



it

Invalidiliitto

5/2026

Teema
hyvässä
iässä

Eläkkeellä, ei sivussa

Papin virkatyö jäi taakse, mutta Tuula Paasivirralla ei loppunut tekeminen uudessa elämänvaiheessa.

Sivut 8–13

**Hoitokäyntejä
tehdään yhä
enemmän etänä**

Sivut 14–19

**Anu Laakso sai
lapsia, vaikka tie
siihen oli mutkikas**

Sivut 24–25

**Osallisuus-
barometrin
tulokset julki**

Sivut 30–35

ISSN 0356-7249

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

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

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

JÄSENPALVELU
asiointi.invalidiliitto.fi

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

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

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

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

KUSTANNUS JA TOIMITUS
Kamua Helsinki Oy
PL 159
40101 Jyväskylä

TOIMITUSPÄÄLLIKÖ
Tuottaja
Milja Keinänen
Puh. 040 635 0388
milja.keinanen@kamuahelsinki.fi

ULKOASU
Kamua Helsinki
www.kamuahelsinki.fi

LEVIKKI
21 667 (tarkastettu 2026)

PAINO
PunaMusta Oy, Joensuu

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

Kannen kuva
Antti Yrjönen

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



INVALIDILIITTO
SOSIAALISESSA
MEPIASSA

pääkirjoitus

Jussi Syrjälä
Liittovaltuuston varapuheenjohtaja



Hyvässä iässä

M ahdollisuus harrastaa ja tehdä asioita huviksi on olennainen osa hyvää elämää, jonka YK:n vammaissopimus määrittelee ihmisoikeudeksi. Tämä oikeus ei kuitenkaan toteudu kaikkien vammaisten henkilöiden kohdalla.

Vammaisten ihmisten harrastusmahdollisuuksia rajoittavat monenlaiset tekijät. Kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita tarjotaan usein sellaisissa tiloissa tai sellaisessa muodossa, joka sulkee vammaisia henkilöitä ulos. Vammaispalveluista ei tarjota tukea, kuten kuljetuspalvelua. He eivät saa liikuntaan henkilökohtaista apua tai apuvälinettä, jota vammaisen henkilö tarvitsisi osallistuakseen harrastuksiin. Vammaisten henkilöiden osallistumista rajoittavat myös taloudelliset syyt. Vammaispalvelujen riittämättömyys lisää osallistumisen kustannuksia, jos esimerkiksi taksimatkan tai avustajan pääsylipun joutuu itse maksamaan.

Jotta tilanne kohenisi, kulttuuri-, liikunta- ja vapaa-ajan palveluiden tarjoajia tulisi kannustaa ja velvoittaa kiinnittämään huomiota esteettömyyden ja saavutettavuuden parantamiseen. Myös erityisesti vammaisille ihmisille suunnattujen harrastus- ja liikuntaryhmien tarjontaa olisi syytä lisätä. Vammaispalvelujen myöntämisessä tulisi huomioida aiempaa paremmin vammaisen henkilön oikeudet vapaa-ajan osallistumiseen. Taloudellista kynnystä voitaisiin alentaa esimerkiksi liikunta- tai kulttuurikortilla, jolla voisi kattaa osallistumismaksuja osittain tai kokonaan.

Myös elintavoilla on huomattava merkitys ikääntymiseen ja elinikään. Vanhenemisprosessiin ja elinikään voi itse vaikuttaa liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla ja painonhallinnalla. Tiedetään, että esimerkiksi liikunta ja fyysinen aktiivisuus edistävät terveyttä ja voivat pidentää elinikää. Iän myötä liikunnan tärkeys näyttäisi yhä korostuvan samalla, kun muiden terveellisten elämäntapojen merkitys saattaa hieman pienentyä. Paljon liikuntaa vapaa-ajallaan harrastavien kuolleisuus oli tutkimustulosten mukaan pienempää kaikissa ikäryhmissä. Yhteys oli voimakkain ikäikäimpien parissa.

Jokainen voi itse osaltaan vaikuttaa myös siihen, että aivot pysyisivät mahdollisimman hyvässä terässä. Yksi tärkeimmistä asioista on riittävä ja laadukas uni. Jos uni on rikkonaista, se on haitallista toiminnanohjaukselle. Unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista, muistijäljet vahvistuvat ja toiminnanohjaus palautuu.

Terveellisiin elintapoihin voi listata myös muun muassa alkoholin ja muiden päihteiden käytön rajoittamisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen. Näkö ja kuuloakin kannattaa pitää kunnossa, eikä stressin kannata antaa paisua liian suureksi.

Mitä vaikeasti vammaisen näkökulmasta ajattelisin hyvästä iästä. Hyvässä iässä on mielekästä tekemistä ja tuntee itsensä merkitykselliseksi ja tärkeäksi. Turvallinen ympäristö, läheiset ihmissuhteet ja perhe luovat mielenrauhaa ja iloa. Hyvä ikä on kaiken ikä yhdenvertaisena ja esteettömänä! ●

”

*Hyvässä
iässä on
mielekästä
tekemistä.*

AJASSA LIIKKUU

- 4** Juhlaseminaari käsitteli asumista / Palkinto Taiteilijan taikasauvalle

KANSI

- 8** **Tuula Paasivirta** ei lopettanut vaikuttamista eläkkeelläkään

TEEMA

- 14** Etähoito herättää sekä huolta että innostusta

- 20** Avustaja avasi elämän minulle uudella tavalla, sanoo **Ulf Gustafsson**

- 24** **Anu Laakso** löysi lopulta oman tapansa perheellistyä

- 28** Saako omaishoitaja tarpeeksi tukea?

VAMMAISET JA YHTEISKUNTA

- 30** Osallisuusbarometri paljastaa puutteita vammaisten osallisuudessa

- 36** Invalidiliitto vaikuttaa

- 39** Tutkimushanke katsoo maailmaa kroonisesti sairaiden silmin

- 42** Vammaisten Pride täytti kesällä Tampereen kadut

- 48** Pararavi- ja rastastus ry järjestää vammaisille ihmisille raviurheilua

20

78-vuotias Ulf Gustafsson on nähnyt pitkän kehityskaaren vammaisten oikeuksissa sen jälkeen, kun hän sai 21-vuotiaana vaikeat vammat uimahyppyonnettomuudessa.



VAKIOT

- 49** Liittouutiset: Invalidiliiton uusi strategia
52 Järjestöuutiset
54 Lakia ja oikeutta
55 Koulutukset
56 Henkilöuutiset
57 Toimintaa
61 Ledare
62 På svenska
65 Kolumni: **Hannu Salonpää**
66 Ristikko
67 Makasiini

”

*Vammautumisen
myötä aloin
enemmän miettiä
elämän merkitystä.*

PALKINTO

Neitikosken esteetön reitti sai tunnustuksen

NEITIKOSKEN esteetön reitti sai Suuren suomalaisen retkeilypalkinnon.

Erikoispalkinnon jakoi soveltavan retkeilyn mahdollisuuksia edistävä Rammat retkeilijät ry. Palkinto jaettiin kesäkuussa Riihimäen erämessuilla.

Neitikosken esteetön reitti sijaitsee Ruunaan retkeilyalueella Lieksassa. Noin 1,2 kilometrin mittainen edestakainen reitti kulkee pääosin lankkupolkua pitkin, joten sitä voi kulkea myös pyörätuolilla ja muilla apuvälineillä.

Reitin varrella on esteettömät tulipaikat ja käymälät. Neitikosken kuohuja voi ihaila esteettömältä katselulavalta ja kalastuslaiturilta.

Reittiä ylläpitää Metsähallituksen Luontopalvelut.



ADOBE STOCK

Teksti ja kuva Hannu Salonpää



Valtionhallinnon tervehdyksen juhlivalle Lempäälän vammaisneuvostolle esitti VM:n finanssineuvos Katja Holkeri.

TILAISUUS

Juhlaseminaari Lempäälässä

LEMPÄÄLÄN vammaisneuvosto järjesti elokuussa 30-vuotisjuhlaseminaarin, jonka teemana oli Asuminen omassa kodissa. Vuoden 2026 asuntomessut järjestettiin myös Lempäälässä, joten vammaisneuvosto halusi valita teemaksi juuri asumisen.

Valtioneuvoston tervehdyksen juhlassa esittänyt valtiovarainministeriön finanssineuvos **Katja Holkeri** totesi, että vammaisneuvostoilla on tärkeä ja keskeinen rooli esteettömyyden ja saavutettavuuden edistämisessä. Se on Holkerin mukaan osa toimivaa kansalaisyhteiskuntaa.

Invalidiliiton järjestöasiantuntija, Pirkanmaan hyvinvointialueen vammaisneuvoston varapuheenjohtaja **Milla Ilonen** kertoi seminaarissa käytännön kokemuksia asunnon muutostöistä.

