linja-auton takaa tulevaa rekkaa.



Tapio Aarnisaaren suunnittelemat kenkät olivat varsin klassisia tyyliiltään.

Tapio Aarnisaari on säilyttänyt Pitsnoukka-lehtiä, jotka olivat Aaltosen kenkätehtaan vuosina 1969–1975 kustantamia, vanhaa kunnan suutaritaitoa ja -tietoa levittäviä lehtiä.

– Linja-auton kuljettaja ei kerennyt jarruttamaan. Menetin toisen jalkani, ja toinenkin meni kolmesta kohdasta poikki. Se on koottu palasista, eikä ole koskaan ollut terve, mies kertoo.

Onnettomuus tiesi nuorukaiselle sairaalavuosia, reisiproteesia sekä elinikäistä särkyä. Toistuva jalkasärky pitää miestä paikallaan, mutta invamopolla pääsee kulkemaan hieman kauemmaksikin.

Proteesista tuli Aarnisaaren ”elämänkumppani”, johon hän on ehtinyt jo tottua, mutta välillä on ongelmallistakin. Proteesit eivät ole kaikki samanlaisia. Aluksi hän hankki proteesin Invalidisäätiöltä, mutta käyttää nykyisin saksalaista proteesia.

– Alussa proteesi hiersi ja oli kiireä, kun sen kapea kulma alkoi painaa reiden sivua.

Nykyisin hänellä on käytössä viides proteesi, ja siihen Aarnisaari on tyytyväinen.

Kengänteko-oppiin

Tapio Aarnisaari lähti Mäntsälään Saaren kylään opiskelemaan kenkäinsinööriksi. Saaren kartanosta oli talvi- ja jatkosotien jälkeen tehty

sotainvalidien ja -orpojen kuntoutus- ja koulutuspaikka. Se muuntui myöhemmin Keski-Uudenmaan ammattiopisto Keudan maatalous-, puutarha-, luonto- ja ympäristöalan koulutuspaikaksi.

Aarnisaari on säilynyt kaiken materiaalin muistona. Mapista löytyvät niin Aaltosen kenkätehtaan Pitsnoukka-lehdet vuosilta 1969–1975 kuin kouluaikaisia mallipiirroksia vuodelta 1963. Eräs miesten koristeellinen nauhakenkä erottuu muista.

– Opettaja kehotti minua lähemmään taiteilijaksi, mutta kenkien suunnittelu kiinnosti enemmän.

Kengän osia ovat ammattikielellä muun muassa pieli, takale, varreke, lehtipäällinen ja siipikärjys – melko outoja jo sanoinkin.

– Eipä sitä yleensä ajattele muuta kuin, että pistänpä kengän jalkaan.

Koulunkäynti oli miehelle tärkeää, sillä hän halusi työhön eikä eläkkeelle.

– Työssä ollessani en hakenut lainkaan eläkettä. Se olisi käynyt luonnolle. Tuntui, etten halua olla muita huonompi.

Hän muistaa, että silloin ihmeteltiin, miksi hän haluaa mennä töihin.

– Sanoin, etten pysty olemaan paikallani.

Ura jalkineitten parissa alkoi Pomarkun Veljeskengästä, mistä tuli myöhemmin Pomarfin. Kenkiä suunnitteleva insinööri ehti työkennellä myös Kankaanpäässä, Kotkassa ja Tampereella. Työnantajana oli pitkään Aaltosen Kenkätehdas Oy. Mies suunnitteli myös nahkakatakkeja.

– Valitsin vammaani takia sellaisen ammatin, missä saa olla liikkeessä lähes koko ajan.

Kenkämuoti on muuttunut aikojen saatossa. Aarnisaaren mielestä kenkät ovat kavenneet, vaikka suomalaisilla on leveä jalka.

– Tuntuu siltä, ettei kotimaista, kunnollista kenkää enää paljokaan valmisteta. Ainot ja Reinot vielä käyvät, ja Sievin Jalkine Oy:n kenkät ovat leveämpikärkisiä.

Juoksua ja matkoja

Aarnisaari kertoo nuoruutensa yllättävästä harrastuksesta, juoksemisesta. Proteesi ei aluksi menoa haitannut.



Tapio Aarnisaari viettää kesää kotinsa Olo-neuvoksentien pihalla. Siellä on rauhallista asua Tampereen hälyn jälkeen.

– Jalkaterän paikalle laitettiin juostessa pyörivä tappi. Menoa kesä pari kuukautta, mutta pikkuhiljaa juokseminen alkoi käydä oman jalan päälle, ja se rasittui.

Aarnisaaren juoksulenkit olivat 3–4 kilometrin pituisia. Siinä vaiheessa häntä houkuteltiin juoksemaan kilpaa, mutta siitä mies ei innostunut.

Myös matkustaminen on häntä innostanut.

– Matkustelisin vieläkin, jos jalka ei olisi niin oikukas. Särkyä on terveessä jalassa, tyngässä se ei tunnu. Kipu oireilee sään mukana – tämä on kuin reumatismi. Enkä enää pystyisi juoksemaan, hän toteaa.

– Jos jalkani ei olisi kipeä, kiipeäisin vaikka puuhun.

Aarnisaaren matkat suuntautuivat myös kauas, muun muassa Thaimaahan ja Egyptiin.

– Japanissa käydessäni olisin ollut utelias piipahtamaan Pohjois-Koreassa, mutta sanottiin, että se on liian vaarallista.

Matkamuistona valokuvausta harrastaneella miehellä on pieniä albumeja kirjahylly piukassa.

Eläinten ystävä

Koskettava lapsuusmuisto on kasvattivanhempien Peikko-hevosesta.

– Kun menin sen lähelle, hevonen polvistui ja seurasi, että pääsin nousemaan sen selkään. Se vaistosi tapaturmani.

Hevonen oli kuitenkin välillä jukuri isännälleen ja totteli paremmin, kun mies käveli sen kanssa edellä.

Myös kissoilla ja koirilla on erikoinen viehtymys Aarnisaareen.

– Ne tulevat ja hyppäävät syliin. Jopa tuntemattomat lemmikit voivat yhtäkkiä pestä naaman.

Lemmikkien isännät ja emännät tätä usein ihmettelevät ja varoittavat, että ”älä tule lähemmäs, että he saavat pitää eläimensä”. Tästä syystä hän kertoo välttelevänsä kulkemista siellä, missä ihmiset ulkoiluttavat lemmikkejään.

Muutto kasvattikotiin jäi haaveeksi

Aarnisaari muutti vanhuuden päiviin Merikarvialle, sillä hänen tarkoituksensa oli mennä asumaan kasvattikotiinsa. Muutto kasvattikotiin ei kuitenkaan oireilevan jalan takia onnistunut. Palveluita piti

saada lähempää kirkonkylää, joten Aarnisaari muutti palvelujen äärelle Merikarvian Vanhustenkotiyhdistyksen ylläpitämään taloon Olo-neuvoksentielle.

– Ruokaa minun ei tarvitse laittaa, sillä se tuodaan valmiina kotiin, hän iloitsee.

Kasvattisuhteesta miehelle on jäänyt hyvät muistot. Ikänsä sinkuna elänyt Tapio Aarnisaari pitää kasvattivanhempiaan ja heidän perhettään vieläkin omana perheensä. Koska hänen omat sisarusensa elivät lapsuutensa kasvatteina eri perheissä, he jäivät ehkä normaalia sisaruussuhteita vie-raammiksi.

– Meistä kolmosista toinen sisar asuu Ruotsissa ja toinen Helsingissä. Veljiä on elossa kaksi, joista toinen asuu Amerikassa.

Toistuva jalka- ja selkäsärky rajoittaa nyttemmin normaalia enemmän miehen liikkumista, sillä hän putosi viime keväänä saunan lauteilta. Selkä on sen jälkeen ollut kipeämpi kuin jalka. Invamopolla hän on huristellut vain lähikauppaan, ja mopoilu 16 kilometrin päässä sijaitsevaan Köörtilään odottaa vielä miehen paranemista. ●

Kalleus karsii liikuntaharrastuksia

Soveltavan liikunnan kysyntä ja tarjonta eivät vieläkaan kohtaa, vaikka edistystäkin on näkyvissä.

Toimintarajoitteisten henkilöiden fyysisessä aktiivisuudessa ja organisoituun liikuntatoimintaan osallistumisessa on pientä positiivista kehitystä tapahtunut koronapandemian aikaiseen syksyn 2020 verrattuna. Näin kertoo Liikuntatieteellisen Seuran tuore Liikuttaako 2023? -raportti.

– Vastaajien joukossa on kuitenkin vielä paljon henkilöitä, joiden liikkumisen toive ei toteudu riittävästi, tutkija **Timo Ala-Vähälä** summaa.

Raportti tarjoaa sekä uutta että päivitettyä tietoa toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta, liikunnan kansalaistoimintaan osallistumisesta, liikuntapalvelujen käytöstä sekä liikunnan harrastamisen edellytyksistä ja esteistä. Raportti kokoaa tulokset kolmesta syksyllä 2023 toimintarajoitteisille henkilöille sekä urheiluseuroille ja yhdistyksille toteutetusta kyselystä.

Tulokset peilautuvat kolmen vuoden takaiseen Liikuttaako?-raporttiin (Saari & Ala-Vähälä, 2021), jonka mukaan lähes 70 prosenttia yli 18-vuotiaista toimintarajoitteisista henkilöistä ei tuolloin yltänyt viikoittaiseen liikuntasuositukseen (2,5 tuntia).

Vähän liikkuvia aiempaa vähemmän

Liikuntatieteellisen Seuran toteuttamaan kyselyyn vastasi yhteensä 2 047 henkilöä. Vastaajista suurin joukko (38 %) ilmoitti toimintarajoitteeseen liikkumisen rajoitteen.

Yli neljännes kaikista vastaajista ilmoitti myös omaavansa vähintään kaksi erilaista toimintarajoitetta. Useita rajoitteita ilmoittaneista noin puolella oli liikkumisen rajoite, ja heistä 15 prosentilla lisäksi näkemisen rajoite, 13 prosentilla kuulemisen rajoite ja 11 prosentilla käyttäytymisen rajoite.

Kansallisten liikkumissuosituksen mukaan aikuisen ihmisen tulisi terveyttään ylläpitääkseen harrastaa reipasta liikkumista vähintään 2,5 tuntia viikossa. Yli kolmannes (35 %) kaikista vastanneista ilmoitti liikkuvansa vähintään neljä tuntia viikossa, mikä on viisi prosenttia enemmän kuin vuonna 2020 kyselyyn vastanneista. Tästä joukosta useimmat myös liikkuivat monipuolisesti ja käyttivät erilaisia liikuntapalveluita.

Neljännes kaikista vastaajista (25 %) ilmoitti liikkuneensa edellisen viikon aikana alle kaksi tuntia, mikä on selvästi alle liikuntasuosituksen.

Harrastamisen kalleus esteenä

Tutkimuksessa kysyttiin erikseen myös rasittavan liikunnan määrää viikossa, jolloin liikuntarajoitteen ainoaksi rajoitteekseen ilmoittaneista vastaajista 32 prosenttia kertoi liikkuvansa alle tunnin, 26 prosenttia 1–2 tuntia, 28 prosenttia 2–4 tuntia ja 11 prosenttia yli 4 tuntia viikossa. Monirajoitteisilla vastaajilla vähän liikkuvien määrä oli hieman suurempi.

Kaksi kolmannelta kaikista vastaajista haluaisi kuitenkin liikkua ja harrastaa enemmän, ja näin vastasi myös liikuntarajoitteen ilmoittaneista vastaajista 64 prosenttia.

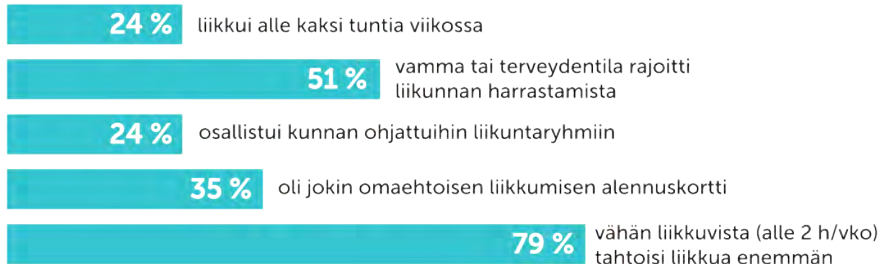
Yleisin liikunnan harrastamista vaikeuttava ulkoinen tekijä oli liikunnan harrastamisen kalleus. Liikkumisen rajoitteen omaavat ilmoittivat muita useammin ongelmaksi, etteivät liikuntapaikat ole esteettömiä. Samalla he ilmoittivat muita ryhmiä harvemmin liikkuvansa kodissa tai muussa lähiympäristössä, mihin syynä saattoivat olla elinympäristön esteettömyyteen liittyvät seikat.

Liikuttaako 2023? -raportin verkkoversioon voi tutustua maksutta Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilla. Painettu raportti on tilattavissa Tiedekirjasta.

LIIKKUJAKYSELY 2023

KESKEISIÄ HAVAINTOJA

(% vastaajista)



SUOSITUIMMAT OMAEHTOISEN LIIKKUMISEN PAIKAT



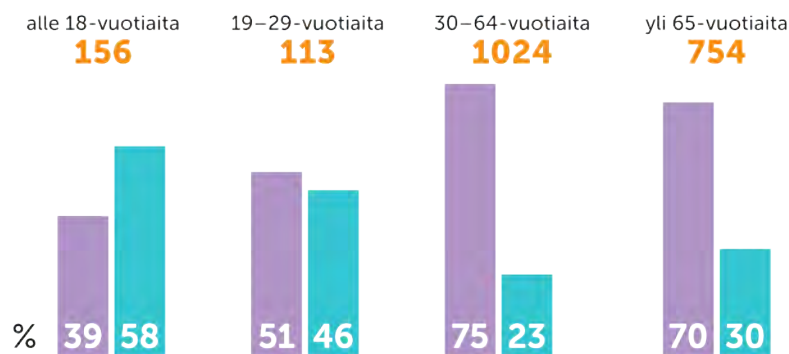
TIETOJA VASTAAJISTA

(n = 2047)



naisia

miehiä



73 %
asui
taajamassa

28 %
useita toiminta-
rajoitteita

24 %
vain liikkumisen
rajoite



Lisää yhteistyötä kaivataan

SUOMEN Paralympiakomitean toteuttamilla kyselyillä urheiluseuroille ja muille liikuntaa järjestäville yhdistyksille koottiin puolestaan tietoa toimintarajoitteisten, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikuntapalveluiden järjestämisestä.

Kyselyihin vastasi yhteensä 314 seuraa ja yhdistystä: seurakyselyyn vastaajia oli 234, ja liikuntaa järjestäville yhdistyksille suunnattuun kyselyyn vastaajia 85.

Vastanneista 62 prosenttia ilmoitti, että heidän seuransa toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia henkilöitä. Liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä vastaava osuus oli 91 prosenttia. Harrastustoimintaa järjestettiin niin omisa kohdennetuissa erityisryhmissä kuin kaikille avoimissa yleisissä ryhmissä.

Suurin este toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan ottamiseksi seurojen ja yhdistysten toimintaan oli vastauksen perusteella puutteelliset henkilöstöresurssit. Kuitenkin urheiluseuroista 58 prosenttia suunnitteli erillisen soveltavan liikunnan tai paraurheilun ryhmän perustamista.

Paralympiakomitean Avoimet ovet -hanketta koordinoivan **Nina Peltosen** mukaan vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistysten rooli paikallistason liikunnan järjestäjänä on edelleen merkittävä. Hän toivookin yhteistyön lisääntymän niiden ja urheiluseurojen välillä

– Yhdistysten ja urheiluseurojen yhteistyön avulla seurat voisivat löytää toimintarajoitteiset liikkujat nykyistä paremmin ja tarjota laajempaa, erilaisten liikkujien erilaisiin tarpeisiin vastaavaa toimintaa. ●

Vammaisten ihmisten työllistyminen

PÄÄMINISTERI PETTERI ORPO vieraili Iisalmissa helmikuussa. Iisalmen kulttuurikeskuksen tilaisuudessa oli hyvin porukkaa paikalla ja puheen aiheita oli hyvin monia, toki kaikki olivat ajankohtaisia. Otin puheenvuorossani esille työllistymiseen liittyvät asiat ja varsinkin vammaisten ihmisten työllistymisen.

Orpon puheesta jäi monta mielenkiintoista kohtaa mieleen, mutta yksi asia lukitsi minut vierailuun vahvasti – ihmisten työllisyys ja oikeus saada käydä töissä. Orpon mukaan siitä ei tingitä, että jokaisen suomalaisen työkykyisen ihmisen pitää käydä töissä.

Hallitusohjelmaan viitaten hän sanoi, että satatuhatta ihmistä halutaan työttömyydestä töihin. Se parantaa perheiden taloudellista tilannetta, lisää ihmisten ostovoimaa ja parantaa taloudellista vakautta maassamme. Puheessa oli yksi hyvin mielenkiintoinen kohta, ja se on samalla kasvatuksellinen asia. Lasten pitää saada nähdä, että vanhemmat käyvät töissä, ja heiltä itseltään joskus odotetaan samaa. Tällaista keskustelua en ole aiemmin kuullut käytävän – miksi?

Suomessa arvioidaan olevan noin 65 000 työelämän ulkopuolella olevaa työhön halukasta ja kykenevää osatyökykyistä. Osatyökykyisellä tarkoitetaan henkilöä, jolla on käytössään osa työkyvystään ja halu tämän kyvyn käyttämiseen. Työtä mukauttamalla työkyvyn alentuma ei useinkaan vaikuta työpanokseen.

Mitä työkyky oikeasti tarkoittaa? Työkyvyn osatekijöitä ovat terveys ja toimintakyky, osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio sekä johtaminen, työyhteisö ja työolot. Otan esimerkin niin sanotusta osatyökykyisestä työntekijästä. Henkilö,

jolla on työalan vaatima ICT-alan koulutus ja joka käyttää liikkumiseen pyörätuolia. Yleisesti ajatellen hänet usein katsotaan osatyökykyiseksi liikkumisen vuoksi, mutta jos työpaikan työpiste mukautetaan, että henkilö pääsee ”pulpetin” ääreen, niin työn jälki on todella kilpailukykyinen kävelevän henkilön kanssa.

On todella harmillista, jos tällainen rehti vammaisen ihminen hakiessaan koulutusta vastaavaa työtä joutuu joko asenteellisten tai fyysisten esteiden vuoksi niin sanotusti sivuun.

On hyvä huomata, että osatyökykyisyys voi koskea työuran aikana ketä tahansa työssäkäyvää, heitä arvioidaan olevan noin 20 prosenttia työkäisistä.

Osatyökykyisiä ei pitäisi nähdä ja kohdella yhtenä ryhmänä, koska työkyvyn aiheuttamat rajoitteet ja mahdollisuudet ovat moninaisia. Hallituksen työllistämistavoitteen toteutumiseksi tämä osatyökykyisten joukko on hyvä huomioida ja käydä lävitse jokaisessa Suomen kunnassa ja työssäkäyntialueella.

Invalidiliiton tavoitteita Orpon hallitukselle ovat muun muassa

työnantajapalveluiden edelleen kehittämisen ja työnantajien opastuksen vahvistaminen, neuvonta ja tuki rekrytoinnissa.

Toinen merkityksellinen asia on työkyvyttömyyseläkkeen ja ansiotulon yhteensovittamisen kehittäminen eli niin sanottu lineaarinen malli.

Pohjois-Savon TE-palvelut tarjoaa työkykykoordinaattorin palveluita. Ne on tarkoitettu niin yrityksille kuin osatyökykyisille työnhakijoille. Heiltä löytyvät hyvät käytännöt, toimintamallit, tiedot työolosuhteiden järjestelytuesta jne.

Toivon, että hallitusohjelma työllisyysasioissa etenee hyvässä myötätulessa ja huomioiden erikoisesti vammaisten ihmisten työllistymisen. Heitä vielä tarvitaan.

Pertti Laajalahti, Iisalmi



Työtä mukauttamalla työkyvyn alentuma ei useinkaan vaikuta työpanokseen.

Miksi kukaan ei juttele, välitä

TOISIIN IHMISIIN oloni on heikentynyt. En tiedä miksi naapurit eivät käy ystävät tervehti minua, pitävät eriarvoisena, kun en ole luonteeltani kuin he. Joudun olemaan yksin päivät. En saa muuta tukea kuin asumistuen ja viikkorahan. Tukirahat menee edunvalvojalle, joka ei kerro paljonko on tililläni rahaa, pitää ne omana tietonaan. En tiedä omaa tilinumeroani. 80 ei riitä, koska joudun ostamaan ruuan, hygieni- ja siivoustarvikkeet. Niinpä en pysty huvittelemaan, tekemään retkiä, koska en tiedä paljonko tililläni on. Haluaisin tiliotteen ainakin kerran vuodessa. Viikkoraha saisi olla suurempi, ettei tarvitsisi elää kaurapuurolla, ja jotta saisin ostaa palan kalaa tai lihaa.

Pystyisin itse hoitamaan raha-asiani suoraveloituksena, kun apunani on lapseni, joten edunvalvoja on mielestäni turha. Edunvalvojen asioihin pitäisi tehdä muutos.

Voisivat leikata suurituloisilta ja lisätä meille sairaille. Sairastan epilepsiaa, enkä tiedä miksi epilepsia-kohtauksen saanut sekoitetaan juoppoihin, poliisi vaan kutsutaan heti paikalle. Tämäkin on ihmisten asenteesta kiinni. Toisten ihmisten auttaminen olisi hyvä.

Osa ihmisistä kaihtaa minua, kun olen Karjalasta ja puhun karjalan murteella, enkä joidenkin mielestä kuulu sen takia Raumalle. Olisi liian yksioikoista, jos kaikki olisimme samanlaisia luonteeltamme. Jokaisella on oma koti eikä toisten tarvitse huolehtia siitä.

Sukuni on Karjalassa, minä asun Raumalla. Oikea ystävä on se, joka ei kerro toisille henkilökohtaisista asioista. Kateus on pahinta. Kanssakäyminen olisi tärkeä asia. Jos ihminen louk-

kaa toista, olisi opittavaa antamaan anteeksi. Meitä on moneksi, ja kumminkin lähemme samalta viivalta. Olemme tasa-arvoisia ilman mitään sortamista. Jos toisella on parempi asu, siitäkin ollaan mustasukkaisia. Jos sairas tai vammaainen kulkee autolla, siitäkin tulee sanomista.

Sosiaalityöntekijöiden olisi otettava asiat vakavasti ja olla myös vammaisten asioita hoitamassa. Ystäviiä ei ole kuin Rauman Invalidien yhdistyksessä. Olen joutunut toisten silmätikuksi, eikä minua huoli-

ta istumaan tai juttelemaan toisten seuraan.

Yhteydenpito olisi hyvä asia, ja vastavuoroisesti tulisi pitää yhteyttä. Sukuni ei pidä minuun mitään yhteyttä, olen kuin orpo. Toisten kanssa oleminen ja seurusteleminen olisi hyväksi. Jos suuttuu tai tulee paha mieli, mene ulos kävelylle, katsele luontoa, kuuntele lintujen laulua tms.

Pienituloistenkin ihmishuudeasioita voisi tuoda julki, koska menettellään väärin.

"Raumalainen"

respecta ottobock.care

Takaisin liikkeelle
uuden teknologian avulla

Itsenäisyyttä ja elämäntyydytystä varhaisella kuntoutuksella sekä uudella teknologialla.

respecta.fi/neuro

Vapaus liikkua kuuluu kaikille.



// Mun halu auttaa vertaistukijana on vahva ja se antaa mulle paljon. – Viivi, 29 v.

pieni ele -keräyksen lahjoituksilla tuetaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita.

Voit antaa oman tukesi lahjoittamalla mobilepaylla numeroon 64971 tai www.pieniele.fi/lahjoita. Lahjoituksen keräyslippaaseen voi tehdä EU-vaalien äänestyspaikoilla 29.5.–4.6. ja 9.6.

Kiitos, kaikenkokoisista lahjoituksista on apua.



Viivi ja Kristiina sairastavat molemmat MS-tautia. Heille lahjoituksilla on mahdollistettu vertaistukea. Se on ollut heille iso voiman lähde ja ystävyyden alku.

Poliisihallituksen keräyslupa RA 2020/814

64971



MobilePay

pieniele.fi

Invalidiliitto on mukana pienessä eleessä ja vie apua eteenpäin.



Liittouutiset



53 Koulutukset | 54 Lakia ja oikeutta | 56 Henkilöuutiset | 57 Toimintakalenteri



Invalidiliitolla on uusi WhatsApp-kanava

INVALIDILIITTO testaa uutta Whatsapp-kanavaa. Sitä käytetään ensisijaisesti nopeaan tiedottamiseen muun muassa erilaisista tapahtumista, kursseista ja muista vastaavista. Kanava on julkinen.

Viestipalvelu WhatsAppin lähetyiskanavat tulivat Suomessa käyttöön viime syksynä. Kanavien viestintä on yksisuuntaista, eli viesteihin ei voi vastata. Niihin voi kuitenkin reagoida erilaisilla emojeilla.

Invalidiliitto tai muut kanavalle liittyneet eivät näe kanavan käyttäjien nimeä, yhteystietoja tai muita tietoja.

Kaikki kanavat eivät välttämättä näy oman puhelimen kanavalistauksessa.



Pääset seuraamaan kanavaa näin:

Lue tämä qr-koodi älypuhelimellasi ja paina sitten yläreunasta "seuraa".

**Tai tästä linkistä:
bit.ly/InvalidiliittoWhatsApp**



Anni Täckman
YK:n päämajan
edessä New
Yorkissa.

Invalidiliiton sääntöihin tulee muutoksia

Invalidiliitto uusii sääntöjään vastaamaan nykyaikaa ja tekemään niistä mahdollisimman joustavat tulevaisuutta ajatellen.

– **INVALIDILIITON** toimintaympäristö on isossa murroksessa; sote-uudistus etenee, julkistalouden rahoitus Veikkauksen voittojen jakoineen on haasteellinen, digitalisaatiolla on omat vaikutuksensa, osallistuminen järjestötoimintaan on muuttunut sekin, liittovaltuuston puheenjohtaja **Anni Täckman** toteaa. Hän on myös sääntötyöryhmä puheenjohtaja.

– Jotta Invalidiliitto pystyy toimi-

maan ketterästi uusien asioiden edessä, tulee sääntöjen myös tukea sitä.

Sääntömuutos sai alkunsa Invalidiliiton nykyisen strategian valmistelun yhteydessä. Liittovaltuusto nimesi sääntötyöryhmän kesäkuussa 2023. Sen toimikausi on kuluvan vuoden loppuun. Liittovaltuusto halusi nimeämisen yhteydessä, että sääntöuudistuksessa huomioidaan ja osallistetaan myös jäsenet eli jäsenyhdistykset.

Jäsenyyden määritelmän muutos

Strategiaprosessin yhteydessä nousi tarve myös tarkastella henkilöjäsenyyden mahdollisuutta. Nyt Invalidiliiton varsinaisena jäsenenä tai kannattajajäsenenä voi olla ainoastaan yhdistys, yhteisö tai liitto, mutta ei yksittäinen henkilö. Sen sijaan liiton jäsenyhdistyksissä voi olla henkilöjäseniä.

Säännöt ovat jokaisen yhdistyksen peruspilari, joihin toiminnassa nojataan. Joten, kun puhutaan Invalidiliitto ry:n säännöistä, niin työ on pitänyt tehdä huolella ja tarkoituksenmukaisesti.

– Haluan tässä korostaa, että tässä sääntöuudistuksessa on kyse Invalidiliitto ry:n säännöistä, ei jäsenyhdistysten säännöistä. Jokaisella yhdistyksellä on omat sääntönsä, joita heidän tulee toiminnassaan noudattaa, Anni Täckman muistuttaa.



Sääntöuudistuksessa on kyse Invalidiliitto ry:n säännöistä, ei jäsenyhdistysten säännöistä.

Laaja aluekierros

Sääntötyöryhmä aloitti toimintansa elokuussa 2023, ja heti syyskuussa lähetettiin jäsenille kysely koskien nykyisiä sääntöjä ja sitä mitä olisi syytä tarkastella uudistusta toteutuksessa. Sääntötyöryhmä keskittyi kyselyssä isoimpien kokonaisuuksien selvittämiseen eli henkilöjäsenyyteen, toimielimiin ja niiden toimintaan sekä aloitekäytäntöön.

Sääntötyöryhmä järjesti alueittain marraskuun ja tammikuun välillä yhdeksän kuulemistilaisuutta, joissa kuultiin jäseniä ja pyrittiin selvittämään erityiskysymyksiä sääntöihin liittyen.

– Kuulemistilaisuuksiin osallistui kattavasti jäseniä, ja sääntötyöryhmä sai hyviä eväitä työnsä tueksi, Täckman kiittelee aktiivisuutta.