Uuden vammaispalvelulain kirjava soveltaminen huolestuttaa tällä hetkellä hänen mukaansa monia vammaisia henkilöitä. Ilonen toivoi, että jo vuonna 2016 Suomen ratifioiman YK:n vammaissopimuksen velvoitteet otettaisiin kattavasti huomioon myös vammaisten henkilöiden asumisratkaisuissa.

Aloitteen vammaisneuvoston perustamisesta Lempäälään tehnyt ja alusta asti puheenjohtajana toiminut **Tuula Petäkoski-Hult** totesi, että vuosien mittaan yhteistyö kunnan palvelualueiden kanssa on syventynyt ja kehittynyt suurelta osin jopa automaattiseksi. Hänen mukaansa enää ei tarvitse kysellä rakentamishankkeiden tai kaavoituksen perään.

– Ymmärrys vammaisten ihmisten huomioon ottamisen tärkeydestä on Lempäälässä kasvanut merkittävästi sen jälkeen, kun vammaisneuvosto aloitti toimintansa.

Aikaisemmin ajateltiin usein, että esteettömyys tarkoittaa vain pyörätuolin tai kävelyn apuvälineiden käytäjien esteitä eikä muistettu, että se koskee myös aistivammaisista ja henkilöitä, joilla on ympäristön hahmottamisen vaikeutta, Petäkoski-Hult sanoi.

TUTKIMUS

Gradupalkinto ME/CFS- tutkimukselle

KELA antoi vuoden gradu -palkinnon Helsingin yliopiston sosiaalityön maisteriopiskelija **Heini Aaltoselle**. Palkittu tutkielma tarkastelee kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien kokemuksia sosiaaliturva-etuuksista.

Tutkimuksen mukaan sairastavat kohtaavat usein etuuksien epäämistä, pitkiä ja kuormittavia hakuprosesseja sekä kokemuksia siitä, ettei sairauden aiheuttamaa toimintakyvyn heikkenemistä tunnisteta.

Aaltosen tutkimus perustuu 40 sairastavan kirjoituksiin. Sen keskeinen havainto on, että sosiaaliturvajärjestelmä voi tuottaa ME/CFS-potilaille syrjiviä käytäntöjä, minkä seurauksena osa joutuu turvautumaan tilanteeseensa nähden väärään etuuteen tai epäviralliseen tukeen.

Kelan mukaan tutkielma tuottaa merkittävää uutta tietoa haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kokemuksista.

MYYDÄÄN ASUNTOAUTO



- Invahissillä varustettu asuntoauto
- 2011 malli Elnagh
- Ajettu 81 500 km, huollettu

Hinta 29 000 €

Ota yhteyttä, puh. 0400 843 016



*Tutkimus perustuu
40 sairastavan
kirjoituksiin.*

GETTY IMAGES



PÄÄTÖS

Stansvikin rannasta tulee esteetön

STANSVIKIN uimarannasta tehdään Helsingin ensimmäinen alusta asti esteettömäksi suunniteltu uimaranta, kertoo *Helsingin Uutiset*. Sinne tehdään muun muassa esteetön uimaluiska.

– Laiturin päähän tulevilta tasoilta voi pyörätuolin käyttäjä laskeutua käsivoimin veteen. Uimaluiskaa pitkin veteen pääsee pyörätuolilla, kerrotaan suunnitelmassa.

Lisäksi alueelle rakennetaan pitkä laituri, esteetön kulkureitti sekä noin 70-neliöinen huoltorakennus. Huoltorakennukseen tulee rantapelastajien tilat sekä viisi asiakas-wc:tä, joista yksi on esteetön. Asiakassuihkut ja pukeutumistilat sijoitetaan esteettömän reitin varrelle.

Rantaa suunnitellaan mahdollisimman saavutettavaksi maaston ja liikennejärjestelyjen ehdoilla. Esteetön betonipolku toimii myös huolto- ja pelastusreitinä.

Rakennustöiden arvioidaan alkavan vuosina 2027–2028, ja uimarantaa päästäisiin käyttämään aikaisintaan kesällä 2028, todennäköisemmin vuonna 2029.

UUTINEN

Varha korotti vammaisten ateriamaksuja ilman varoitusta

VARSINAIS-SUOMEN hyvinvointialue Varha korotti vammaisten asumispalveluissa perittäviä ateriamaksuja keväällä ilman ennakkotiedotusta, kertoo *Turun Sanomat*. Muutos koskee yksityisiä asumispalveluyksiköitä, joita Varha käyttää.

Lehteen yhteyttä ottanut omainen kertoo, että hänen poikansa asumisyksikössä lounaan hinta nousi 5,29 eurosta seitsemään euroon. Muutos näkyi ruokalaskussa, joka kasvoi maaliskuun 391,64 eurosta 554,85 euroon. Nousua kertyi noin 42 prosenttia.

Varhan vammaispalvelujohtaja **Sari Hietala** myöntää, että tiedottaminen viivästyi eikä toteutunut suunnitellussa aikataulussa.



PALKINTO

Taiteilijan Taikasauva-hankkeelle palkinto

SUOMEN Kuvataidejärjestöjen Liitto myönsi vuoden 2026 tunnustuspalkinnon Taiteilijan Taikasauva-hankkeen vetäjille **Riikka Hänniselle** ja **Sanni Virralle**.

Hanke on edistänyt vammaisten taiteilijoiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia toimia kuvataiteen kentällä jakamalla apurahoja, tarjoamalla koulutusta ja luomalla verkostoja.

Hankkeen tavoite on ollut muuttaa näkökulmaa: vammaiset eivät ole vain yleisöä, vaan aktiivisia taiteen toimijoita.

Puolentoista vuoden aikana hanke on mahdollistanut konkreettisia urapolkuja.

Moni osallistuja on saanut varmuutta nähdä itsensä taiteilijana ja hakeutua alan verkostoihin.

Palkinto on tekijöille tärkeä tunnustus siitä, että yhdenvertaisuustyö nähdään tärkeänä.



Taiteilijan Taikasauva-hankkeen vetäjät **Sanni Virta (vas.)** ja **Riikka Hänninen**.

SUOMEN KUVATAIDEJÄRJESTÖJEN LIITTO

24%

suomalaisista on yli 65-vuotiaita.

Tieto on *Suomi lukuina 2026* -julkaisusta ja perustuu väkilukuun vuoden 2025 lopussa. *Suomi lukuina* -julkaisu nostaa esiin sen, että väestön ikääntyminen näkyy monella tavalla. Yhä useampi saa eläkettä, mutta samalla ikääntyneet ovat aktiivisia. Julkaisu kertoo, että lähes puolet 65–74-vuotiaista käyttää yhteisöpalveluja ja osa hyödyntää myös generatiivista tekoälyä.

UUDISTUS

Helsinki uudisti seniorioppaan

HELSINGIN seniorioppaaseen on koottu tietoja kaupungin, järjestöjen, yhdistysten ja yksityisten palveluntarjoajien ikääntyneille suunnatuista palveluista.

Oppaan voi lukea Helsingin kaupungin verkkosivuilla. Halutessaan oman oppaan voi tilata kotiin ottamalla yhteyttä Seniori-infoon tai vierailemalla Seniori-infon asiakaspalvelupisteellä. Oppaita on myös saatavilla muun muassa Helsingin kirjastoissa, palvelukeskuksissa ja yhteisötiloilla.

Opas postitetaan kotiin automaattisesti kaikille tänä vuonna 75 ja 85 vuotta täyttävillä helsinkiläisille.

Senioriopasta on tehty vuodesta 2009 ja tänä vuonna sitä uudistettiin.

Sudoku

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



**Fysioterapia
& kuntoutus**

Ajankohtaista tietoa ja käytännön ratkaisuja kuntoutuksen ammattilaisille

Rekisteröidy ammattilaisena veloitusetta:
fysioterapiamessut.fi



**SUOMEN
Fysioterapeutit**



**Hyvä
Ikä**

Uusia ideoita hyvinvointiin ja hyvään arkeen ikääntyville ja vanhustyön ammattilaisille
Tutustu ohjelmaan: hyvaika.fi



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

9.–10.9.2026 | Helsingin Messukeskus

Samaan aikaan Messukeskuksessa:



EXPOMARK

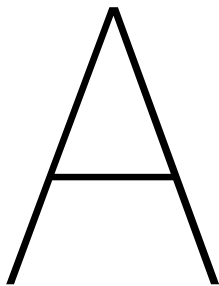
Tuula Paasivirta
tykkää viettää aikaa
minipuutarhassaan.
"Osaan olla kotona
rauhassa ja nauttia
siitä", hän toteaa.

Hyvä aika elää

Elämä on kuljettanut Tuula Paasivirran perunapellon laidalta papiksi, viestijäksi, kirjallisuusterapiaohjaajaksi ja vaikuttajaksi, eikä CP-vamma ole ollut esteenä. Nyt eläkeläisenä Paasivirta elää uutta vaihetta, joka on täynnä mielekästä tekemistä.