Samalla, kun kuulemistilaisuudet olivat käynnissä, kuuli sääntötyöryhmä eri asiantuntijoita, joilta saatiin hyvää tietoa erilaisista toimintatavoista ja mahdollisuuksista.

Sääntöpykälien tarkemmat muutokset aloitettiin tammikuun alussa ja kunnolla helmikuussa, jotta kaikkien jäsenten ääni saatiin mukaan.

– Liittohallitus on käsitellyt sääntömuutosta kokouksissaan ja sen jäsenet ovat saaneet myös kertoa omat näkemyksensä sääntöihin liittyen, Täckman lisää.

Monta vaihetta

Luonnos säännöistä lähti jäsenille lausunnolle maaliskuun alussa ja palautui huhtikuun alussa. Samaan aikaan Täckman järjesti valtuutetuille iltakoulun ja jäsenille avoimen tilaisuuden sääntöluonnoksesta. Tilaisuudessa tarkennettiin sääntöjen kirjauksia ja vastattiin osallistujien kysymyksiin. Lausunto sääntömuutoksesta antoi jäsenille mahdollisuuden vielä vaikuttaa kirjausten muotoiluihin.

Sääntötyöryhmä käsittelee lausuntojen vastaukset ja viimeistelee pykälien kirjaukset. Sen jälkeen säännöt lähtevät ennakkotarkastukseen Patentti-

ja rekisterihallitukseen, jotta säännöt olisivat mahdollisimman valmiit liittovaltuuston käsittelyä varten toukokuun lopussa järjestettävässä liittovaltuuston kokouksessa Tampereella.

– Mikäli valtuusto ei hyväksy sääntöjä ja ne palautetaan valmisteluun, jatkaa sääntötyöryhmä työtään sääntöjen parissa, Täckman toteaa.

Kun säännöt on hyväksytty, aloittaa sääntötyöryhmä ns. mallisääntöjen valmistelun. Jäsenyhdistykset voivat hyödyntää mallisääntöjä omien sääntöjensä päivittämisessä. Mallisäännöt ovat yksi Invalidiliiton jäsenpalveluista, joilla tuetaan yhdistyksiä, joissa ei välttämättä ole riittävää osaamista yhdistyksen sääntöjen päivittämiseen liittyen.

– Mallisäännöt eivät sido jäsenyhdistyksiä vaan ovat työkalu, jota ne voivat käyttää, Anni Täckman korostaa.

Teksti Tapio Rusanen

Kuva Anni Täckmanin kotialbumi

Oleellisimmat muutokset:

→ Jäsenkuvausta on säännöissä selkeytetty ja mukana on uutena asiana se, että kannattajajäseneksi voi liittyä 15 vuotta täyttänyt henkilö. Aiemmin tämä ei ole ollut mahdollista.

→ Liittoäänestyksessä on luovuttu ehdokasmäärien rajoituksesta. Nyt jäsenyhdistyksestä voi asettua ehdolle kaikki halukkaat. Lisäksi nykyisten äänestysalueiden lisäksi on tulossa omana äänestysalueenaan nuorten vaalipiiri (15-29-vuotiaat), jolla pyritään varmistamaan nuorten äänen kuulumisen valtuustossa.

→ Äänestysalueista sekä liittoäänestysjärjestyksestä päättää liittovaltuusto. Äänestysalueet valmistelee menettelytapavaliokunta, ja liittoäänestystoimikunta valmistelee liittoäänestysjärjestyksen. Liittovaltuuston kokoonpanossa huomioidaan edelleen alueelliset edustukset.

→ Liittovaltuuston koko tulee olemaan 30 varsinaista liittovaltuutettua (nyt 49) ja 30 henkilökohtaista varavaltuutettua.

→ Liittohallituksessa tulee olemaan puheenjohtaja sekä varapuheenjohtaja ja kahdeksan liittohallituksen jäsentä.

→ Uusien sääntöjen mukaan jatkossa jäsenet voivat tehdä aloitteita ympäri vuoden. Liittohallitus käsittelee aloitteet ja toimeenpanee ne suoraan tai valmistelee ne liittovaltuuston käsiteltäväksi. Tällä pyritään joustavampaan ns. non stop -käytäntöön, joka nopeuttaa aloitteiden toimeenpanoa.

Yhteydenotot neuvontaan lisääntyivät viime vuonna

INVALIDILIITTOON tulleita neuvonnan yhteydenottoja kirjattiin viime vuonna 2399 kertaa. Neuvontapyyntöjen kokonaismäärä kasvoi 15 prosenttia edellisvuodesta (2091). Kasvua oli erityisesti alkuvuonna, kun hyvinvointialueet aloittivat toimintansa. Kasvu kohdistui erityisesti liikkumisen palveluiden ja tukien sekä henkilökohtaisen avun ja omaishoidon sekä muutoksenhaun kysymyksiin.

Hyvinvointialueiden uusi organisoitintapa, vähäiset henkilöstöresurssit ja huono taloustilanne varmastikin vaikuttivat vammaispalvelujen toiminnan käynnistymiseen. Vammaiset ihmiset eivät saaneet riittävää neuvontaa viranomaislaholta tai löytäneet tietoa alueiden sivuilta.

Haasteita yksilöllisten palveluiden saamisessa

Hyvinvointialueilla käyttöön otetut uudet palvelujen saamisen kriteerit ja niihin liittyvä asiakkaiden puutteellinen viranomaisneuvonta lisäsivät yhteydenottoja. Tiedon puute näkyi moniaihneiden ja muutoksenhakuun liittyvien neuvontapyyntöjen lisääntymisenä.

Yhteydenottojen perusteella nousee huoli siitä, että esim. säästöyistä tehdään voimassa olevaa vammais- palvelulakia tiukempia soveltamisohjeita, yhdenmukaistavia tulkintakäytäntöjä ja palveluiden heikennyksiä.

Henkilökohtaisen avun päätöksiä on esimerkiksi muutettu omaishoidon päätöksiksi tai avustajatunteja on vähennetty.

Neuvontaa epäkohdista

Yhteydenottajat raportoivat myös siitä, että täytettyään 65 vuotta heidät on siirretty sosiaalihuoltolain mukaisiin maksullisiin palveluihin hyvinvointialueen yksipuolisella ilmoituksella, vaikka ovat aiemmin saaneet vammais- palvelulain mukaisia palveluita.

Vammaisten henkilöiden kuljetus- palveluiden järjestämisessä on myös esiintynyt ongelmia eri alueilla. Kuljetus- palvelun toimivuus ja aikataulutus on epävarmaa, taksien saatavuus on heikentynyt ja myös palautteisiin reagoiminen on ollut puutteellista.

Esteettömyysasiat kestoaiheita

Vammaisten henkilöiden oikeuksien toteutumisen haasteiden lisäksi viime vuonna nousivat aikaisempien vuosien tapaan esiin esteettömyyteen liittyvät kysymykset. Ne koskivat laajasti asuinrakennusten ja julkisten rakennusten sekä ympäristön esteettömyyttä.

Esteettömyys on yksi YK:n vammais- yleissopimuksen läpileikkaavista periaatteista. Vammaisyleissopimus korostaa kaikille sopivaa suunnittelua, mikä tarkoittaa esteettömyyden hu-

mioonottamista jo tilojen ja ympäristöjen suunnitteluvaiheessa.

Positiivinen huomio neuvonnassa onkin, että esteettömyyden parissa työskentelevät asiantuntijat ottivat yhteyttä suunnitellessaan esimerkiksi esteettömiä tiloja kaikille sopivan suunnittelun hengessä. Esteettömyyden edistämiseksi on toki vielä tehtävää.

Yksilölliset palvelut turvattava oikea-aikaisesti

Kun vammaiset henkilöt eivät saa riittäviä yksilölliseen tarpeeseensa perustuvia palveluita ja tukitoimia, lisää se neuvonnan ja muutoksenhaun tarvetta. Muutoksenhakuprosessit ovat pitkiä ja vaikeuttavat vammaisen henkilön arkea sekä heikentävät yhdenvertaisia osallistumisen mahdollisuuksia.

Neuvontapalvelua luotsaava **Tuija Mäkelä** toteaa, että Invalidiliitto saa neuvontaan yhteyttä ottaneiden kysymyksistä tärkeää tietoa vammaisten ihmisten arjen haasteista ja välineitä vaikuttamistyöhönsä. Mikäli uusi vammais- palvelulaki astuu suunnitellun mukaisesti voimaan, on sen toimivuutta ja soveltamista sekä palveluiden saamista hyvinvointialueilla tärkeää seurata.

Tietoa löytyy

Invalidiliiton asiantuntijat neuvovat valtakunnallisesti sähköpostitse ja puhelimitse vammaisten henkilöiden palveluihin, esteettömyyteen tai oikeusturvaan liittyvissä kysymyksissä. Tarvittaessa ohjaamme eteenpäin oikean tahon puoleen esim. muihin järjestöihin sekä palveluista vastaaville ja päättävälle tahoille, kuten hyvinvointialueen vammais- palveluihin tai muille viranomaisille.

Teksti Kirsi Kosonen



Kasvua oli erityisesti alkuvuonna, kun hyvinvointialueet aloittivat toimintansa.

INVALIDILIITON LOPPUKEVÄÄN WEBINAARIT

2.5.

OPI TEKEMÄÄN KANNANOTTO JA ALOITE

Aika: 2.5.2024 klo 17-19

Paikka: Teams

Kohderyhmä: Vaikuttamisesta kiinnostuneet yhdistysten jäsenet

Tavoite: Saat valmiuksia kannanoton ja aloitteen tekemiseen.

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 29.4. mennessä www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

AJANKOHTAISTA VAMMAISPOLITIIKASSA

Verkkokeskusteluissa käsitellään ajankohtaisia, vammaisten ihmisten arkeen liittyviä aiheita. Tavoitteena on lisätä vuoropuhelua jäsenistön ja muiden vammaispolitiikasta kiinnostuneiden tahojen kanssa. Ilmoittautuminen keskusteluihin pari päivää aikaisemmin www.invalidiliitto.fi/koulutuksia Voit myös osallistua nettisivujen linkkien kautta.

22.5.

klo 17–19 jatketaan keskustelua muutoksista liikuntavammaisten ja harvinaissairaiden lasten ja nuorten arjen palveluissa. Keskustelua johdattaa Invalidiliiton sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija **Ylva Krokfors**.

KOULUTUKSIIN ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

Ilmoittautuminen www.invalidiliitto.fi/koulutuksia tai toimistosihteerin Tarja Lukjanov, tarja.lukjanov@invalidiliitto.fi, p. 044 765 0668.

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

LOMAN TARPEESSA?

TUETUT lomat on tarkoitettu kaikille, joilla ei taloudellisista, terveydellisistä tai sosiaalisista syistä ole muuten mahdollisuutta lomaan. Vielä ennätät hakea tuettua täysihoidolomaa Rokualle ja Kankaanpään.

Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille Rokuan kuntoutuskeskus 25.-30.8. Hakuaika päättyy 25.5.

Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille Kankaanpään kuntoutuskeskus 27.10.-1.11. Hakuaika päättyy 27.7. Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon järjestämät vertaislomat ovat ryhmämuotoisia täysihoidolomia, joita järjestetään eri puolella Suomea esteettömissä kylpylöissä ja hotelleissa. Toimintarajoitteisten aikuisten vertaisloma sopii henkilöille, jotka tarvitsevat esteettömän ja erityistarpeet huomioivan lomaympäristön.

- Lomatuki myönnetään talou-

dellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.

- Etusijalla ovat ensimmäistä kertaa lomaa hakevat.
- Loman omavastuuosuus aikuisilta 125 € / 5 vrk. Lomailija maksaa itse matkakulunsa lomakohteeseen.
- Lomilla on täysihoido: aamiaisen, lounas ja päivällinen. Jokaisella lomalla on lomateeman mukaista monipuolista, ohjattua, maksutonta ohjelmaa. Loma ei ole kuntoutusta.
- Invalidiliiton lomilla on mukana vapaaehtoinen lomaluotsi, joka omalta osaltaan mahdollistaa vertaistukea.
- Mikäli tarvitset henkilökohtaista apua päivittäistoimissa, hae lomaa oman avustavan henkilön kanssa. Työsuhteessa olevan henkilökohtaisen avustajan lomakulut (majoitus + ruoka) maksaa MTLH. Avustajan tiedot lisätään lomahakemukseen.
- Eri taloudessa asuva omainen tai ystävä täyttää oman lomahake-

muksen perusteluineen, omavastuuosuus on 125 € / 5 vrk.

- Lomatuen hakeminen ei edellytä Invalidiliiton jäsenyhdistyksen jäsenyyttä, mutta tulee käydä ilmi, että kuulut kohderyhmään.
- Lomien hakuajat päättyvät 3 kk ennen loman alkamispäivää. Kutsut lomalle valituille lähetetään n. 2 kk ennen loman alkua. Kielteisestä lomapäätöksestä ei lähetetä ilmoitusta.
- Lomahakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/invalidiliitto-ry Paperisen hakemuksen ja lomaesitteen voi tilata osoitteesta lomat@mtlh.fi tai 010 2193 460.

Lisätietoja:

www.mtlh.fi
www.invalidiliitto.fi/tukea/vertaistuki/tuetut-lomat-2024



Kuljetuspalveluiden hankintoihin avuksi yhdenvertaisuusvaltuutetun suositukset

Vammaispalvelulain mukaan hyvinvointialueen on järjestettävä vaikeavammaiselle henkilölle kohtuulliset kuljetuspalvelut niihin liittyvine saatajapalveluineen, jos henkilö vammaansa tai sairautensa takia välttämättä tarvitsee palvelua suoriutuakseen tavanomaisista elämän toiminnoista. Kuljetuspalvelut turvaavat arjen asioinnit, opiskelun, työn, harrastukset, yhteiskunnallisen osallisuuden ja tarvittaessa omien perheveloitteiden hoitamisen.

Kuljetuspalveluita on pyritty kehittämään ja uudelleen järjestämään jo reilut 25 vuotta. Vuosikymmenten kehittämisestä huolimatta kuljetuspalvelut takkuavat.

Miksi tarvitsemaamme liikkumisen palvelua ei haluta nähdä yhtä välttämättömänä julkisena palveluna kuin bussi- tai raideliikennettä muille? Meille näyttää riittävän liikkumisen rajoittaminen ja tyytyminen siihen, että kyyti tulee, jos tulee. Ajalla ja palvelun laadulla ei ole merkitystä. Riittää, että rakennelma on olemassa. Sen ei tarvitse enää edes palvella itse kuljetusta tuottavien elinkeinonharjoittajien, kuten taksiyritysten tavanomaisia tulostavoitteita tuottaa palvelua. Tämä on johtanut jo siihen, ettei yrittäjiä alalle tahdo saada. Kyse ei ole siitä, etteikö lainsäädäntö tai kansainvälisesti sitovat ihmisoikeusvelvoitteet velvoittaisi liikkumisen tuen järjestämiseen myös meille. Kyse on yhteiskunnallisesta vaikeasta taloudellisesta tilanteesta ja murroksesta siellä, jossa myös poliittisella tahdolla on merkittävä rooli.

Yksi keskeisin ongelma löytyy kuljetuspalveluiden kilpailutuksista. Niissä ei ole kyetty laatimaan tarjouspyyntöjä ja kilpailutusasiakirjoja riittävän joustaviksi. Ongelmien taustalla vaikuttaa olevan myös hinnan ensisijaisuus hankintasopimuksien valintakriteerinä.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu on juuri julkaissut 12 suositusta vammaispalvelulain mukaisten kuljetuspalveluiden toteuttamiseen. Suosituksista löytyy hyviä käytäntöjä siitä, miten huomioi-

da paremmin erityistilanteet, jotta sopimukset olisivat tarkempia, joustavampia ja vastaisivat tarkoitustaan. On hyvä, että kuljetuspalveluita käyttävät ovat olleet yhdenvertaisuusvaltuutettuun yhteydessä.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu pyysi asiasta selvitystä noin 10 kunnalta tai kuntayhtymältä eri puolilta Suomea. Vastausten perusteella on osoitettavissa, että kuljetuspalveluiden toiminta on muuttunut epävarmaksi ja taksien saatavuus on heikentynyt. Palveluiden tuottajilla on ollut vaikeuksia toteuttaa tilattuja ja vahvistettuja kyytejä varsinkin haja-asutusalueella. Jopa taksikeskukset kuljetuksia tilattaessa ilmoittavat asiakkaille, ettei autoja syystä tai toisesta ole saatavilla.

Suosituksissa tuodaan esille myös se, että vammaispalvelun ja sosiaalihuoltolain kuljetuspalveluhankinnoissa voidaan soveltaa hankintalain 12. lukua. Tätä olisi suotavaa hyödyntää enemmän. Se mahdollistaa joustavuuden ja vammaisten ihmisten erityistarpeiden huomioimisen muita hankintasäännöksiä paremmin.

Suosituksia koskevan asiakirjan löydät yhdenvertaisuusvaltuutetun nettisivuilta. Myös Invalidiliitto on julkaissut työpaperin ”Asiakaan näkökulmasta huomioitavia asioita vammaispalvelulain vaikeavammaisten kuljetuspalveluiden kilpailutuksessa”. Tämän löydät Invalidiliiton nettisivuilta. ●



**Kuljetuspalveluhankinnoissa
voidaan soveltaa
hankintalain 12. lukua.**



Arja Qvist myymässä adresseja ja onnittelukortteja. – Tällä tavalla palvellaan jäseniä, mutta myös kerätään yhdistykselle varoja, hän toteaa.

Keittiön vapaaehtoiset työssään. Lätynpaistosta vastaa Ritva Vilppola.



Elinvoimainen yhdistystoiminta tavoittaa kymmeniä ihmisiä joka viikko

JO TUNTIA ENNEN Haapajärven Invaliidien kevätkokouksen alkua monitoimitalo on täynnä vilinää ja puheensorinaa. Torstaikerhot saavat liikkeelle kymmeniä ihmisiä joka viikko, eikä kevätkokouspäivä tee poikkeusta.

Yksi porukka asettelee tuoleja riviin aulatilaan.

– Tässä on vielä tunti aikaa kokouksen alkuun, pistetään boccia-peli käyntiin, saan selitykseksi. Kohta peli onkin käynnissä. Vieressä helähtelevät kettingit, kun osa väestä koettelee taitojaan kettinginheitossa.

Vapaaehtoiset hyöriivät keittiössä, josta leijuu tulijan nenään vastustamaton lätyn tuoksu.

– Vapaaehtoiset mahdollistavat menestyvän kerhotoiminnan, puheenjohtaja **Paavo Lähetkangas** kiittää keittiössä hääriviä.

Pöytiin on kokoontunut kymmenittäin ihmisiä kahvin ja lätyn äärelle, ja puheensorinasta päätelleen juttua riittää.

– Vaikka viikottaisessa kerhossa on paljon toimintaa, bocciaa, sisägol-

fia, curlingia, puhallustikkaa, bingoa ja muuta kisaamista, laulua ja runoakin, on ihmisten tapaaminen ja toisten kanssa jutteleminen kuitenkin toiminnan ydin, puheenjohtaja muistuttaa.

Kevätkokous saa väen liikkeelle

Lämmin ilmapiiri houkuttaa mukaan jatkuvasti uusia ihmisiä – nytkin yhdistyksen hallitus oli aamuissa kokouksessaan hyväksynyt neljä uutta jäsentä.

Yhdistykseen sitoutuminen mitataan myös siinä, kuinka moni osallistuu virallisiin jäsenkokouksiin. Haapajärvellä kaikkiaan 53 yhdistyksen jäsentä on seuraamassa kevätkokouksen kulkua.

Yhdistyksen tarmokas sihteeri **Arja Qvist** aloittaa toimintakertomuksen läpikäymisen: torstaikerhoja on vuoden 2023 aikana ollut 32 kertaa, ja ne ovat keränneet 2066 kävijää eli keskimäärin 66 kävijää kerhoa kohden. Edellisestä vuodesta kasvu on ollut huima, sillä silloin torstai-

kerhoihin osallistui kaikkiaan 1677 ihmistä. “Hyvä kello kauas kuuluu” vai lienevätkö syynä kaupungin kuulut lätyt?

– Jäseniä yhdistyksessä oli vuoden 2023 lopussa 265. Vertailun vuoksi on hyvä tietää, että koko kaupungista löytyy vain 6 500 asukasta. Kaupungista ei löytynyt joulun alla tarpeeksi isoa tilaa pikkujouluruokailuun, ja siksi se piti typistää puurojuhlaksi, Qvist kertoo.

Yhdistys on vuoden aikana järjestänyt myös tuolijumppaa, tietokilpailuja, luentotilaisuuksia ja osallistunut aktiivisesti Oulu-Kainuun alueen rypästapahtumiin.

– Viimeksi sali oli täynnä kuuntelemassa edunvalvontavaltuutuksen tekemisestä, Lähetkangas kertoo.

Jäsenet saavat tukea myös uintiin ja kuntosalilla käymiseen, ja uusille jäsenille luvataan ilmaiset lätkykahvit.

Teksti ja kuvat Hilkka Lahti



Hei, olen **Pinja Eskola** ja kokoon IT-lehteen yhdistyksistä tulevat tiedot. Voit soittaa minulle puhelinaikana **ma klo 18–20** numeroon **040 513 1925**.

Voit jättää myös soittopyynnön tai lähettää sähköpostia osoitteeseen **it-lehti@invalidiliitto.fi**.

Seuraavan lehden (4/2024) aineistot 7.5. mennessä.



MYYDÄÄN

Sarvikuutti **mäkimökki** n:o 16 hyvällä sijainnilla Hollolassa Kutajärven läheisyydessä. Heti vapaa. Myydään halutessa irtaimistoiheen. Lautarakenteinen jalasmökki, jossa kaksi huonetta, sähköt ja vesipiste. Hp. 10 000 €/tarjoa. Lisät. p. Mirka 040 7740 811. Erno p. 040 8276 327.

ONNEA

HYVINKÄÄ 85 Aulis Heikkilä 9.5. – **70** Seija Lehto 22.5. – **65** Leila Valli 26.5.

KOTKA 75 Leonid Posti 31.5. – **70** Sirkka Anttila 25.5. – **65** Jorma Kytömäki 3.6. – **55** Anu Helminen 14.5.

KOUVOLA 70 Sylvi Hiltunen 19.5., Jarmo Seppä 20.5. – **55** Marko Juhani Andersson 6.6. – **50** Tomi Hotanen 27.5.

KUHMOINEN 75 Eeva Peltonen 20.5.

KUOPIO 85 Hannu Tiihonen 31.5. – **75** Tuure Ruotsalainen 13.5., Taina Hartikainen 15.5., Jukka Pekkarinen 31.5., Juhani Pietikäinen 4.6. – **70** Tuula Hänninen 5.6. – **60** Petri Soininen 17.5.

KUUSANKOSKI 75 Markku Paalanen 20.5. – **70** Raul Kauranen 1.6. – **65** Seppo Latomaa 7.6.

NOKIA 65 Kari Peltonen 19.5.

PORVOO 90 Anita Virtanen 8.5.

VAASA 85 Seppo Ojanperä 30.4., Pekka Kero 16.5. – **75** Mauri Lehtola 8.5.

VIHTI 95 Eila Jaarola 4.5. – **90** Irja Varjamo 12.1. – **85** Anneli Etelätalo 10.4. – **80** Anna-Liisa Huovinen 23.5. – **75** Lea Nevalainen 1.6. – **65** Tarja Sundberg 3.5.

KUOLLEET

Annukka Karajas-Kaukonen ja Marjatta Lukkarinen Järvenpään Seudun Invalidit

Marja-Liisa "Tita" Koskinen ja Jarmo "Juho" Allan Lundgren Laihian Invalidit

Emma Vahlroos ja Senja Ståhlström Salon Invalidit

Hilkka Elisa Ranniko Turun Seudun Invalidit

Tuija Holma, Kirsti Ketolainen, Kaarina Laitanen, Matti Puska, Ilmi Uusitalo Vaasan Seudun Invalidit

IN MEMORIAM

Veli Matti Hiltunen
24.8.1937-1.2.2024

Tutustuin Veli Mattiin vuonna 1973 lisaimeen suunnatulla kesäpäivämatkalla linja-autolla matkatessa. Vieressään hänellä oli äskettäin vihitty **Eeva**-vaimo. Se matka jäi elämään mieleeni pitkäksi aikaa. Joensuun Seudun Invalidien toiminnassa vuosikymmenten aikana opin paremmin tietämään tuon sitkeän miehen elämää.

Veli Matti oli syntynyt Savossa. Muistaakseni hän kertoi syntyneensä Nilsiässä. Hän sairasti tuberkuloosin nuorena, mikä vammautti hänen selkensä. Veli Matti vietti yhdeksän pitkää kuukautta Invalidisäätiön sairaalassa. Nuoruudessaan hän kävi Ruskeasuon ammattikoulussa saaden pätevyuden toimia huonekaluverhoilijana. Verhoomo Hiltunen toimi Joensuussa aina Veli Mattin eläköitymiseen saakka. Yhdistyksen jäseneksi hän oli liittynyt vuonna 1962.

Veli Matti toimi 70-luvulla yhdistyksen johtokunnassa useita vuosia. Hän myi ahkerasti Kultareunan arpoja torilla. Hän kertoi hyvin innostuneena, kun myymänsä arpa voitti pääpalkintona olleen henkilöauton. 1994 Veli Matti kokosi kirjoittajapiirin yhdistykseen, jota hän "veti" 10 vuotta. Vuosittain julkaistut runoantologiat olivat innokkaan ohjaajan saavutuksia. Myös valtakunnallinen runoantologia lienee monen Invalidiliiton jäsenen hyllyssä.

Veli Matti teki ahkerasti töitä tontillaan. Hän kasvatti perunat, sipulit ja juurikasvit. Vielä viime kesänä ollessaan jo lähes 86 vuoden vanha. Hän kertoi kipaneensa viime syksynä 46 kottikärnyllistä kompostimultaa kasvimaalle. Lisäksi hän oli kova marjastamaan. Mustikat ja puolukat talven varalle tulivat noukituiksi.

Veli Matti soitti usein puhelimitse ja kysyi, missä oot? Se tiesi monestikin sitä, että hän tarvitsi kyytiä tai, että haetko perunoita? Tammikuun 15. päivänä hän ilmoitti puhelimitse, että hänen sydän on rikki ja hän joutuu leikkaukseen Kuopioon. Keskussairaalassa ollessaan hänellä oli suurempi huoli vaimostaan kotona kuin omasta terveydestä. Kotiin Veli Matti kuitenkin tuli odottamaan leikkausaikaa, mutta hän menehtyi kohta kolmen vuorokauden kuluttua kotiinsa.

Enää ei tämä itseään runoilijaksi tituleeraava mies soita. Hän on siellä, missä hän itse luotti saavansa tasa-arvoisen elämän isän kämmenellä. Haluan uskoa niin. Hyvää taivasmatkaa Veli Matti. Kaipaamaan jäivät vaimo ja yhdistyksen väkeä.

Seija Lehikoinen

Joensuun Seudun Invalidit ry

ETELÄ-SUOMI

ESPIN

Puhelinneuvonta sekä lisät. tapahtumista ym. Anne Virtanen 041 5480 638, espinry. toimisto@gmail.com. **Kahvilatapaaminen** la 18.5. klo 12 Cafe Zoceria, os. Aher-tajantie 5, lisät. ja ilm. viim. ti 14.5., Aija Tarkiainen, p. 040 0900 657, aija.tarkiainen@ekoform.fi. **Vaalikahvit** la 1.6. klo 12–15, Sellon kirjastolla Akseli-salissa, Leppävaarankatu 9, Espoo, lisät. ja ilm. viim. ti 28.5. Aija Tarkiaiselle. **ÄIJÄkahvit** ma 6.5. ja 3.6. klo 13.30, lisät. Jarmo Nurmi, p. 040 0873 877. **Lounastapaaminen** pe 7.6. klo 13, Mezza, Alberganesplanadi 5, 02600 Espoo, lisät. ja ilm. viim. pe 31.5., Tuovi Nykänen, p. 045 1314 455, tuovi.nykanen@gmail.com. **Espanjan kielen alkeis- ja jatkokurssi** joka toisena ti klo 11.30–13, paikkana Ravintola Hills, hinta jäsenelle 50 €/kevätkausi ei-jäsenelle 60 €/kevätkausi (sis. opetus ja tarjailut), lisät. ja ilm. Päivi Puputti-Gonzalez, p. 050 5471 575 tai ppupu@sau-nalahti.fi. **Englannin keskusteluryhmä** ma 29.4., 13.5. ja 27.5. klo 13–15 Iso Omenan kirjastolla, Suomenlahdentie 1, lisät. ja ilm. Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai kitti.bjugg@hotmail.fi. **Luovan toiminnan kerho** to 9.5. ja ti 28.5. klo 12–14, Lippulaivan kirjastolla, Espoonlahdenkatu 8. Lisät. ja ilm. Ritva Viljanen, p. 041 3199 877 tai ritva.viljanen64@gmail.com. **Kirjapiiri** etänä klo 17 alk. ma 29.4. luetaan Milan Kundera: Olemisen sietämätön keveys, ma 27.5. luetaan Monika Fagerholm: Ihanat naiset rannalla ja ma 26.8. luetaan Robin Hobb: Salamurhaajan oppipoika, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen. **Tuolilattarit** jatkuvat to 16.5. asti (ei vuoroa to 9.5.) klo 17–18 Kuitinmäen koululla, Kuitinkuja 4. HUOM! Tuolilattareihin voi osallistua myös etänä, kevätkauden hinta 35 €, lisät. Kristina Bjugg ja jäsentiedote. **Asahin** kevätkausi live-etänä to 1.2.–2.5. klo 13.–13.45, kevätkauden hinta 25 €, lisät. Kristina Bjugg. ESPINin oma **uimavuoro** la klo 18.30–20 Matinkylän uimahallilla, os. Tynnyritie 6. **Syyskokous** la 23.11. alk. klo 14. Lisää tapahtumia ja lisät. tapahtumista jäsentiedotteessa. Katso myös espin.fi. Jäsentiedote 2/2024 ilmestyi maaliskuun aikana.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS

Voudintie 6, www.hiy.fi. Toimisto auki arkisin klo 9–15, puh. 09 7206 240, toimisto@hiy.fi. sp. muotoa etunimi.sukunimi@hiy.fi. Pj. Kristiina Karhos, p. 050 4635 732, pj.hiy@hiy.fi Tj. Pirjo Virtaintorppa, 09 7206 2415. Toimisto on suljettu 9.–10.5., 30.5. ja 24.6.–31.7. **Puistojumppa** kesä-

elokuun keskiviikkoisin klo 14–15 Hevos-salmen lomakylässä, Vuorilahdentie 7. Jumppa suoritetaan tuolilla istuen, se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jumppaajille. Maksuton ryhmä. Ota oma juomapullo mukaan. Ilmoittautua ei tarvitse! Jumppaa ei järjestetä sateella. Jos sää on huono, tarkista lomakylän valvojalta toteutuuko jumppa, p. 045 6578 867.