Teksti Milja Keinänen **Kuvat** Antti Yrjönen





jattelen, että olen saanut elää vammaisena ihmisenä hyvässä historian kohdassa, sanoo **Tuula Paasivirta**.

Paasivirran rönsyilevään elämänpolkuun on kuulunut monia rooleja, kuten pappi, kirjallisuusterapiaohjaaja, toimittaja ja kriisityöntekijä. Kaikkia rooleja on yhdistänyt halu olla läsnä toiselle ihmiselle elämän vaikeissa paikoissa.

Nyt työelämä on jäänyt Paasivirran elämässä taka-alalle. Pian 70-vuotiaana hän kertoo olevansa juuri nyt hyvässä iässä.

– Hyvän ikäisen ihmisen elämään kuuluu muistelu. Se on tärkeä asia. Voi muistella esimerkiksi sitä, milaista vammaisen ihmisen elämä oli lapsena. Oltiin paljon sairaalassa? Minkälaisessa koulussa oltiin? Miten opettajat suhtautuivat? Maailmahan on muuttunut paljon.

Muistellaan siis ensin vähän.

Maatilan lapsi

Tuula Paasivirta syntyi, kuten hän tapaa sanoa, hämäläisen perunapellon laidalla. Hän kasvoi maanviljelijäperheessä, ja ajan tapaan lapsetkin auttoivat töissä.

Siitä ei poikettu siksi, että Paasivirralla on CP-vamma ja näkövamma.

– Olen jälkeenpäin monta kertaa sanonut, että se on hyvä malli kasvaa. En ole koskaan ajatellut, että en voi tehdä jotain, koska olen vammaisen. Se ajatus ei edes tule välttämättä perheestä, vaan on sisäsyntyinen asia, Paasivirta pohtii.

Joskus vammaisuudesta kuuli kuitenkin tökeröitä kommentteja.

– Kansalaiskoulussa opettaja kirjoitti lukukausitodistukseen, että minut on vapautettu liikunnasta rakennevian vuoksi. Ei nykyään saisi noin sanoa. Siitähän tehtäisiin iltapäivälehteen lööppi.



Tuula Paasivirta on ollut uranuurtaja ensimmäisenä näkövammaisena naispappina. "Vuosien saatossa töihin on tullut noin 30 liikuntavammaista ja näkövammaista pappia. Yksi kuuro pappi on myös."

Paasivirta kävi muuten tavalisia kouluja, mutta nuorena hän opiskeli vammaisille tarkoitettussa kauppakoulussa. Tänä keväänä tuli kuluneeksi 50 vuotta siitä, kun hän valmistui ensimmäiseen ammat tiinsa kauppaopistosta laskenta-merkantiksi.

Sen jälkeen elämä on kulkenut monenlaisia mutkia, ja ammatillisia hatuja on tullut lisää.

Ensimmäinen näkövammaisen pappi

Paasivirta aloitti teologian opinnot vuonna 1988 – samana vuonna, kun naispappeus hyväksyttiin. Myöhemmin hänestä tuli Suomen ensimmäinen näkövammaisen naispappi.

– Olen kokenut, että elämä on vienyt tiettyyn suuntaan. Joku saat-
taa ajatella, että olen hyvin määrä-

tietoinen ihminen, mutta en ole oikeasti suunnitellut mitään tarkkaan, Paasivirta toteaa.

Työelämässä hänellä on ollut hyviä ja huonoja kokemuksia siitä, miten vammaisuuteen on suhtauduttu. Silti kehitystä on tapahtunut.

Monet työelämän asiat ovat Paasivirran kokemuksen mukaan ratkais-
tavissa.

– Akateemisessa työssä on paljon ajattelua ja kirjoittamista, joten vammaisena pystyy tekemään paljon. Minä olen myös hyvä ratkai-
semaan asioita, ja ehdotan itse ratkai-
suja työnantajalle.

Paasivirta korostaa, ettei hän ole selittänyt kaikkia elämän hankaluuk-
sia vammalla.

– Vammaisuus kuuluu elämään. Vaikeuksia voi syntyä ihan muista asioista.



”

**En ole
selittänyt
kaikkia elämän
hankaluuksia
vammalla.**

köyhää? -verkon perustajajäsen ja ollut mukana Euroopan köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisessa verkostossa.

– Tällä hetkellä maamme hallituksen päätökset ahdistavat. Minua kiinnostaa, miten voi vaikuttaa epäoikeudenmukaiseen kohteluun ja ihmisen hyvinvointiin.

Työssään Paasivirta on ollut läsnä ihmisille myös äärimmäisen vaikeissa tilanteissa. Hän teki seurakunnassa kriisityötä esimerkiksi vuonna 2002, kun Myyrmannin ostoskeskuksessa räjäytettiin pommi, joka surmasi seitsemän ihmistä.

– Kriisissä olevalle on tärkeintä, että toinen ei pakene siitä tilanteesta, vaan kestää olla läsnä, Paasivirta pohtii.

Paasivirran mukaan kriisissä toimiminen on yllättävän suoraviivaista. Vaikeampaa on kohdata pitkäkestoinen trauma.

– Oikeastaan vaikeinta on se, jos ihminen on vammautunut esimerkiksi 30 vuotta sitten, eikä hän ole päässyt siitä vielä kukaan eteenpäin. Sellaista ihmistä on vaikeampi auttaa kuin akuutissa kriisissä olevaa.

Paasivirta auttaa ihmisiä myös kirjallisuusterapiaohjaajana. Hän on vetänyt esimerkiksi sururyhmiä, joissa käsitellään menetyksen kokemusta.

– Kirjallisuusterapia ja papin työ ovat molemmat ihmisten kannattelu. Kirjallisuusterapia tuo hyvinvointia ja ihminen voi siinä kohdata itsensä.



Läsnä vaikeissa hetkissä

Paasivirran ura on ollut monipuolinen. Hän on työskennellyt useissa rooleissa ja seurakunnissa sekä välillä keksinyt itse itselleen sopivia palkkatöitä.

– Olen tehnyt paljon pitkiä virkasuhteita sekä silppua ja pätkiä, mutta aina on ollut töitä. Olen saanut elää mielenkiintoisen elämän. Jos olisin ollut yhdessä seurakunnassa 26 vuotta, se ei ehkä olisi ollut niin hyvä vaihtoehto. Vahvuuteni on kyky asettaa olemassa oleviin oloihin.

Kaikkia rooleja yhdistää kuitenkin yksi asia.

– En halua johtamispaikoille, vaan minua kiinnostavat ruohonjuuritason ja ihmisten tarinat. Haluan olla edes hiukan avuksi, jos voin.

Yksi Paasivirralla tärkeä teema on köyhyys. Hän on Kuka kuuntelee

Eläkkeellä, mutta yhä töissä

Paasivirran työ pappina jatkui pitkään. Yli 60-vuotiaana häntä pyydettiin vielä neljäksi vuodeksi papin viransijaiseksi Vantaalle.

– Minun mielestäni on aika hyvä saavutus vammaiselle naiselle, että sen ikäisenä pyydetään vielä töihin, Paasivirta sanoo.

Nyt hän on vanhuuseläkkeellä, mutta jatkaa keikkapappina ja tekee yhä toimittajan, kriisityöntekijän ja viestinnän töitä.

Kun Paasivirta katsoo elämäänsä taaksepäin, hän näkee siinä selkeän kaaren: lapsuudessa vammaisten oikeudet olivat monin tavoin heikot. Sitten tilanne parani. Nyt hän näkee merkkejä kehityksen kääntymisestä:

– Luultavasti vammaisten ihmisten elämä kiristyy tulevaisuudessa.

Tätä hän tarkoitti sanoessaan, että on saanut elää hyvässä historian kohdassa.

Vertaistuki tuo voimaa

Paasivirta asuu Itä-Helsingissä yksin, mutta ei koe olevansa yksinäinen.

Hän kuitenkin pohtii, että monelle eläkkeelle jääminen on kova paikka, kun sosiaalinen kanssakäyminen vähenee. Häntä siirtymässä auttoi se, ettei hän lopettanut kaikkia työtehtäviä ja luottamustoimia kerralla, vaan on yhä monessa mukana.

– Eläkeläiset aina sanovat, että he ovat niin kiireisiä, ja olen kyllä huomannut saman. Miten sitä ehti ennen käydä töissä? Paasivirta pohtii.

Vertaistuki on tuonut iloa uudessa elämänvaiheessa. Paasivirta on löytänyt vammaisten naisten järjestö Ruusetti ry:n kautta hyvän ikäisten naisten ryhmän, jossa tavataan ja vaihdetaan ajatuksia.

– Se on hyvän mielen ryhmä ja vertaistukea parhaimmillaan. Arvostan tällä hetkellä sellaista paljon. Kaikki ovat samassa veneessä, eikä tarvitse jännittää.

Paasivirtaa kuvattiin
Vuosaarella Marie-
lundin kappelissa.
Hän tekee yhä
keikkatöitä pappina.



Paasivirta kannustaa muitakin iäkkäitä ihmisiä tekemään ja vaikuttamaan.