HYVINKÄÄN INVALIDIT

Esteetön **liikuntatapahtuma** ke 22.5. klo 13–17, Jousikatu, Hyvinkää. Mahdollisuus kokeilla opastetusti mm. jousiammuntaa, maastoliikuntavälineitä, puhallustikkua, kourubocciaa, golf-simulaattoria. Maksuton. Hallin kahvio avoinna ja grillimakaraa myynnissä. **Tapahtumia kesäkodilla: Talkoot** la 25.5. alk. klo 10. **Avajaiset** 1.6. klo 13 alkaen. **Vesielämyksiä** ke 5.6. klo 12–16, opastetusti kanoottilla, kajakilla ja istuimella varustetulla sup-laudalla. Maksuton, kahvio avoinna. Kesäkotit, Vuorenniityntie 88, Hyvinkää. **Kuntosali Lepovilla** ti klo 14–15 ja pe klo 17.15–19, Torikatu 10. **Kuntosali Mäntykoto** ti klo 15–17 ja to klo 17.30–19, Sähkökatu 28. **Käsityökerho** to klo 13–15.30, nuorisotila Pointti, Helenenkatu 21. Kevään viim. **kerho** 30.5. **Pelikerho** ma klo 13–15, nuorisotila Spotti, kauppakeskus Willa 3. krs. Kerhon viim. kerta 27.5. www.hyvinva.fi, Facebook, Instagram, Aamupostin Yhdistykset-palsta, p. 046 6446 121 /Kirsi.

JÄRVENPÄÄN SEUDUN INVALIDIT

Boccia 21.5. klo 14–15.30 Järvenpään seurakunnan liikuntahalli, Kirkkotie 1 C. Pelipaikka ja kulku sinne ovat esteettömät, voit ottaa sisäpelikengät/tossut mukaan. **Grillitapaaminen** 28.5. klo 13–15 Järvenpään Validia-talo, Pallokentänkuja 3. Tarjolla savustettua kalaa, grillimakkaroita ja kahvit. Ilm. viim. 24.5. Saira, p. 050 4349 166, myös tekstiviesti käy tai jarvenpaan.invalidit@gmail.com. Tietoa tapahtumista Keski-Uusimaa-lehden järjestöpalstalla sekä js-inva.fi, Fb: Järvenpään Seudun Invalidit ry.

LOVIISAN SEUDUN INVALIDIT – LOVISANEJDENS INVALIDER

Jäsenillat joka kk:n 1. ma klo 17 Kumpu-uustalo KULMASSA, Sibeliuksenkatu 3. Tarjolla ajankohtaisia asioita, mielenkiintoisia aiheita ja esittelyjä sekä mukavaa jutustelua kahvitarjoilun kera. Tapahtumista sekä retkistä tied. jäsentiedotteilla, tekstiviestein, spostein sekä Facebookissa os. Loviisan Invalidit. Tarjolla on jäsenetuja, tapahtumia ja vertaistukea. Lisät. Eija Salmelalta p. 045 77319 275, tai 050 530 6634, eija.salmela@loviisaninvalidit.fi: www.loviisaninvalidit.fi. Om du vill

ha **information på svenska**, vänlig kontakta Yngve Englund, p. 044 0535 732.

RIIHIMÄEN SEUDUN INVALIDIT

Kuntosali ti klo 14–15.30, ke klo 14–16, to klo 14–15.30 ja la klo 13–15 Urheilutalo, Riihimäki. Omatoiminen kuntoilu. Molemmat kuntosalit ke ja to. **Sulkapallo** pe klo 19–21, Karan koulun alasali. **Bocciaharjoitukset** su klo 9–12, Uimalan yläsali, lisät. Sirpa Parviainen, p. 040 8425 402. **Sulkapallo** klo 16–19, Herajoen koulu. **Lauantaisauna ja uinti** la klo 14–18 Inramajalla. Lisät. rinva.fi

VANTAAN INVALIDIT

Toimisto suljettu to 9.5. **Istumalento-pallo & sisäboccia** ti 30.4.–28.5. klo 17.30–19.30 Kuusikon koululla. **Sisäboccia** to 16.5.–30.5. Kuusikon koululla. TOIMISTO SULJETTU ke 1.5. HAUSKAA VAPPUA! **Askartelu** to 2.5., 16.5., 23.5., 30.5. klo 12–14. **Curling** joka kk 1. to 2.5. 7–19 Kuusikon koululla. **Pihatalkoot** ti 7.5. Markkulassa. Aloitamme klo 9. **Keskiviikkokerho** ke 8.5. klo 12–15. Anin askartelupäivä, tarvikemaksu 5 e. Ilm. Riitalle viim. to 2.5. **Länsi-Vantaan jaosto** kokoukseen ke 8.5. klo 14–17 Myyrmäen kirjastoa vastapäätä olevassa Myyrmäen asukastilan isossa neuvotteluhuoneessa, Paalutori 3. Vietämme kevätkuuhlaa. **ATK-kerho** ma 13.5. klo 17–20. Omat tietokoneet mukaan! **Sisäboccia** to klo 7–19 Kuusikon koululla. **Retki Viroon** Türin kukkamarkkinoille pe 17.5. **Keskiviikkokerho** 22.5. klo 12–14. Grillipäivä Markkulassa! Omat eväät mukaan. Sään ollessa sateinen olemme sisällä. **Pihatapahtuma** su 25.5. klo 11–15 Markkulassa. **Hengellinen piiri** ke 29.5. 13–14.30 Markkulassa. Pappi Kristiina Kartano vieraillee.

SISÄ-SUOMI

HANKASALMEN INVALIDIT

Kevätkokous ti 14.5. klo 15, Senioritupa, Hankasalmi kk. **Palveluneuvontaa ja tietoja** esim. vammaispalveluista, p. 050 3068 800, varpuelisa@gmail.com. Ilm. tapahtumien tiedotuslistalle (esim. keilaus, ostosretki, teatteri, ulkoiluretket) jos et ole jo niin tehnyt, sp. invahankasalmi@gmail.com.

JYVÄSKYLÄN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto muuttaa 1.5. Kilpisenkatu 6 (Fysios Mehiläisen tilat), avoinna loppukevään sovittaessa p. 050 5759 068. jklinikvat@gmail.com, jklinikvat.yhdistysavain.fi. Jäsenetuina yhdistyksen Jysi tiedotte 2 x/v, valtakunnallinen IT-lehti 8 x/v, vertaistukea sekä hyviä etuja tapahtumista. **Kah-**



viklubi 15.5. klo 17 Cafe Vesilinna, ennen sitä klo 16 **käynti Harjun luontomuseossa. Ilma-aseammuntaa** 16.5. klo 18 Tikkahallissa, ilm. pian p. 050 5720 707. Paikkoja rajoitetusti. **Makkaranpaistoa** 22.5. klo 17–19 Rusokilla, grillikatos. Palvelutalon asukkaille ja yhdistyksen jäsenille. **Kesätapahtuma** Epilepsiayhdistyksen kanssa la 25.5. klo 13–16 Metsäranta, Kuohu. Allan laulattaa, maksuton ruokailu. Sauna 5 € ja makkarat omakustanteisesti. Ilm. viim.20.5. Anjalle 050 3468 333. Ajankohtaisia tietoja somessa, FB: Jyväskylän Seudun Invalidit ry ja Instagram: jysi 1945.

KANGASALAN INVALIDIT

Jumppa 29.4.-27.5 klo 12–13 Malm Areenalla. **Boccia** ti ja pe klo 13–16 Asarilla 31.5. saakka. **Boccia** ti 4.6. alkaen klo 13–15 keskuskentällä elokuun loppuun saakka. **Keilailu** 3.5. klo 11–12 Kaupin keilahallilla. **Uimaliput** Kuohuun jäsenkorttia näyttämällä 3 €. Maksimi käyntimäärä 2024 on 10 kertaa. www.kangasalaninvalidit.fi, info@kangasalaninvalidit.fi.

TAMPEREEN SEUDUN INVALIDIT

Ilmainen **keilaus** ke 15.5. klo 18–19 yhdessä Pirkanmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa, Ylönjärven keilahalli, Koulutie 6. Käytössä 6 rataa, keilapalloramppi. Ilm. viim. ma 13.5. tsiry.posti@gmail.com. **Kesäkauden avajaiset** la 1.6. klo 13–15 Aitoranta, Hirviniementie 375. Ohjelmassa pullakahvit, arpajaiset, yleiset saunavuorot miehille klo 16–17, naisille klo 17.30–19.

VALKEAKOSKEN SEUDUN INVALIDIT

Helppo liikua liikenteessä 16.5. klo 17–19, Valkeakosken kaupunginkirjasto Valo, Torikeskus Hakalankatu 1. Liikenneturvalla, jossa järjestetään leikkimielinen tietovisa. Aiheesta kertomassa mm. Anni Paarjoki Taksipalvelu Kivelä ja Helene Fontaine-Siivonen TerveysLoikka Oy. **Leponiemen & kesäkauden avajaiset** 1.5. klo 14. Leponiemen kesäkodilla. Tarjolla kahvia, kakkua ja makkaraa, myös sauna lämpenee. Avajaisissa perinteiset arpajaiset, joihin voi halutessaan tuoda palkintoja. **Kesäkeskiviikot** Leponiemen kesäkodilla. Miesten saunavuoro klo 16, tietovisa/kilpailu klo 17, naisten saunavuoro klo 17.30. Paikalla järjestetään kesäkahvila. **Tietovisat** alkavat 5.6.

LOUNAIS-SUOMI

EURAN SEUDUN INVALIDIT

Kevätkokous alustavasti ma 13.5. Voi siirtyä viikon tai kaksi, joka tapauksessa

pidetään toukokuussa. Seuraa Alasatakunta-lehteä. Soita tarvittaessa Olli, p. 050 4391 666. Vietämme **juhannusta** pe 21.6. klo 12–14.30 Invapirtillä. Makkaraa, salaatteja ym. Hinta 10 €. Paketti arvontaan. **Peli- ym. kerhot** jatkuvat kesäkuun alkuun normaalisti. Kesäaikana sovitaan aina viikoittain seuraava kerta. Tarvittaessa kysy Ollilta.

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto avoinna ma klo 9–13.30, p. 044 0877020. Pj. Tellervo Mansikkamäki, p. 040 5113 280, siht. Anneli Mannelin-Pelkonen, p. 040 8354 120. **Kerho** kk:n pariton ma klo 15 koulukeskuksessa, ruokasalin viereisessä kabinetissa. Pelikerho parillisena ma klo 12–16 toimistolla. **Askarteluterho** ti klo 12–15. **Boccia** ti klo 13.30–15.30 Vinnareissa. **Vesijumppa** ke klo 10 Hopeakeitaassa Fysio SimMar, hinta 6 €/krt. Mukaan mahtuu 10 hlöä. Toimistolla myynnissä **adresseja** 10 €, kortteja 3 € ja sukkia vauvasta vaariin. **Digikoulutus** ke 8.5. ja 15.5. klo 14–16 koulukeskuksen ruokasalin viereisessä kabinetissa. **Lounais-Suomen aluepäivä** la 18.5. klo 11–16 Harjavallan liikunta- ja uimahallissa, Yhdyskatu 2. Ilm. viim. 30.4. Ilmoita ruoka-aineallergiat. **Kesäteatteri** Köyliönsaaren Kertte su 30.6. klo 15 (juhlanäytös) Tuiskulan kesäteatterissa. Sitovat ilm. Ja maksut viim. 30.5. Hinta 35 € sis. lippu, kahvi ja kuljetus. Lippuja varattu 40 kpl. **Kulttuurimatka Urjalaan** ke 10.7. Kohteena mm. Nuutajärven lasikylä. Hinta ilmoitetaan myöhemmin. Ilm. viim. ma 10.6. Lisät. www.hsinv.fi.

NOORMARKUN INVALIDIT

Kevätkauden päättäjaiset 27.5. klo 13 Merikarvian Korsulla. Ilm. viim. 20.5. **Kesäteatteri** Merikarvialla 7.7. klo 14. Tuhkaa ja timantteja, jatkoa viime kesän esitykseen. Ilm. viim. 27.5. **Bocciaharjoitukset** Noormarkussa, **vesijumppa** diakonialaitoksella ja **kuntosali** Merikarvialla jatkuvat toukokuun loppuun. Lisät. noormarkunseuduninvalidit.yhdistysavain.fi

PORIN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto Pohjoispuisto 1, 28100 Pori, porin.seudun.invalidit@dnainet.net, porinseuduninvalidit.yhdistysavain.fi, p. 02 633 4024, Soili, p. 040 7358 526 tavoitettavissa kk:n 1. ja 3. ti klo 11–14. **Nais-tenkerho** 29.4. ja 27.5. klo 13 toimistolla. **Jäsenpäivä** 13.5. klo 13. **Vapun munkki-kahvit** toimistolla, avustajakeskus kertoo palveluistaan. Kevään viimeinen **jäsenpäivä** 10.6. klo 13 toimistolla. Harjavallan **aluepäivät** 18.5. klo 11–16, ei maksua. Lähtö toimistolta noin klo 10, varmista

vielä toimistolta, ilm. viim. 30.4. **Helppo liikua -viikko** 13.5.–19.5. Lisät. toimistolta. **Kesäteatteri** Kievarin salaisuusmusiikinäytelmä su 7.7. klo 15 Nokialla, lähtöaika ja lisät. toimistolta.

RAISION SEUDUN INVALIDIT

Kerhotapaamiset kk:n 2. ma klo 15.30 Hulvelassa ja 4. ma SRK-talolla klo 13. Kerhoissa ilmaiset kahvit, arpajaiset ja bingoa. Omaa ohjelmaa tai ulkopuolisia esiintyjä. **Retki** 27.4. teatteri Provinssiin (Salo) katsomaan näytöstä Kyllä isä osaa Espanjassa.

RAUMAN INVALIDIT

Toimisto suljettu mutta yht. p. 02 824 1631 arkisin klo 10–14, rauman.invalidit@outlook.com. **Jäsenasiat** ja **mökkivuokraukset** p. 02 824 1631/Taina arkisin klo 10–14. **Kuntosali** to klo 11.30–12.30 Kunto-Rauman tiloissa os. Pakkahuoneenkatu 4. Omavastuu hinta 3 €/kerta, lisät. Matti Nikkola, p. 044 2549 494. **Bocciaharjoituksista** lisät. Marko Ylikleemola p. 045 1265 974. **Kesäkauden avajaiset** ke 15.5. klo 15. Silakkapäivä (lounas) ke 5.6. klo 12, ilm. Tainalle viim. 29.5. Mökin asioista lisät. Matilta. Esteetön **Hyvän Mielen retki** to 16.5. klo 13–15 Nasulamelle. Grillipaikalla tarjolla makkaraa ja mehua, ilm. Tainalle viim. 10.5. **EU-vaalit** 29.5.–9.6., Pieni ele-keräyksen lipasvahdiksi voit ilmoittautua Ulla Arvolle, p. 050 5379 348. Toimintoista lisää Raumalaisen Kokoukset ja yhdistykset -palstalla sekä blogissa raumaninvalidit.blogspot.com.

TURUN SEUDUN INVALIDIT

Asesepänkatu 1, 20810 Turku, p. 044 9859 085. Toimisto avoinna ti klo 9–14, **puhelinpäivystys** ti ja ke klo 9–14, toimisto@turunseuduninvalidit.fi, www.turunseuduninvalidit.fi. Tilinumero: FI67 5710 9720 0599 15. Turun Seudun Invalidit ry:n lomakoti Koivukankare Munkkentie 251, 21620 Kuusisto. **Kirjallisuuspiiri** ma 13.5. klo 18 toimistolla. Kirjallisuuspiirin kokoontumiset kotisivuilta. Piirin vetäjänä Sirpa Kumlander, p. 050 5928 360 tai sirpa.kumlander@outlook.com. **Kesäasukaskokous** to 16.5. klo 17 toimistolla. Tilaisuudessa valitaan lomakotitoimikunta kaudelle 2024. Kokous on vain mökin ja tai asuntovaunupaikan saaneille ja siitä on lähetetty erillinen kutsu. Hyvinvointikeskus Ruusukorttelin maksuttomat **allasvuorot** tauolla remontin ajan. Remontin valmistumisesta ilmoitetaan kotisivuillamme. Vuokraamme toimitilojemme yhteydessä olevaa **kokous- ja saunatilaa**. Jäsenille 30 %:n alennus. Tied. toimistolta ti ja ke klo 9–14 tai toimisto@turunseuduninvalidit.fi. Kaikki tapahtumat yhdistyksen

kotisivuilta. Lomakoti Koivukankareella on vielä vapaana **asuntovaunupaikkoja** kesäksi 2024. Lisäksi asuntolasta on mahdollisuus vuokrata **yksittäisiä huoneita** viikonlopuksi tai vaikka pidemmäksi aikaa. Tied. toimistolta ti ja ke klo 9–14 tai toimisto@turunseuduninvalidit.fi.

ULVILAN SEUDUN INVALIDIT

Pj. Ari: 044 3044 543, ari.t.lehtinen@gmail.com. Siht. Laura: 044 5200 281, usi.ry.sihteeri@gmail.com. **Kevätkokous** la 27.4. klo 12. Keskiviikon **elokuvahetket** 1.5. ja 5.6. klo 11. **Hallituksen kokous** pe 24.5. klo 15. **Lauantaibingo** 25.5. klo 11. Tapahtumat Kohtaamispaikka Santrassa. Tuoreimmat tapahtumat lähellä.fi-palvelussa!

KAAKKOIS-SUOMI

IMATRAN INVALIDIT

Naisten kerho ke 8.5. ja 22.5. klo 13–15. **Keilaus** ma 13.5. klo 14–15 Imatran Keilahallilla. **Peli-ilta** ke 15.5. klo 14–16. **Kevät-talkoot** ti 28.5. klo 10 ja **kesäkauden avajaiset** ti 4.6. klo 13. Tapahtumat järjestetään kesäkoti Hakalassa, Hakalantie 10.

KOUVOLAN SEUDUN INVALIDIT

Boccia ma klo 10–11.30, Lehdokin nuorisotalo, Madekuja 1. **Kuntosalivuoro** to klo 16–17, Kouvolan Lyseon lukion kuntosali, Palomäenkatu 33. **Lentopallo** pe klo 16–17.30 Kaunisnurmen koulun liikuntasali, Pajaraitti 10. **Kaakkois-Suomen alueen naisten ja miesten yhteinen tilaisuus** 11.5. klo 10.45–16 Marjossa Lappeenrannassa. Ilm. Tiina Ihalainen, tiina.ihalainen@invalidiliitto.fi, p. 044 7650 506. **Invamaja** vuokrattavissa kesäaikaan (ei heinäkuussa) jäsenille ja ulkopuolisille. Tilaa majalla on n. 40 henkilölle. Lisät. www.ksiry.net/maja, toimistolta p. 040 1822 448, inva.kouvola@gmail.com.

LAHDEN SEUDUN INVALIDIT

Kesäkauden 1.5.–30.9. tapahtumat! Sarvikuutti 39 b, 16730 Hollola. Majoitus- ja ruokailutilaukset ark. Klo 12–17, p. 040 7521 144 lisät. Facebook: lahdenseuduninvalidit ry. www.lahdenseuduninvaliditry.yhdistysavain.fi

ITÄ-SUOMI

IISALMEN INVALIDIT

Toimiston os. Invatalo, Joukolankatu 6. Toimisto auki ma-ke klo 10–12. Puh. 044 0824 455, iisalmen.invalidit@meili.fi, www.iisalmeninvalidit.fi. Ohjattu **vesi-**

voimistelu kesätauolle. **Keilavuoro** to klo 13–14 Keilahallissa, Untamonkatu 8. Ilmainen omatoiminen **kuntosali** ti klo 15.30–16.30 ja to klo 10–11 Aurinkokelossa, Auringonkehä 10. **Tehdään käsin -kerho** kesätauolla. **Jäsenilta** ma 29.4. klo 14–16 Invatalolla. Illassa Live-talon toiminnasta kertoo Jonna Heimonen, kahvit alk. klo 13.30. **Hengellinen kerho** to 16.5. klo 14 Invatalolla. Laulamme kevät/kesävirsiä ja -lauluja Iisalmen seurakunnan kanttori Hannu Virpin johdolla. Kahvitarjoilu. **Jäsenilta** ke 22.5. klo 17–18.30 Invatalolla. Illassa lajittelusta ja kierrätyksestä kertoo Ylä-Savon Jäteneuvonnan Mika Jauhiainen. Kahvit alk. klo 16.30. Jäsenillat siirtyvät kesäkoti Kotarantaan kesän ajaksi.

JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT

Koulukatu 24 B 23 80100 Joensuu., p. 0400 123 156 (**puhelinpäivystys** ma-pe klo 10–16), joeninva@gmail.com, www.joeninva.fi. Tapaamisen voit sopia puhelimitse. Ole aktiivinen, seuraa tiedotuksiamme, ota selvää tapahtumista kotisivuilta ja Facebookista tai soita ja kysy! Tule rohkeasti mukaan toimintaan! **Neuvontapisteessä** palvelevat yhdistyksen vapaaehtoiset. Apua vammaisuuteen liittyvissä asioissa, esim. vammaispalvelujen hakemiseen, hakemusten täyttämiseen ja avustamista oikaisupyyntöjen tekemiseen. Soita tai lähetä s-postia toimistolle ja varaa aika asiaksi käsittelyyn. Lisät. kerhoista Jaana Tolvaselta, p. 044 5226 677. Jos haluat **merkkipäiväsi IT-lehteen**, ilmoita siitä 3 kk ennen Jaana Tolvaselle tai joeninva@gmail.com. Muussa tapauksessa sitä ei ilmoiteta. **Tuolijumppa** ma 29.4.–13.5. klo 13–14 Vessel-keskuksessa, Koulukatu 24 B 23. Ohjaajana fysioterapeutti Tiina Huotari. **Peli-illat** joka kk:n 1. ke klo 16–18 Kuntokeitaalla. Seuraava kokoontuminen 8.5. ja ke 5.6. klo 16–18 (boccia/sulkapallo/biljardi/ilma-kiekko + keilaus). Omavastuu 5 €/kerta. Kesällä myös peli-iltoja Noljakan kentällä. Kysy Jaanalta. **Kontakti-ryhmä** joka kk:n 2. to klo 17–20 Vessel-keskuksessa. Seuraava kokoontuminen to 16.5. klo 17–20. Iiris Karvinen, p. 040 0649 677, iiris_karvinen@hotmail.com, Mauri Pietilä, p. 050 3597 713, pietilamauri@gmail.com. **Kirjoittaja- ja kulttuuripiiri** 15.5. klo 14–16 Vessel-keskuksessa. Ohjaajana Paula-Helena Moller, p. 0440 511 111. Ilmaiset **liikunta- ja keilausvuorot** ti klo 10–12 ja to klo 12–14 Joensuu Arenalla. Kävijöillä pitää olla joko EU:n vammaisliikuntakortti tai Joensuun kaupungin vammaisliikuntakortti. Yhdistys suunnittelee **käsityö-kerhon** perustamista, kiinnostuneet voivat ilmoittautua Jaana Tolvaselle. Kerho

perustetaan, jos kiinnostuneita on riittävästi.

KUOPION INVALIDIT

Helppo liikua -päivä 23.5. klo 11 alk. Puijon esteettömällä reitillä. Kävely 6.6. klo 11 Alppiruusu puisto Niiralassa. Järjestöjen ja vammaisneuvoston yhteistyönä toteutettu **POP-up tapahtuma** 11.6. klo 10–14 Kuopion torilla kaupungintalon puoleisessa päädyssä. Tule keskustelemaan kaupungin ja hyvinvointialueen päättäjien kanssa ajankohtaisista asioista. **Makkaranpaisto ja nokipannukahvit** to 13.6. klo 11 Puijon nokan laavulla. Ajankohtaiset tiedot löydät yhdistyksen nettisivuilta ja lähetämme myös sähköpostitse tietoa tulevista tapahtumista. Toimiston Sirpan p. 044 0378 451, toimisto@kuopioninvalidit.fi.

MIKKELIN SEUDUN INVALIDIT RY

Toimisto avoinna klo 9–14, Ristimäenkatu 18, p. 040 0849 224, mikkelin.seudun.invalidit.ry@gmail.com. Myynnissä **adresseja ja naisten käsityökerhon tekemiä tuotteita** kuten villasukkia. **Digipalvelu:** Toimistolta apua yleisimpiin tietotekniikan ongelmiin. Yhdistyksen esteetön **Lahdenpohja:** Päärakennusta ja majoitustiloja voi vuokrata esim. juhliin, kokouksiin, saunailtoihin yms. **Ammunta-vooro** 1x/kk Mikkelin Ampujien järjestämänä Karkealammen Ammuntakeskuksessa. **Keilausta** Mikkelin Neuroyhdistyksen kanssa. **Karaokea** 1x/kk Lahdenpohjassa. Lisät. pj. Sari Pesonen, p. 050 552 6031. **Vammaissulkapallo** pe klo 16.30–18 Launialan koululla, lisät. Seppo Sariola, p. 050 3600 046. **Wep-talonmiespalvelu** mm. haravoimnit, renkaanvaihdot, kiinteistöhoito yms. **Wep-avustajapalvelut** vapaa-ajan harrastuksiin, asiointiin, liikuntaan, retkeilyyn. Jäsenille maksuton kauppalähettipalvelu. Wep- ja kauppalähettipalvelun yht. Tiina Lampinen, p. 040 7680 950, tiina.lampinen@toimintakeskus.fi. Ilmoitathan muutokset yhteystiedoissasi (sähköposti, postiosoite, puhelinnumero).

PIEKSÄMÄEN INVALIDIT

Grilli-ilta ti 21.5. klo 17–19 Pieksämäen esteettömällä grillipaikalla Pieksäjärven rannalla. Yhdistys tarjoaa makkarat ja mehut. Tervetuloa kevätkauden lopettajaisiin! Ilm. Saralle, p. 040 0159 904 saara.raisanen1@gmail.com. **Teatteriretki** su 16.6. Kermankosken kesäteatteriin. "Satumaan kuningas" laulunäytelmä Reijo Taipaleesta. Osallistumismaksu 25 €/jäsen sis. bussimatkat, yhdistyksen 65-vuotisjuhlakahvit, teatterin ja mukavan seuran. Ilm. Sinikka, p. 040 5371 000, sinikkasu-



kunimi@gmail.com. Syyskaudella jatkuvat suosittu **Naisten kerho, vesiliikunta ja kuntosalivuorot**. Tulossa **digikoulutusta** ja virkistystä jäsenille.