– Voimavarojen mukaan voi miettiä, mikä kiinnostaa. Jos vaikka eläkeläis- tai vammaisjärjestö kiinnostaa, niin katso, mitä toimintaa heillä on. Meillä Rusetissäkin on paljon Teams-tapaamisia.

– Netissä voi tehdä myös pieniä opintoja. Itse täydensin juuri kirjallisuusterapian opintojani ja saatan jatkaa vielä kirjallisuusterapeutiksi. Tai voit kokeilla vapaaehtoistyötä. Kirjastot etsivät lukumummoja ja -pappoja.

Hän kannustaa myös pitämään kiinni ihmissuhteista ja elvyttämään niitä.

– Olen ottanut viime aikoina yhteyttä joihinkin vanhoihin ystäviin. Olemme tavanneet enemmän kuin aiemmin.

Pelkoja ja unelmia

Ikääntymiseen liittyy myös pelkoja. Paasivirta pohtii välillä, mitä tapahtuu, jos hän joutuu hoitokotiin.

”
**Voisi sanoa,
että ihminen
ikääntyy,
mutta vamma
nuortuu.**

Vamma ja ikääntyminen muodostavat myös yhdistelmän, josta tiedetään melko vähän.

– Voisi sanoa, että ihminen ikääntyy, mutta vamma nuortuu. Aihetta ei ole kauheasti tutkittu, mutta CP-vammaan liittyy joitain ikääntymisen tuomia myöhäisoireita. Mitä silloin erottaa, mikä on niin sanottua normaalia ikääntymistä?

Ikääntymisessä on kuitenkin myös paljon hyvää.

– Mitä vanhemmaksi tulen, sitä vähemmän välitän siitä, mitä muut ajattelevat, Paasivirta toteaa.

Paasivirralla on unelmia, joita hän haluaa toteuttaa tässä elämänvaiheessa.

– Haluaisin ainakin kirjoittaa jotain.

Hän on julkaissut yhden runokirjan. Hän myös kirjoitti hengellisestä väkivallasta teokseen Saavutettava Jumala – Vammaisuuden teologia ja yhdenvertaisuus kirkossa. Aihe kiinnostaa häntä yhä.

– Vammaiset ihmiset törmäävät pakkoparantamiseen, vaikka eivät olisi itse aktiivisesti uskovaisia. Varsinkin kun olin nuorempi, kaduilla liikkui ääriuskonnollisia, jotka kutsuivat vammaisia paranemiskokouksiin.

Tulevaisuuden unelmiin kuuluu myös pieniä, arkisia toiveita: Paasivirta haluaa viettää aikaa kotinsa minipuutarhassa ja lukea paljon kirjoja. Ja vain olla.

– Minä oikeastaan tykkään tämmöisestä. Varsinkin siitä, ettei ole aamulla kiire mihinkään, Paasivirta sanoo ja hymyilee. ●

Kuka?

TUULA PAASIVIRTA

- 70-vuotias.
- Rovasti, viestijä, toimittaja, kriisityöntekijä ja kirjallisuusterapiaohjaaja.
- Vanhuuseläkkeellä, mutta tekee yhä keikkatöitä.
- On yksi Kuka kuuntelee köyhää?-verkoston perustajajäsenistä. Kesällä 2026 perustettiin verkoston rinnalle Kuka kuuntelee köyhää? ry, jossa Paasivirta on rahastonhoitaja ja jäsenasianhoitaja.
- EAPN fi:n terveys- ja köyhyystyöryhmän puheenjohtaja.
- Kirkon diakoniarahaston hallituksen jäsen, Seurakuntaneuvoston jäsen, Helsingin seurakuntien kirkkovaltuuston varajäsen.
- Harrastuksena lukeminen, kirjoittaminen, valokuvaus, puutarha sekä digimummoilu ja liikunta.



Teknologia mullistaa kotihoitoa

Kotihoito on muuttumassa osin etäkotihoitoksi,
kun teknologia korvaa käsipareja.
Tutkijoiden mukaan kehityksessä on mahdollisuuksia,
mutta se herättää myös kritiikkiä.

Teksti Tarja Västilä **Kuvat** Adobe Stock, Getty Images

Etäkotihoitossa
käytetään usein
esimerkiksi
tablettitietokoneita.



oivapaikkojen riittämättömyys, yhteiskunnan säästötoimet ja ihmisten halu asua kotona ovat johtaneet siihen, että on ollut tarpeen miettiä teknologian tuomista kotioloihin.

– Joillekin teknologiset ratkaisut sopivat, mutta eivät kaikille, korostaa sosiaalityön professori **Heli Valokivi** Jyväskylän yliopistosta.

Kun hallitus leikkaa myös kotihoidosta, etäkotihoito ja erilaiset digitaaliset ratkaisut lisääntyvät merkittävästi, kertoo Itä-Suomen yliopiston tutkijatohtori **Hanna Varjakoski**.

– Uskoisin, että seuraavan viiden vuoden aikana jopa 15 prosenttia käynneistä tehdään etänä. Siinä mielessä etähoito puolustaa paikkaansa, että palveluita saadaan etenkin syrjäseuduille.

Kotihoidon tarkoitus on auttaa henkilöä elämään kodissaan, kun toimintakyky on heikentynyt esimerkiksi iän takia. Kotihoito ei ole vammaispalvelu, mutta kuitenkin jotkut vammaiset henkilöt voivat olla myös kotihoidon asiakkaita.

Etähoivalla korvataan osa kotihoidon käynneistä ääni- ja videokuvayhteyden välityksellä. Hyvinvointialueilla ollaan lisäämässä etähoivakäyntejä. Esimerkiksi Keski-Suomessa kotihoidon asiakkaista etähoivan piirissä on jo reilu 14 prosenttia ja suunta on ylöspäin. Tällä hetkellä etäkontakteja on 15 000–16 000 kuukaudessa.

Etäseurantalaite kertoo liikkumisen

Valokivi oli aikoinaan mukana hankkeessa, jossa tarkasteltiin kotihoidon asiakkaiden kokemuksia kotiin tuodusta hoivateknologiasta. Sittemmin teknologia on mennyt eteenpäin, mutta samanlaisia haasteita ja myös onnistumisia koetaan tänäkin päivänä.

Toimiva kotihoito -hankkeessa hoivan turvana oli muun muassa

etäseurantalaite, jonka avulla tarkkailtiin liikkumista kodissa ja sieltä poistumista. Poikkeavissa tilanteissa järjestelmä lähetti ilmoituksen omaiselle tai kotihoidon työntekijälle.

Nykyäänkin kotiin on saatavilla erilaisia omakustanteisia hälytysjärjestelmiä ja sensoreita lisäämään turvallisuutta, kuten ovi- ja ikkunahälyttimiä, ajastimia, liesi- ja vesivuotovahteja ja hälytysrannekkeita. Liikuntavammaisille tärkeää on myös huolehtia esteettömyydestä.

Yleisimmät kotihoidon käyttämät teknologiset apuvälineet ovat lääkeannostelurobottien lisäksi tablettitietokoneet etäkotihoitoon ja turvarannekkeet.

Yhdessä jumpaten ja jutellen

Toimiva kotihoito -hankkeessa asiakkaat pääsivät sovelluksen kautta käyttämään erilaisia ohjelmia, kuten musiikkiin, jumppaan tai muisteluun liittyviä sisältöjä. He käyttivät ohjelmia itsenäisesti tai kotihoidon tai Postin työntekijän kanssa.

Myös etäyhteys kuvapuhelimen avulla eri tahoihin oli mahdollista.

Itä-Suomen yliopiston etäkotihoitoa tarkastelevan tutkimuksen mukaan taas asiakkaiden sosiaalista osallisuutta tuettiin virkistystoiminnalla pienryhmässä, jossa tapaamisia oli muutaman kerran viikossa videoyhteyden välityksellä.



Seuraavan viiden vuoden aikana jopa 15 prosenttia käynneistä tehdään etänä.

– Ikäihmiset vaihtoivat kuulumisia, keskustelivat ajankohtaisista aiheista, pelasivat bingoa, kuuntelivat papin hartaushetkeä ja tekivät virtuaalisia vierailuja. Kuntouttavana toimintana oli tuolijumppaa, kertoo Varjakoski esimerkkejä.

Valokiven ja Toimiva kotihoito -hankkeen mukaan ikääntyneet kokivat saaneensa turvaa ja kontakteja arkeen. Varjakoski puolestaan toteaa, että etäkäyntien kautta voitiin tukea ikäihmisen itsemääräämisoikeutta. Etäkäynti saattoi joillekin olla mieluisampi vaihtoehto kuin kotikäynnit jatkuvasti vaihtuvine hoitajineen.

– Toimintakykyisen osallisuutta lisättiin ohjeistamalla etänä puuron valmistusta, kun taas kotikäynnillä olisi aamupuuro tehty valmiiksi. Etäkäynneillä oli myös enemmän aikaa kohdata asiakas.