SAVONLINNAN SEUDUN INVALIDIT

Bingo ma klo 13–14 Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3 57100 Savonlinna. Tapahtuma on avoin kaikille. Vapaaehtoinen kahvimaksu. **Boccia** ke klo 10–12 Linnalan seniorikeskus (esteetön), Pappilankatu 6, kahvimaksu 2,50 €/hlö. Kesä-, heinä- ja elokuussa boccia ti klo 10–12 Heikinpohjan kentällä. Mahdollisuus harrastaa ilmakiväärillä **tarkkuusammuntaa**. Tiedustelut kts. yht.tiedot alla. **Invakerho** ke 8.5. klo 12–14, Kesäkadinkatu 16. Kesäkuukausina (kesä-, heinä- ja elokuu) invakerhoa ei pidetä. Joukon **keskustelukerho** n.1 krt/kk. Ajat ja paikat ilm. tekstiviestein. **Helppo liikkuu -tapahtuma** toukokuussa. **Rantakala** la 8.6. klo 12–15 Pääkannan virkistyskeskus, Pääkannantie 35, 58200 Kerimäki. **Kesäteatterimatka** heinäkuussa, **5-kaupungin kisa** elokuussa. Lisät myöh. Mahd. muut tapahtumat ilm. myöh. Seuraa lehti-ilmoituksia yhdistyspalstoilla Itä-Savo ja Savonmaa. Tapahtumista ja muutoksista ilmoitetaan myös tekstiviestein. Ilmoita jos puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi on muuttunut. Yhdistys myy **suruvälittely- ja onnitteluadresseja** A4 10 €/kpl. Tilaukset s-postilla, p. tai kysy paikan päällä tapahtumissa. Ilm., & tied. ma-pe klo 9–15 p. 044 0514 093, inva.savonlinna@gmail.com, www.saseinva.fi.

VARKAUDEN INVALIDIT

Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22 lh 3, Varkaus. Myymme myös **suruvälittely- ja onnitteluadresseja**, kyse-lyt toimistolta. Toimisto palvelee ma-ke klo 10–13, p. 040 7608 213, www.varkaudeninvalidit.fi. Järjestämme tapahtumia jäsenillemme 1x/kk. **Lisät. tapahtumista** Varkauden lehdestä ja nettisivuiltamme. **Kotailta** ma 13.5. klo 16–20, luvassa makkarapaistoa ja livemusiikkia. Ilm. toimistolle viim. 6.5. **Keilaus** ke klo 15–16, Varkauden liikuntatalo 16 €/hlö. **Sulkapallo** ke klo 16–17, Varkauden liikuntatalo 1,5 €/hlö. **Allasjumppa** to klo 10.30–12.30, Varkauden uimahalli 20 €/kausi. Liikuntaryhmämme ovat avoimia kaikille, joten ter- vetuloa osallistumaan ja kokeilemaan, vaikka et olisikaan vielä yhdistyksen jäsen!

LÄNSI-SUOMI

SUOMENSELÄN INVALIDIT

Kevätkokous su 28.4. klo 13 Saavutuksessa, Leppävuorentie 11, Ähtäri. **Hyvän mielen kerho** ke klo 12 Saavutuksessa.

Kokoukset ja Uutisuotan Seurat toimivat -palstalla ja kerhotilan ovella. **Boccia** ma klo 16.30–18 liikuntahallissa, Lukiontie 1. **Uintilippu** Hotelli Mesikämmenessä: nimi vihkoon ja lipun hinta 2,50 €. 1x/vko.

VAASAN SEUDUN INVALIDIT

Vappujuhla ti 30.4. klo 18 Koivulassa. Yhdistyksen **80-vuotisjuhla** la 18.5. klo 14 Vuorikeskuksessa. **Kesäkirkko** ke 19.6. klo 18, **juhannusjuhlat** pe 21.6. klo 17 Koivulassa. **Kesäteatteri** la 6.7. Lappajärvellä "Juurihoitoa Siirtolapuutarhassa". **Kylpylämatka** Pärnuun 4.–10.8. **Kesäpäivä** la 17.8. Koivulassa. Seuraa ilmoituksia Ilkka-Pohjalaisen, Vaasa-lehden ja Vasabladetin toimintapalstoilta sekä www.vaasanseuduninvalidit.yhdistysavain.fi.

LAPPI

ROVANIEMEN SEUDUN INVALIDIT

Kevätkokous ja vappuetkot 29.4. klo 18 Klubitalo Roihulassa, os. Ylikorvantie 28A. Tarjolla munkkeja, simaa sekä mukavaa yhdessäoloa. Rennolla meiningillä soveltavaa **sulkapalloa** pe klo 13–14 ja **bocciaa** ma, ke, pe klo 15–16.30 Keltakankaan liikuntahallilla. Liikuntavuorot **jooga, pyöräluotanssi, sulkapallo, uinti, kuntosalit ja keilaus**, lisät. nettisivuilta tai liikuntavastaava Mika, p. 040 3525 896. **Mökkivarauksia** kesäksi otetaan vastaan alk. 15.4. **Helppo liikkuu -tapahtuma** 16.5. Lisät. Uusi Rovaniemi-lehti 3.5. Lisät. toimisto p. 040 0107 293, www.rovanieminvalidit.fi.

VALTAKUNNALLISET YHDISTYKSET

LYHYTKASVUISET – KORTVÄXTA

Läheisyyden laiturit aikuisille hetero- ja queerpariskunnille sekä monisuhteisille 14.–16.6. Maalishotelli Morvassa. Ilm. viim. 30.4. Lyhytkasvuisten **nuortenleiri** 31.7.–4.8. Vierumäellä. Ilm. viim. 26.5. **Perheleiri** 1.–4.8. Vierumäellä. Ilm. viim. 26.5. **Kesäviikonloppu** kaiken ikäisille 2.–4.8. Vierumäellä. Ilm. viim. 26.5. Lyhytkasvuisten **voimanostokisat** 3.4. Vierumäellä. Ilm. viim. 26.5. Lisät. ja ilm. Tapahtumiin. www.lyhytkasvuiset.fi.

SELKÄYDINVAMMAISET AKSON

Jyväskylän aksionlaisten tapaamiset to 16.5. klo 17. Petäjäveden Kyläseppä-liiken-

neasema Karikontie 1. Perinteikäs liikenneasema sijaitsee Petäjävvedellä, Jyväskylän ja Keuruun välissä. Akson tarjoaa kahvit ja pientä syötävää. Ilm. viim. 9.5. Sinille. To 6.6. klo 16.30 Viherlandia (Kammin- tie 6). Luvassa kahvittelua ja keskustelua. Samalla voit hankkia kukkia kesään! Lisät. Sini Pasanen, pasanensini92@gmail.com tai p. 045 1560 380. Kävelevien selkäydin- vammaisten verkkotapaaminen ti 14.5. klo 17.30 Teamsissä. Ilm. www.Bit.ly/kavelevat. Lisät. Niko Tolonen, kavelevat@aksonry.fi. **Oulun aksionlaisten** tapaamiset ti 14.5. klo 12–15 iltapäiväretki Rokualle. Ti 11.6. klo 13 kesäpäivänviettoa Vär- tönrannassa invalaiturin luona, ohjel- massa melontaa, ongintaa, pihapelejä ja retkieväiden syöntiä. Ilm. tapaamisiin viim. 1vk ennen! Lisät. ja ilm. Vuokko Klasila, vuokko.klasila@outlook.com tai Pirjo Raatikainen, pirjo.raatikainen@gmail.com, p. 040 5735 324. **Turun aksionlais- ten** tapaamiset ke 29.5. klo 18.15–19.45 nepalilainen äänimaljarentoutus, Louna- tuulet Yhteisötalo, Koivu, Läntinen Pitkä- katu 33. Pukeudu rennosti ja mukavasti. Voit ottaa mukaan makuualustan, viltin ja pienen tyynyn. Rentoutua voi myös istuen. Sitova ilmoittautuminen 15.5. mennessä Satulle tai Päiville. Hinta 10 €/hlö mak- setaan Satulle ennakoon. Lisät. Satu Lopenen, stumaa75@gmail.com, p. 044 5176 188 tai Päivi Hovi, paihov11@gmail.com, p. 040 5055 777. Seuraa tiedotus- tamme www.aksonry.fi sekä Facebookissa ja Instagramissa, tai tilaa uutiskirjeemme pysyäkseen ajan tasalla toiminnastamme.

VAMMAISTEN NAISTEN VALTAKUNNALLINEN YHDISTYS – RUSETTI

Ilm. tapaamisiin viestitse toimisto@rusetti.fi tai www.rusettiry.fi/tapahtumat kautta! **Kevätkokous** la 27.4. etänä klo 12. Lisät. & kokouksen asiakirjat nettisivuilta. Hyväikäisten vammaisten naisten **keskusteluryhmä** verkossa joka 2. ti klo 17.30–19 Teamsissa. Vetäjänä Marja Pihnal. Tule mukaan keskustelemaan arjesta, hyvinvoinnista, tunteista ja elämästä! Seuraa Rusetin verkkosivuja ja somea @rusettiry, jotta saat tarkemmat tiedot ja ajankohtaisimmat uutiset.

MUUT YHDISTYKSET

VAMMAISLIKUNNAN TUKI

Vuosikokous 24.5. klo 12 Invalidiliiton toi- mitalolla, Mannerheimintie 107, Helsinki. Kokouksessa käsitellään 6 §:n mukaiset asiat.



En särskilt dålig situation verkar gälla rehabiliteringen av personer över 65 år.

Rehabilitering ger möjligheter i livet

När en person har en funktionsnedsättning är det viktigt att hen får rehabilitering som upprätthåller funktionsförmågan och som produceras av professionella. Man talar ofta om att upprätthålla arbetsförmågan, men för människan själv är det den egna funktionsförmågan som ger fler möjligheter i livet. Möjligheter och krafter att leva ett bra liv på sitt eget sätt. Om vi tänker på pengar borde det också vara viktigt för samhället att stödja människors handlingskraft och aktivitet så länge som möjligt, eftersom man då sparar in på de totala kostnaderna.

När det gäller rehabilitering är responsen från fältet inte alltid glädjande. I fråga om FPA:s rehabilitering får vi signaler om att terapitiderna under den senaste tiden har förkortats och att antalet besök har minskat. Inrättande av välfärdsområden har också medfört nya problem, till exempel har det blivit svårare att uppgöra rehabiliteringsplaner. Man kan tro att det är fråga om initialsvårigheter – man har inte kommit överens om vem som är ansvarig för rehabiliteringsplanerna och hur man tänkt sig att processen ska fungera. Det kan krävas flera telefonsamtal och andra kontakter av klienten för att få saker och ting att gå framåt och bli slutförda. Tiden går och alla klienter har inte behövlig information eller resurser. Överbelastningen inom hälsovårdstjänsterna och personbyten visar också att alla personer med funktionsnedsättning inte har blivit tilldelade någon

vårdande enhet alls och att man därför inte kommer vidare.

En särskilt dålig situation verkar gälla rehabiliteringen av personer över 65 år. Ofta upphör den goda rehabiliteringen som bekostas av FPA, vilket innebär att personen blir utan regelbunden rehabilitering. Välfärdsområdena kan i stället eventuellt erbjuda vattengymnastik några gånger, och övrig motion får personen sköta själv. En del har skaffat rehabilitering genom att själv bekosta den, men för många är detta inte möjligt någon längre tid eftersom pengarna inte räcker till.

Givetvis kan du också själv göra mycket för att främja din hälsa och ditt välbefinnande, men det räcker inte alltid till för att ersätta professionellas arbete. Många av våra medlemsföreningar erbjuder möjligheter till motion och mental rekreation och med hjälp av samarbete mellan föreningarna kan ett brett utbud av aktiviteter erbjudas lokalt. Också många kommuner stöder den verksamhet som föreningarna erbjuder. På basis av responsen finns det ändå inte alltid tillräckligt med tjänster som exempelvis färd- och assistenttjänster samt tjänster för motion och fritidsintressen. Motion och andra aktiviteter är nämligen inte absolut ”nödvändiga”.

För att främja rehabiliteringen behövs det alltså fortfarande en hel del påverkansarbete och informationsutbyte på många nivåer. Tillsammans kan vi alla göra mycket för att möjliggöra föreningarnas arbete och för att främja hälsa och välbefinnande. ●

Igen på turné med koll på smärtan

Hitlåten "Kerrasta poikki" öppnade vägen för Tarja Ylitalo till toppartisterna år 1980. En olycka år 1999 orsakade dock att den jäktiga vardagen med uppträdanden byttes till rehabilitering och att klara sig till vardags.

Tuomo är min ledfyrr och den största bärande kraften i mitt liv.

Tuomo Ylitalo, make till **Tarja Ylitalo**, 73, är ett oersättligt stöd, emedan de senaste trettio åren även rymmer otaliga hälsobekymmer.

Tarja och Tuomo blev bekanta med varandra redan i yrkesskolan där Tarja studerade hushållslära och Tuomo till elmontör. Makarna Ylitalo reste till gruvstaden Malmivaa- ra i Sverige, efter jobb, och sedan till Pello i Lappland där de byggde sig ett hem och en karriär.

Flickan från Karelen som färdat från Lieksa till Keminmaa fick spela in sin första skiva år 1969. Karriären tog ordentligt fart år 1978 när Tarja fick ett skivinspelningskontrakt med **Mattis** och **Teppos** skivbolag. Låten "Kerrasta poikki" skickades till tävlingen Syksyn Sävel och blev slutligen Ylitalos genombrotts- låt 1980.

I början av 1980-talet var Tarja en av de mest efterfrågade artisterna i Finland, men då började även hälsobekymren, som kastade en skugga över livet.

År 1988 fick hon hjärninfarkt under en turné, år 1999 råkade hon ut för en elak olycka med följden att hon skadade ryggen. Senare konstaterade man att Tarja hade striktur i ryggmärgskanalen.

Ödesdigert isigt trappsteg

En utbildning i issskulptur inleddes i Pello i slutet av 1990-talet. Tarja och

senare även maken Tuomo sökte till utbildningen. På vintern 1999 råkade dock Tarja ut för en olycka.

– Vid den tiden höll man internationella tävlingar i issskulptur i Pello. Jag deltog med att bygga en estrad för prisutdelning kring temat när jag mitt under förberedelserna föll från andra eller tredje steget, som nedisats av snö. Jag for igenom det med en börda i handen. Jag kände genast att nu blev ryggen skadad.

Sedan blev ryggsmärtan bara värre tills benen under mig en dag gav vika. Tarja fördes till Uleåborg uni-



Som värst, förlamade den kroniska smärtan allting.



– Tuomo vet hur det är att leva vid sidan av en människa med smärtor, tackar Tarja Ylitalo sin make för hans stöd.

versitetscentralsjukhus (OYS), där hon blev opererad för diskbråck.

– Operationen lyckades men smärtan blev kvar. Den var så hård att jag varje halvår rentav bedövades för att hjärnan skulle få vila.

Varken behandlingarna hon fick eller olika slags smärtmediciner gav dock önskat resultat, tills man några år efter operationen för diskbråck fann en lättnad genom att sätta in en smärtstimulator under huden.