Kasvokkain livenä tai ruudulla

Kotihoidossa on yleistymässä hybridi-malli, jossa yhdistyvät kasvokkainen kohtaaminen ja erilaiset etäpalvelumuodot. Varjakosken mukaan digitaalisuus on suorastaan mullistanut kotihoidon.

Kun ennen piti toimia muistin, kynän ja käsin kirjaamisen varassa, nyt erilaiset teknologiat ja digisovellukset ovat keskeisiä välineitä kotihoidotyössä. Toisaalta etäkäynnit vaativat toisenlaisia taitoja, kuten asiakkaan ohjeistusta etänä.

– Tarvitaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Kotikäynti on aina moniaistillinen. Etäyhteydessä arviota pitää tehdä näkö- ja kuuloaistin perusteella. Välittämisen ja empatian tunnetta voi välittää äänenpainoilla ja sanavalinnoilla, kun etäyhteyksin ei pysty koskettamaan tai lohduttamaan.

Etäyhteys voi lievittää yksinäisyyttä ja turvattomuuden kokemusta. Joku on aina olemassa. Joillekin hoitajan kotikäynnit voivat olla jopa ainoa kontakti ulkomaailmaan. Niiden vaihtaminen osittain etäkäynneiksi voi lisätä sosiaalista eristyneisyyttä entisestään.

Tekniset haasteet riesana

Valokiven mukaan varjopuolina olivat tekniset haasteet: laitteet eivät aina toimineet ja teknistä tukea tarvittiin.

– Tekninen tuki oli usein hoivatyöntekijöiden harteilla, mutta heillä ei ollut siihen tarpeellista koulutusta eikä myöskään aikaa. On liian optimistista ajatella, että teknologia säästää resurssitarpeita. Se ei ole mikään pikaratkaisu siihen, että hoivan kuluja voitaisiin madaltaa.

Itä-Suomen yliopistonkin tutkimus osoittaa ikäihmisten kohtaavan haasteita digitaalisissa terveystal-

veluissa, esimerkkinä hyvinvointialueiden vaikeakäyttöiset verkkosivut.

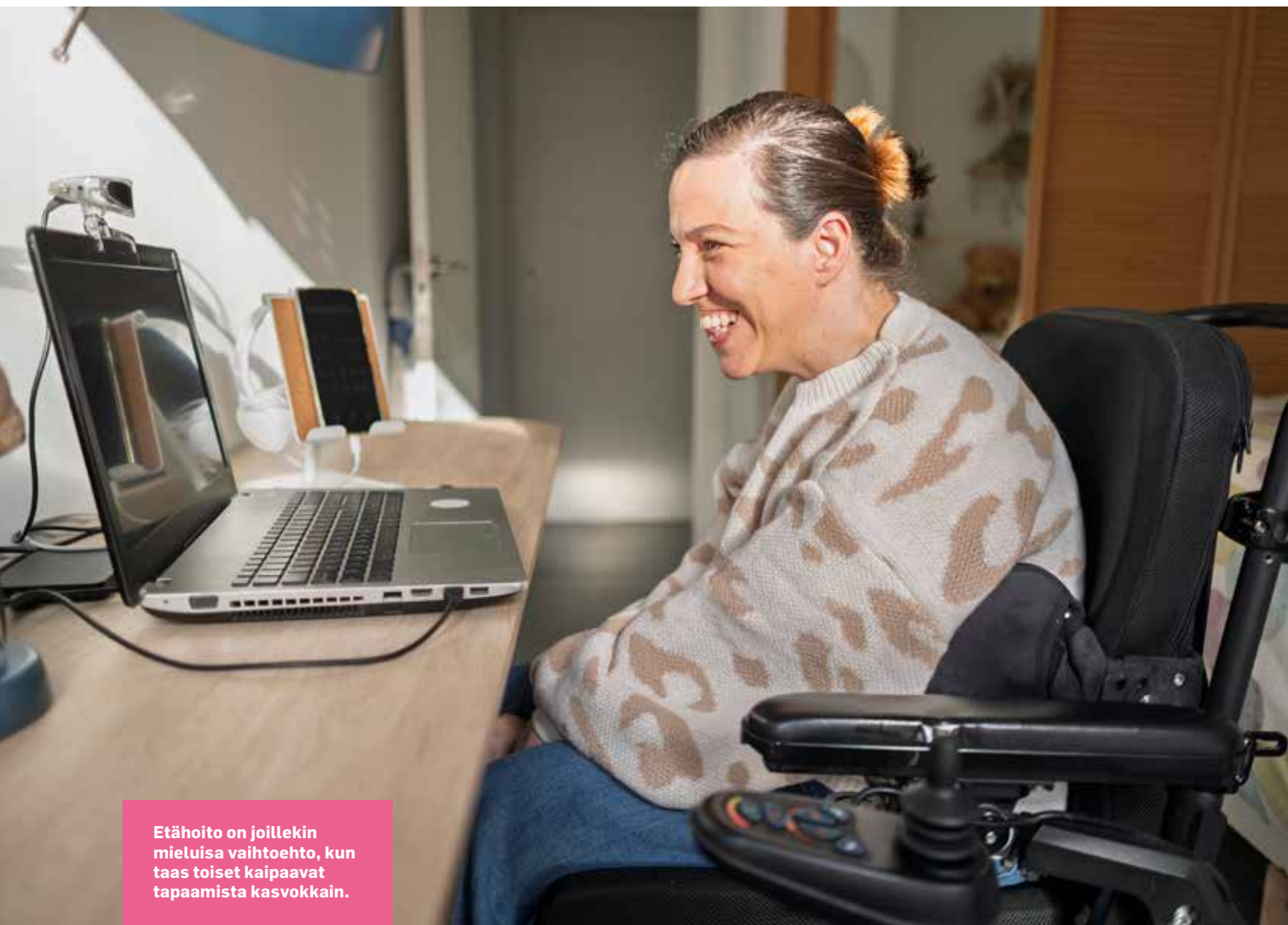
– Digitaalisten palveluiden kognitiiviseen saavutettavuuteen ja helppokäyttöisyyteen olisi kiinnitettävä erityishuomioita. Ikäihmisten olisi hyvä olla mukana digipalveluiden suunnittelussa, toteaa Varjakoski.

Haastavaa on sekin, että koko ajan olisi sopeuduttava uusien asioiden opetteluun. Hankaluutta lisäävät alentuneet kognitiiviset taidot, heikentynyt näkö tai hienomotoriset vaikeudet.

Etähoivan oltava tarkoituksenmukaista

Valokivi toteaa, että ikääntyneet ovat kiinnostuneita uusista ratkaisuista, mutta myös kriittisiä.

– Ikääntynyt miettii, onko teknologiasta iloa tai hyötyä juuri minulle, ja arvioi, kiinnostaisiko möinen jatkossakin. Tärkeää on myös, että asiakkaan itsenäisyys ja autonomia säilyvät. Teknologia kehittyy koko ajan, esimerkiksi tekoälyn huima kehitys voi hyödyttää hoivassa käytettäviä sovelluksia, mutta haasteena ovat muun muassa tietoturvakysymykset.



Etähoito on joillekin mieluista vaihtoehto, kun taas toiset kaipaavat tapaamista kasvokkain.



Etähoivan pitäisi olla suunnitelmallista, eri osapuolien näkökulmasta tarkoituksenmukaista ja tarjota positiivisia, toimivia kokemuksia. Etähoivan vastaanottajalla on oltava kykyä käyttää teknologiaa ja ymmärtää, mistä on kysymys.

– Etäkotihoito ei kuitenkaan korvaa fyysistä hoivaa, mutta täydentävänä se on toimiva ratkaisu hyväkuntoisille, korostaa Varjakoski.

Tietojärjestelmä ontuu

Helsinkiläinen **Lilu Kilpelä** sairastaa perinnöllistä sidekudossairautta, hypermobiilia Ehlers-Danlosin syndroomaa, jolle on ominaista pehmytkudosten ja nivelten haurastuminen. Kilpelä käyttää kotona nelipistekeppiä, ulkona pyörätuolia ja lyhyemmillä matkoilla rollaattoria.

Kilpelä on kotihoidon asiakas. Jatkuvat haasteet liittyvät HUSin potilastietojärjestelmä Apottiin sekä Maisa-asiakasportaaliin, joihin tiedot eivät välttämättä päivitty ajallaan ja oikein.

Autismin aiheuttaman puhevamman takia Kilpelä kommunikoi kotihoidokäyntien välissä hoitajien kanssa Maisa- ja tekstiviestein. Kaikilla kotihoidon ammattilaisilla ei ole oikeuksia Apotti-kirjauksiin ja toisaalta vain lääkärit näkevät kirjaukset. Yksityisen terveydenhuollon tutkimukset ja reseptit eivät siirry auto-

maattisesti eteenpäin, vaikka Omakannassa on lupa jakaa tietoa.

Kotihoito käy Kilpelän luona kahdesti viikossa. Pidempi sairaanhoitajan käynti liittyy lääkkeiden jakoon. Monimutkainen lääkekokonaisuus muuttuu useasti, joten lääkerobotista ei ole apua. Etäyhteys sopisi silloin, kun täytyy muun muassa ohjeistaa inhalaattorien käyttöä.

– Pidän siitä, että toimijuuttani halutaan tukea, mutta kotihoidon sähköinen kirjausjärjestelmä tarvitsisi täyden uudistuksen. Mikäli jokin väline mahdollistaisi sellaisen etäyhteyden, joka ottaisi kommunikaatiokykyä huomioon, olisin sitä valmis kokeilemaan, Kilpelä sanoo. ●



*Ikääntynyt
mieltii,
onko tekno-
logiasta iloa
tai hyötyä
juuri minulle.*

Etäyhteyksien
voidaan pitää
esimerkiksi
tuolijumppa.





Valvooko kamera jatkossa?

HALLITUS on esittänyt lakimuutosta, joka sallisi kameravalvonnan ja liike-tunnistimien käytön vanhusten ja vammaisten asumispalveluissa sekä ikäihmisten kotona.

Professori **Heli Valokiven** mukaan esiin nousevat eettiset kysymykset: onko valvottava henkilö antanut suostumuksensa seurantaan ja ymmärtääkö hän, mistä on kyse? Valvonta kaventaisi myös vanhuksen kotirauhan ja yksityisyyden suojaa.

– Silloin kameravalvonta ei ainakaan ole eettistä, jos ihminen siitä kieltäytyy.

Lisäksi hallitus esittää sosiaalihuoltolain muuttamista siten, että kamera-valvonta tulisi mahdolliseksi sosiaali-huollon toimintayksiköissä ja asiakkaan kotona. Perusteluina on muun muassa asiakkaan terveyden tai turvallisuuden varmistaminen.

– Jos kirjaus tulee sosiaalihuoltolakiin, siihen on oltava isot perustelut, jos itsemääräämisoikeus ohitetaan. Jos henkilö on vaaraksi itselleen tai muille, itsemääräämisoikeuden ohittaminen voi olla perusteltua. Helppoa vastausta ei asiaan ole.

Mitä kotihoito on?

- › Kotihoidolla tuetaan erityisesti iäkkäiden henkilöiden kotona selviytymistä.
- › Palvelut perustuvat yksilölliseen tarpeen arviointiin ja asiakassuunnitelmaan.
- › Hyvinvointialue voi tuottaa palvelut itse, ostaa ne yksityisiltä toimijoilta tai tarjota palveluseleitä.
- › Sekä kotihoito- että etäkotihoitokäynnit ovat samanhintaisia.

Sopivaksi sorvattu elämä

Nuorena vammautuneen Ulf Gustafssonin piti elää korkeintaan nelikymppiseksi, mutta hän kolkuttelee pian 80:n rajapyykkiä. Kekseliäisyys ja yhteiskunnallinen aktiivisuus ovat tehneet elämästä oman näköisen.

aastattelun jälkeen **Ulf Gustafsson** lähettää viestin.

”Mitä rajoittuneempi sinä olet, sitä paremmin sinun on opittava hyödyntämään ne tai-

dot, jotka sinulla on vielä tallessa”, siinä lukee.

Virke kiteyttää 78-vuotiaan Gustafssonin elämänasenteen. Hän on ollut 57 vuotta elämästään selkäydinvammainen. 21-vuotiaana saunan jälkeen sattuneen uimahyppyonnettomuuden jälkeen Gustafssonilla on ollut tuntoa vain hartioista ylöspäin.

Identiteetti katosi kiitollisuudenvelkaan

Gustafssonin kirjoittamia kirjoja on töölöläiskodin sohvapöydällä iso kasa. Kuuluisin niistä on *Yhtä hyvin siinä*, vuonna 1981 ruotsiksi ja myöhemmin suomeksi ilmestynyt teos vammautumista seuranneista vaiheista.

Siinä Gustafsson hahmottelee jo ajattelutapaa, jota hän myöhemmin on ajanut eri yhteyksissä: vammaisella ihmisellä on oltava mahdollisuus itsenäiseen elämään.

Ensimmäiset neljä vuotta vammautumisensa jälkeen Gustafsson asui vanhempiensa luona. Apuvälineyrityksen omistanut insinööri-isä ja sairaanhoitajaäiti hoitivat poikansa asioita toimitellaasti. Isän myötävaikutuksella Gustafsson sai nopeasti käyttöönsä suutikun, jonka avulla hän saattoi käyttää niin sähköpyörätuolia kuin kirjoituskonetta.

– Tunsin kuitenkin olevani jatkuvassa kiitollisuudenvelassa. Minulla ei ollut omaa identiteettiä enkä pystynyt ilmaisemaan omaa tahtoani, Gustafsson kuvaa.

Tilanne muuttui vasta, kun hän pääsi muuttamaan Käpylään palvelutaloon.

– Siellä ihmiset saivat palkkaa avustamisestani. Se, etten kokenut enää kiitollisuudenvelkaa, alkoi palauttaa minua itsekseni.

Sitä on tehtävä, mikä on mahdollista

Vammautumisen jälkeen Ulf Gustafsson halusi lähinnä kuolla. Hän tuli kuitenkin nopeasti siihen tulokseen, että häntä ei ole kasvatettu sellaiseksi ihmiseksi.



Ulf Gustafsson nauttii kesäpäivistä esteettömällä veneellään.

Ulf Gustafsson
työskentelee paljon
tietokoneella. Laitteet
on viritetty suutikulla
käytettäväksi.



– Oli katsottava eteenpäin, hän ki-
teyttää.

Gustafsson ei ollut ollut koulumie-
hiä, mutta nyt hän ryhtyi opiskele-
maan Åbo Akademin avoimessa yli-
opistossa filosofiaa.

– Vammautumisen myötä aloin
enemmän miettiä elämän merkitys-
tä. Miksi minä olen täällä ja mitä mah-
dollisuuksia minulla on, Gustafsson
toteaa.

Hän alkoi harjoitella ajattelun tai-
toja, kirjoittamista ja kääntämistä –
asioita, jotka kaikki olivat mahdollisia
ilman liikkuvia käsiä ja jalkoja. Se toi
tekemistä, tuloja ja merkitystä.

Parhaillaan Gustafsson kirjoittaa
kirjaa ruotsinkielisten vammaisten
historiasta Suomessa. Hänellä on sii-
hen harvinainen perspektiivi.

– Aikanaan olin ensimmäisiä, jotka
jäivät näin vakavilla vammoilla eloon.
Minulla uskottiin olevan korkeintaan
15 vuotta elinaikaa.

Henkilökohtainen avustaja antoi itsenäisyyden

Ulf Gustafsson on kokenut, miten
vammaisten ihmisten oikeudet Suo-
messä ovat parantuneet.

Jos ensimmäinen hyvä käänne hä-
nen elämässään vammaisena oli pal-
velutaloon muuttaminen, toinen oli
se, kun palveluasumisesta hitaasti
siirryttiin henkilökohtaisten avusta-
jien käyttöön.

– Palvelutalossa kaikki haluttiin
laittaa nukkumaan tiettyyn aikaan,
vaikka tytöt halusivat vielä istua il-
taa. Minusta se oli väärin. Kun muut

Ulf Gustafsson on asunut lapsesta saakka Töölössä. Nykyisestä kodista on viehättävät puistonäkymät.



asukkaat ottivat minut asiassa puhemieheksi, sain itseluottamusta, Gustafsson sanoo.

Tämä oli alku aktivismille vammaisten ihmisten itsenäisen elämän puolesta. Gustafsson oli aktiivinen Kynys-järjestössä ja mukana sen ajamassa kokeilussa, jossa joukko vaikeavammaisia sai käyttöönsä henkilökohtaisen avustajan. Elettiin vuotta 1985, kun Gustafsson sai ensimmäisen kerran kahdeksan tuntia henkilökohtaista apua vuorokaudessa. Hän asui tuolloin fysioterapeuttivaimonsa kanssa omassa asunnossa, jossa oli aiemmin pitänyt pärjällä opiskelijanaapureiden satunnaisella avulla.

– Henkilökohtainen avustaja avasi minulle elämän uudella tavalla, Gustafsson sanoo.

Seuraavana vuonna elämä avautui toisellakin tapaa. Pariskunnalle syntyi poika.

– Lapsesta tuli se, jonka takia olen täällä.

Ikä ei muuta tärkeitä asioita

Ulf Gustafssonin kesät ovat aina kuluneet Sipoon saaristossa, Röysössä. Lapsesta asti hän on myös veneillyt – ja veneilee yhä.

1990-luvulla Gustafsson rakennutti esteettömän veneen, jonka keula nousee niin, että sisään pääsee pyörätuolilla. Venettä ohjataan samanlaisen suutikun avulla joystickillä kuin Gustafssonin sähköpyörätuolia.