– Stimulatorens öppnade för ett nytt livsskede. Stimulatorens som läggs i ryggmärgskanalen lindrar smärtan och den har avsevärt förbättrat min livskvalitet. Det har varit mig till verkligt stor hjälp, berättar Tarja tacksamt.

– Stunderna utan smärta är dock sällsynta. Ibland har jag varit tvungen att rentav ty mig till starka opiatiska smärtläkemedel.

– De hälsomässiga utmaningarna har inte bara varit problem med ryggen. I början av 2000-talet blev

mina armar klumpiga, två kotor i halskotpelaren hade skadats och därför lade man in två implantat av titan vid en operation år 2005.

Tarja berättar att hon ett tag mådde en aning bättre, men med tiden började ett implantat förflytta sig och trycka på en nervrot. Igen måste hon opereras för att lätta på smärtan.

Färre mediciner gav dock Tarja en ny livsglädje.

– Lättnaden att leva var starkt närvarande. Det var så underbart när jag igen kunde ge mig för att göra saker och ting. Och även för att uppträda, beskriver Tarja med ett leende.

Pilates och hemläxor

Tarja har igen varit tvungen att bli opererad under de tre senaste åren.

– Strikturen i ryggmärgskanalen har krävt två operationer, senast i december. Operationen lyckades men återhämtningen tar sin tid. Re-

TARJA YLITALO, 73

- Schlagersångerska,
- Hemort Pello.
- Make **Tuomo Ylitalo**.
- Hennes professionella karriär inom musiken startade år 1980.
- Genomslagslåt "Kerrasta poikki".
- Otaliga guld- och diamantskivor.
- Har uppträtt i ca 20 olika länder.
- Utbildning: kokerska.
- Spelar otaliga instrument (bl.a. piano, tvärflöjt och dragspel).
- Har bl.a. bildkonst och trädgårdsskötsel som hobby.
- Deltar i konsertturnén "Lapin taikaa".

habiliteringen är viktig just nu, säger Tarja.

Tarja Ylitalo berömmar rehabiliteringen som hon fått på rehabilitering i Lappland.

– Rehabiliteringen har haft fokus på fakta, så den har också gett resultat. Jag har haft två resor till Rovaniemi och ska åka dit ännu två gånger till. Därtill går jag på fysioterapi varje vecka och har många ”hembläxor”. I fråga om rehabiliteringen är jag i mycket goda händer.

Konstnären från Pello säger med egna ord att man har skraddarsytt ett intressant och mångsidigt program för henne.

– Fokus ligger bland annat på att stärka halskotpelaren och mellangärdet. Pilates är en nyhet som man också prövat på och den är jag särskilt intresserad av. Syftet med att träna de djupa musklerna är att få de tvärliggande magmusklerna att fungera och åtminstone på basis av ”frisk” smärta har musklerna åt-

minstone hittats. Med decenniers erfarenhet vet jag ändå att det inte delas några snabbvinster i rehabiliteringen. Man måste arbeta för resultatet och slipa det goda samarbetet även med de som rehabiliterar.

Med stöd av sin breda erfarenhet flaggar Tarja också för rehabilitering hemma.

– Rörelse är läkemedel. När vädret och konditionen medger, gillar jag utöver att åka elcykel även att fiska och sköta trädgården. Det är viktigt att försöka, resultatet är mindre viktigt. Jag kan ändå säga att vardagen för en patient med smärta inte är lätt. Varken för en själv eller ens närmaste. Färden har innefattat självrannsakan och många tårar, men alltid gått vidare när tårarna torkat. ●

Källor: Olli Karhi: Kerrasta poikki – Tarja Ylitalon tie tähtiin (Karas-Sana 2002), Wikipedia, Orton.fi

”

Det är viktigt att försöka, resultatet är mindre viktigt.

SMÄRTSTIMULATOR

- Stimulatorn är numera ett etablerat alternativ för vård av neuropatisk smärta, dvs. på grund av nervskada, när smärtan hela tiden är svår trots annan behandling.
- Syftet med stimulatorn är att lindra den neuropatiska smärtan till en rimlig nivå.
- Metoden har använts i Finland sedan 1970-talet.
- Det implanteras fler än 15 000 simulatorer årligen i hela världen, cirka en tredjedel av dem i Europa. I Finland görs implanteringarna på universitets- och centralsjukhusen samt på Orton, där man implanterar cirka 40 simulatorer om året.



– Rehabiliteringen är viktig just nu, säger Tarja.



Kuntoutuksella takaisin elämään kiinni

Voiko vaikean selkäydinvamman saanut henkilö kuntoutua takaisin työelämään, yhteiskunnan täysimääräiseksi jäseneksi? Vastaus on kyllä, jos kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa onnistutaan hyvin.

Vammautuminen on aina hyvin traagista niin vammautuneelle itselleen kuin myös omaisille ja ystäville. Toipuminen vie kaikilta aikaa vuosia. Pahimmillaan vammautuneesta tulee loppuelämäkseen vuodepotilas, ja perhe voi kaiken myrskyn keskellä hajota kappaleiksi lisäten yhteiskunnan menoja. Unelmat leppoisista, yhdessä vietetyistä eläkepäivistä voivat päättyä karusti yhteen onnettomaan hetkeen, joka voi sattua kenelle meille tahansa.

Kuntouttaminen on kallista, mutta se on kannattavaa, jos vaikeasti vammautunut saadaan nostettua ylös tolpileen. Samalla olisi tärkeää, että ammattilaiset tukisivat myös perhettä enemmän. Kahden tunnin luento läheisille vammasta, sen hoidosta ja neuvo terapiatuen hakemisesta ei yksinkertaisesti riitä. Kuorma voi kasvaa kaikille osapuolille liian suureksi, ja aaltoa on vaikea enää pysäyttää, kun se on kerän voimalla lähtenyt liikkeelle.

Vaikeasti vammautuneet pystyvät ja haluavat varmasti tehdä työtä, jos siihen olisi hyvät edellytykset ja jos ennakkoluulot vammaisia työntekijöitä kohtaan vähenisivät. Kuntoutuspolkua hienosäätämällä vammautuneet voitaisiin saada nopeammin takaisin työelämään.

Vammautuneen kuntoutuspolku käynnistyy teho-osastolta vaativan kuntoutuksen vuodeosaston kautta joko suoraan kotiin tai sitten palvelutaloon odottamaan kodinmuutostöiden valmistumista. Moni asia riippuu luonnollisesti myös siitä, onko perheellä varallisuutta käytettävänä. Tässä potilaat ovat hyvin eriarvoisessa asemassa. Jos rahaa löytyy, ei vaikkapa

rinnakkaisasunnon ostaminen tai vuokraaminen vammautuneelle ole välttämättä isokaan ongelma.

Puolison kuormaa kasvattaa vammautuneen tukeminen ja samaan aikaan vastuu muusta perheestä. Puoliso saattaa joutua tragedian murtamana ja työkuorman alla jäämään pois työelämästä, ja alaikäiset lapset kyselevät pala kurkussa, milloin vammautunut isä tai äiti tulee kotiin.

Jos voimat eivät riitä taisteluun byrokratiaa vastaan, niin edessä voi olla aiemman asunnon pakkomyynti ja muutto sinne, mistä löytyy riittävän esteetön koti. Viimeistään tässä vaiheessa totuus iskee lujaa päin kasvoja - paluuta menneeseen ei enää ole.

Vaikeimmilla hetkillä itsestäni on tuntunut, että koko yhteiskunta on masinoitu uuvuttamaan heikommassa asemassa olevat, vaikka toisin annetaan ymmärtää. Byrokratia on raskasta ja tietoa on vaikea saada. Prosessit ovat epäselvät, ja viranomaiset pompottavat turhautuneita asiakkaita tiskiltä toiselle. Vielä huonommin asiat ovat, jos ei itse pysty puolustautumaan tai ilmaisemaan omaa tahtoaan. Vakavan aivovamman saanut on valitettavan helppo kohde vallan väärinkäytölle.

Vaikka palveluasumisen perustehtävä ei ole kuntouttaa asiakkaitaan, tulisi silti pohtia, mikä potentiaali siellä voisi olla vammautuneiden kuntoutuksessa. Suhteellisen pienellä panostuksella henkilökunnan lisäkoulutukseen voitaisiin saada positiivisia tuloksia vammautuneiden kiinnittymisestä takaisin yhteiskuntaan.

Tarvitsemme enemmän ja laadukkaampaa kuntouttavaa työtettä ja osaamista. Kuntoutuksen tulee parantaa mahdollisuuksia harrastaa, työskennellä ja olla mukana erilaisissa toimissa, jotka kuntoutuja itse kokee mielekkäinä.

Kuntoutuksen tulisi olla yhteistyötä, jossa ammattilaiset ja kuntoutujat työskentelevät yhdessä. Tämä edellyttää enemmän avointa viestintää, kunnioitusta ja empatiaa kaikilta osapuolilta. Vaikka yhteiskunnan resurssit ovat rajalliset, tulisi sen sitoutua tiukemmin edistämään vammaisten kuntoutujien oikeuksia ja mahdollisuuksia. Kuntoutuksen järjestelmä on liian monimutkainen, byrokraattinen ja hajanainen. Kulttuuriset normit ja historialliset taustat vaikuttavat myös siihen, miten vammaisia ihmisiä kohdellaan ja miten heistä ajatellaan. Muutoksen aikaansaaminen vaatii vielä paljon yhteiskunnallista keskustelua ja tietoisuuden lisäämistä. ●

Oikein vastanneiden kesken arvotaan kivoja palkintoja. IT 2 / 2024 ristikosta saatiin tällä kertaa 115 ratkaisuvastausta. Niiden joukosta arvottiin seuraavat kuusi voittajaa: **Lilja Aapasalo**, Somero / **Liisa Kankaanpää**, Vaasa / **Yrjö Lehtonen**, Oulu / **Terttu Mäkelä**, Lohja / **Sirkka Niskavaara**, Kemi / **Silja Piilonen**, Äänekoski. Onnittelumme voittajille! Ratkaistujen ristikoiden 3 / 2024 palautus 28.5.2024 mennessä osoitteeseen: IT-lehti, "Ristikko", Omnipress Oy, Väritehtaankatu 8, 4. krs, 01300 Vantaa.

RATKAISIJAN NIMI _____

LÄHIOSOITE _____

POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA _____

PUHELIN _____

Ratkaisu edellisen numeron ristikkoon:



Tiina Hervosen ja Kaisa Elomaan mukaan harvinaissairauksissa haasteena on usein diagnoosin saaminen.

Tekoäly avuksi harvinaisdiagnooseihin

MONI POTILAS joutuu odottamaan vuosia, ennen kuin syy merkillisiin oireisiin saadaan selville. Taustalla voi olla harvinaissairaus, jota hoitohenkilökunta ei osaa epäillä.

Harvinaissairauksia sairastaa maailmanlaajuisesti arviolta 350 miljoonaa, Suomessa yli 400 000 ihmistä. Lähes 90 prosenttia sairauksista on perinnöllisiä. Vain viiteen prosenttiin yli 7 000:sta maailmalla tunnetusta harvinaissairauksesta on saatavilla hoitoa.

Japanilaisyhtiö Takeda kehittää lääkeinnovaatioita ja hoitomuotoja erityisesti harvinaissairauksiin.

– Emme tuo potilaalle ainoastaan lääkehoitoa, vaan olemme vahvasti mukana koko sairauden aikana. Tavoitteenamme on jo lääkkeen kehitysvaiheessa miettiä potilaan hoitoa kokonaisvaltaisesti, toteaa **Tiina Hervonen** Takedan harvinaissairauksien liiketoimintayksiköstä.

Harvinaissairauksissa usein haasteena on diagnoosin saaminen ja asiantuntijoiden löytäminen. Oireet saattavat liittyä moniin elimiin, jolloin potilas voi hakea apua monelta erikoislääkäriltä.

Harvinaissairauksien hoidossa hyödynnetään tekoälyä muun muassa diagnoosin edistämiseksi, potilaan yksilöllisen hoidon optimoinnissa ja sairauden eri vaiheiden tarkkailussa.

– Tekoälyä hyödyntävät lääkinnälliset laitteet ovat apuvälineitä, jotka tuottavat dataa lääkärin katsottavaksi ja arvioitavaksi. Datalla voi olla suuri merkitys diagnoosin tekoon ja optimaalisen hoidon räätälöintiin. Suunta on kohti personoitua lääkehoitoa, sanoo **Kaisa Elomaa** innovaatioiden Pohjoismaiden huippuyksiköstä.

Tekoälyyn nojaavat innovaatiot syntyvät yhdessä hoitohenkilökunnan, potilaiden, tekoälyfirmojen ja laitteistojen kehittäjien kanssa. Yhteistyöhön osallistuvat myös biopankit, sairaalat, sähköiset potilastietojärjestelmät ja geenilaboratoriot.

Lähde: Terveysteknologia-julkaisu

Teksti Helen Partti

Parempi lehti?

Hyvä lukija, auta meitä kehittämään IT-lehteä vielä paremmaksi. Vastaa seuraaviin kysymyksiin! Vastanneiden kesken arvotaan pieniä palkintoja.

Tämän lehden kiinnostavin juttu oli

Kenestä haluaisin lukea jutun lehdessä? Miksi?

Vastaajan nimi

Osoite

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

IT-lehden toimitus on pyytänyt lukijoiltaan mielipiteitä ja juttuehdotuksia lehden kehittämiseksi vielä paremmaksi.

Onnettaren suosiossa olivat **Anitta Alonen** Kuusistosta (Kaarina), **Sirpa Anttalainen** Raisiosta ja **Ritva Piili** Imatralta. Palauta kuponki 28.5.2024 mennessä osoitteella IT-lehti / Parempi IT, Omnipress Oy, Värитеhtaankatu 8, 01300 Vantaa.

Ratkaisu sivun 7 sudokuun

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



Palveluksessasi autoilun apuvälineiden asiantuntija



Finway Oy on kokenut apuvälineasiantuntija. Teemme autoilun apuvälineiden arviointeja ja asennuksia kaikkialla Suomessa.

Palvelemme yli 100 vuoden toimialakokemuksella niin yksityishenkilöitä, kuntasektoria, autoliikkeitä kuin kuljetusalan yrittäjiä.

Varustamme apuvälinein:

- henkilöautot
- matkailuautot
- tila-autot
- moottoripyörät
- pakettiautot

Uusimmat autoilun apuvälineinnovaatiot ja -ratkaisut ovat esillä esittelyautoissamme.

Tervetuloa tutustumaan!



Finway Oy

Mittaritie 2b, 33470 Ylöjärvi
p. 044 783 3041, info@finway.fi, www.finway.fi