Sillä Gustafsson kulkee kaikki ke-
sät.





Ulf Gustafsson on kerännyt retkiä esteettömällä veneellä upeiksi kuvakirjoiksi.



En voisi ryhtyä enää potilaaksi.

tä edelleen voi tehdä töitä. Gustafsson on perustamansa vammaisjärjestö Funktionsrätt med ansvarin toiminnanjohtaja. Lisäksi hän kirjoittaa nelisen tuntia päivässä.

– Kirjoittamisen tahti on kyllä puoltunut, kirjailija myöntää.

Töölön-kodin vuokranantaja – ahvenanmaalainen tuttava – on luvannut, että Gustafsson saa asua korkeakattoisessa, esteettömässä asunnossaan koko loppuelämänsä. Hän on asunut siellä 35 vuotta ja pärjää nykyään viikoittaisten 126 avustajatunnin voimin. Hyvä niin, sillä enää hän ei voi kuvitella palaavansa palvelutaloon.

– En voisi ryhtyä enää potilaaksi.

Suurimmat tavoitteet on saavutettu

Vammaisten oikeudet ovat nyt hyvällä tolalla, Ulf Gustafsson arvioi. Vaikka aina voi parantaa, hänen elämänsä aikana perusasiat on saatu kuntoon.

– Kun nuorena piti allekirjoittaa maistraatissa jokin paperi, he eivät meinanneet millään hyväksyä allekirjoitustani, Gustafsson sanoo.

Samoin postista oli pitkään vaikea saada mitään ulos, kun paketteja ei voinut kuitata ilman käsiä.

Iso parannus oli se, kun vaikeavammaisten subjektiivinen oikeus henkilökohtaiseen avustajaan kirjattiin lakiin vuonna 2009.

– Katson, että me selkäydinvammaisiet olemme nyt itsenäisiä. Meidän ei tarvitse enää vaatia. Jos oikeutemme ei toteudu, asian hoitaa nykyään juristi, Gustafsson sanoo. ●

Kuka

- › Ulf Gustafsson, 78
- › Asuu yksin Töölössä.
- › Vammaisjärjestö FMA – Funktionsrätt med ansvarin toiminnanjohtaja ja aktiivi veneilyn ja saaristuelämän saavutettavuutta ajavassa Skipper ry:ssä.
- › Kirjoittaa parhaillaan kahta kirjaa, joista toinen käsittelee ruotsinkielisten vammaisten historiaa Suomessa.

– Avustaja on veneessä mukana. Nykyään mukana on yleensä myös kaverini – turvallisuussyistä, koska vene on vanha, Gustafsson kertoo.

Röysön-mökki on periytynyt vanhemmilta hänelle, ja hän on sorvannut ympäristöstä itselleen sopivan. On luiskia ja nostimia. Saunaan pääsee.

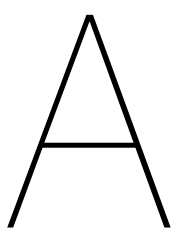
Gustafsson on ollut perustamassa Skipper ry:tä, joka järjestää veneilyyn ja kalastukseen liittyvää toimintaa saaristossa esteettömästi.

– Kokoonnumme monesti Röysösä. Haluan, että muutkin vammaiset ihmiset pääsevät nauttimaan saarielämästä, Gustafsson sanoo.

Hänen elämänsä ei ole hiljentynyt iän myötä, vaikka hengitys on vaikeutunut ja krampit lisääntyneet. Iloa tuovat kaksi lapsenlasta ja se, et-

Pitkä matka äidiksi

Lyhytkasvuinen Anu Laakso kävi läpi suhteen, jossa toinen ei halunnut lapsia, sitten itselliset hedelmöityshoidot ja keskenmenon. Nyt hänellä on kaksi ihanaa tyttäret. Hän kannustaa vammaisia ihmisiä tutkimaan erilaisia vaihtoehtoja perheellistymiseen.



luu lapsen ääni:

– Tuolla on pieni aikuinen.

Anun esikoislapsi kääntyy ja sanoo:

– Niin on, se on meidän äiti.

Tamperelainen Anu Laakso, 49, on aina tiennyt haluavansa äidiksi. Polku vanhemmuuteen ei silti ole ollut aivan suora.

– Olin aiemmin pitkässä parisuhteessa, mutta kumppanini ei halunnut lapsia. Meillä oli hyvä elämä yhdessä, ja olin jo hyväksynyt ajatuksen, ettei minusta ehkä koskaan tulisi äitiä.

Itselliseksi äidiksi?

Parisuhde päättyi lopulta eroon. Silloin Anulla nousi pintaan ajatus, voisiko itsellinen äitiys olla hänelle mahdollista. Ystäväpari oli käynyt hedelmöityshoidoissa, ja heidän kokemuksensa rohkaisivat Anua varamaan ajan yksityiselle vastaanotolle.

– Koska olen lyhytkasvuinen, ennen hoitojen aloittamista tutkittiin muun muassa keuhkojeni tilavuus ja sydän. Haluttiin varmistua, ettei raskaus olisi terveydellisesti liian suuri riski. Mis-

sään vaiheessa minulle ei kuitenkaan tullut tunnetta, että lyhytkasvuisuus olisi este äitiydelle. Tämä kerrottiin myös hedelmöitysklinikalla.

Ensimmäinen raskaus alkoi IVF-hoidolla siirretyllä alkiolla, mutta päättyi keskenmenoon raskausviikolla 16.

– Kättilön rohkaisevat sanat ovat jääneet mieleen. Hän sanoi, että on valitettavaa, että näin tapahtui. Koi-ta silti jatkaa hoitoja heti, kun mahdollista. Tuntui erittäin hyvältä, että ammattilainen uskoi mahdollisuu-teeni tulla äidiksi.

Keskenmenon jälkeen Anulle tehtiin lisätutkimuksia, joissa haluttiin varmistaa, ettei mitään vakavaa es-tettä uudelle raskaudelle olisi. Niitä ei ollut, ja hoitoja voitiin jatkaa.

– Se oli aika raskasta aikaa. Piti odottaa tuloksia, käydä verikokeissa ja pettyä monesti. Jokainen menetetty kuukausi tuntui vaikealta, varsinkin kun ikää karttui koko ajan. Mietin, että onnistuukohan tämä koskaan.

Koronapandemia keskeytti hoidot useaksi kuukaudeksi.

– Ajattelin silti, että kaikki kortit pelataan loppuun asti. Halusin olla varma, että olen yrittänyt kaikkeni.

Anun läheiset kulkivat hänen rinnallaan ja kannustivat silloin, kun oma usko horjui.



Lapseni eivät ole avustajiani.

Tukea vammaisen ihmisen perhehaaveisiin

Vammaisilla ihmisillä on oikeus haaveilla perheestä, saada lapsia ja käyttää äitiyshuollon palveluja ilman syrjintää. Nämä oikeudet perustuvat useaan lakiin sekä YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaan yleissopimukseen.

Vanhemmuutta tukevat samat palvelut kuin muillakin perheillä sekä tarvittaessa vammaispalvelut, kuten henkilökohtainen apu ja kuljetukset.

Yhteistyö neuvolan, lääkärin, erikoissairaanhoidon ja sosiaalipalveluiden välillä on tärkeää. Myös vertaistuki toisilta vammaisilta vanhemmilta voi vahvistaa luottamusta omiin voimavaroihin.

Rusetti ry:n Sivuvaunu-opas on tarkoitettu vammaisille äideille, äidiksi haluaville ja ammattilaisille: <https://www.rusettiry.fi/sivuvaunu/>

Lisätietoa ja tukea

rusettiry.fi/sivuvaunu
simpukkary.fi
helminauha.info



Anu Laakso elää
nyt vauhdikasta
perhearkea kahden
tyttärensä kanssa.

Vuonna 2021 syntyi Anun esikoinen, **Hilma**.

– Kun sain hänet syliini, se tuntui samaan aikaan epätodelliselta ja huikealta. Voiko tämä olla totta? Samalla tuntui siltä, että tätä olen aina halunnut.

Hilma on nyt 5-vuotias, eläväinen ja iloinen lapsi.

– Hilma tykkää jutella kaikille. Metsäretkellä meitä vastaan tuli lenkkeilijä, ja Hilma halusi kertoa, että olemme tässä metsäretkellä.

Haave toisesta lapsesta

Hilman syntymän jälkeen pakastettuja alkioita ei ollut enää jäljellä. Uuden hoitokierroksen aloittaminen ei aluksi tuntunut Anusta realistiselta, mutta haave toisesta lapsesta alkoi kuitenkin itää.

– Päätin, että kokeilen ne alkiot, jotka ovat vielä jäljellä.

Hilman pikkusisko **Selma** syntyi pari vuotta myöhemmin. Hedelmöityshoitojen alkaessa uudelleen moni asia oli jo tuttua. Psykologikäynnit ja alkuvaiheen arvioinnit oli tehty ensimmäisen hoitokerran yhteydessä, joten niitä ei enää tarvittu. Toinen raskaus oli myös henkisesti helpompi.

– Ensimmäistä raskautta varjositi sitä edeltänyt keskenmeno. Pelkäsin silloin loppuun saakka, että jotain menee pieleen. Selmaa odottaessani ajattelin, että minulla on jo yksi lapsi. Kaikki sen jälkeen on ekstrapia.

Luovat ratkaisut auttavat

Anu Laakson mukaan hänet on kohdattu terveydenhuollossa hyvin.

– Moni ammattilainen sanoi, ettei ole aiemmin tavannut lyhytkasvuista odottajaa. He ovat olleet aidosti kiinnostuneita.

Lapsiperheen arjessa lyhytkasvuisuus näkyy monissa tilanteissa. Julkisissa tiloissa hoitotasot ovat nenän korkeudella. Vaipan vaihtaminen ei onnistu kauppakeskusten wc-tiloissa, koska myös pesupisteet ovat liian korkealla. Kahviloista ja kaupoista voi puuttua luiskat. Kotona ratkaisut löytyvät luovuudella.

– Meillä vaipanvaihtopaikka on ollut sängyllä. Imettäessä olen kasanut tyynyjä tueksi, koska käsivarsieni voimat eivät ole riittäneet pitkään kannatteluun.



Uuteen paikkaan mentäessä Anu miettii etukäteen, pääseekö hän sisään, jos ovisummerit ovat korkealla, millaiset portit leikkipuistossa on, missä sijaitsee esteetön wc, pääseekö perille ilman portaita tai onko lähellä invapaikkaa autolle.

– Tarvitsen henkilökohtaista apua monissa arjen askareissa. Avustaja auttaa esimerkiksi siivoamisessa, kauppareissuilla ja pakettien hakemisessa. Jos lähdän lasten kanssa johonkin tapahtumaan, tarvitsen toisen aikuisen mukaan.

Anun tärkeä tuki on hänen sisarensa, joka asuu paritalossa seinänaapurina. Lisäksi ympärillä on onneksi iso ystäväpiiri ja sukulaisia.

Lapset eivät ole avustajia

Viranomaisilta saatavan avun kanssa on jatkuvaa kamppailua.

– Pirkanmaan hyvinvointialue leikkasi henkilökohtaisen avun tunteja 25 prosentilla vedoten siihen, et-

tä osa tarpeesta kuuluisi lapsiperheiden kotipalvelun vastuulle. Kotipalvelussa taas katsotaan, että kyse on henkilökohtaisesta avusta.

Kahden palvelun väliset tulkinnot ovat johtaneet siihen, että Anun tapaus on menossa hallinto-oikeuteen.

Anun mielestä raskainta ei ole lopulta byrokratia, vaan se, että joku taho määrittelee hänen puolestaan, mikä on hänelle välttämätöntä.

Yksi periaate on Anulle tärkeä.

– Lapseni eivät ole avustajiani. Heidän tärkein tehtävänsä on olla lapsia, leikkiä ja kasvaa. Meillä on äiti-tytär-suhde.

Tutki erilaisia vaihtoehtoja

Anu on kertonut lapsille heidän alkuperästään.

– Hilma osaa jo hienosti sanoittaa, miten hän on saanut alkunsa eli että lääkärit ovat auttaneet laittamaan soluja äidin mahaan. Meille on tärkeä **Todd Parrin Perhekirja**, jossa



Anu Laakso on kertonut lapsille siitä, miten he ovat saaneet alkunsa.

HEDELMÖITYS- JA LAHJASOLUHOIDOT

- Hedelmöityshoitoihin voi hakeutua julkisella tai yksityisellä puolella. Hoitoja voivat saada itselliset naiset, naisparit ja nais-miesparit omien tai lahjoitettujen sukusolujen avulla.
- Perustutkimuksiin voi hakeutua terveyskeskukseen, opiskelijaterveydenhuoltoon, yksityislääkärille tai yksityiselle lapsettomuusklinalle.
- Julkisessa terveydenhuollossa hoitoihin tarvitaan lähete perusterveydenhuollosta. Lähetteen voi tehdä myös yksityisen terveydenhuollon lääkäri tai gynekologi. Jatkotutkimukset tehdään naistentautien poliklinikalla tai yliopistosairaalan lapsettomuusklinalle.
- Lisätietoa ja tukea lapsettomuuteen: simpukkary.fi
- Lisätietoa ja tukea lahjasoluhoitoihin: helminauha.info

kerrotaan monenlaisista perheistä. Kerron toki heille vielä lisää sitä mukaa kuin ymmärrys kasvaa.

Anun mukaan vammaiset ihmiset eivät saa tarpeeksi tukea silloin, kun he pohtivat perheen perustamista. Tietoa löytyy usein vain, jos osaa itse etsiä ja tietää, mitä kysyä.

– Palvelujärjestelmässä pitäisi ymmärtää paremmin, että jokaisen vammaisen arki on omanlaisensa.

Vanhemmuudesta haaveileville ihmisille Anulla on kehoitus.

– Jos tunnet edes pientä paloa vanhemmaksi, tutki kaikki mahdolliset vaihtoehdot ennen kuin luovut unelmastasi.

Anu tunnustaa, että äitiys on ollut hänen elämänsä parasta, mutta välillä myös haastavinta aikaa.

– En silti vaihtaisi yhtään päivää pois. Olen äärettömän onnellinen, että saamme elää juuri meidän näköistämme perhe-elämää, itsellisenä äitinä. ●



Saako omaishoitaja riittävästi tukea?

Omaishoitajalla on rahallisen tuen lisäksi oikeus esimerkiksi lakisääteisiin vapaisiin. Moni jättää vapaat kuitenkin käyttämättä.

Petteri Orpon hallituksen tavoitteena oli tehdä kokonaisuudistus lakiin omaishoidon tuesta. Tämä jäi toteutumatta, mutta sen sijaan syksyllä ilmestyy erityisesti hyvinvointialueiden asiantuntijoille suunnattu omaishoitoa käsittelevä opas. Se antaa suosituksia ja pyrkii yhtenäistämään tuen myöntämisen perusteita – eli edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Oppaaseen on koottu myös erilaisia omaishoidon tukimuotoja ja palveluja, joita omaishoitajat voivat hyödyntää. Julkaisu tulee luettavaksi STM:n tai THL:n sivuille.

Onko hyvinvointialueilla erilaisia käytäntöjä omaishoidon tuen myöntämisessä, THL:n kehittämisspäälikkö **Elina Lindström**?

Tällä hetkellä jokaisella hyvinvointialueella – ja Helsingin kaupungilla – on omat ohjeet, joita ne noudattavat. Käytössä on 3–4 hoitopalkkioluokkaa, ja esimerkiksi alimman hoitopalkkion kriteerit vaihtelevat. Laki vaatii vähintään kahta hoitopalkkioluokkaa. Me suosittelemme yk-

sinkertaisuuden takia enintään kolmea hoitopalkkioluokkaa ja esitämme niihin sopivia kriteerejä.

Onko hoitopalkkioita kasvatettu viime vuosina?

Hyvinvointialueet maksavat hoitopalkkioita omista määrärahoistaan. Emme ole huomanneet, että näitä olisi ainakaan vähennetty. Alinta hoitopalkkiota korotettiin lakimuutoksella ja palkkiot nousevat myös indeksikorotuksilla. Mutta toisaan, hoitopalkkioiden myöntämisperusteet vaihtelevat.

Onko omaishoitajien määrä lisääntynyt?

Vaikka väestö on ikääntynyt, sopimusomaishoitajien määrä ei ole lisääntynyt, vaan pysynyt melko lailla ennallaan. Viitteitä on, että etenkin kiinnostus ikääntyneen omaishoitoon olisi vähentynyt.

Toisaalta lasten omaishoito on lisääntynyt. Olemme pohtineet, mikä tämän voisi selittää. Puuttuuko meiltä esimerkiksi sopivia lapsille ja lapsiperheille tarkoitettuja kotiin annettavia palveluita?

Julkisuudessa on ollut viime aikoina puheenvuoroja, joiden mukaan läheisten pitäisi kantaa nykyistä enemmän hoitovastuuta. Heijastuuko tämä keskustelu jotenkin omaishoidon maailmaan?

Lain mukaan ikääntyneiden ja vammaisten henkilöiden tarvitsemien sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisvastuu kuuluu hyvinvointialueille, ei omaisille. Omaiset voivat vapaaehtoisesti osallistua hoitoon tai toimia omaishoitajina, eikä laki velvoita heitä tähän. Asia on yksiselitteinen.

Saavatko omaishoitajat nykyään riittävästi tukipalveluita?

Omaishoitajien ulottuvilla on monia tukipalveluita, mutta toki niidenkin saatavuus vaihtelee hyvinvointialueittain.

Lain mukaan omaishoitaja on esimerkiksi oikeutettu 2–3 lakisääteeseen vapaapäivään kuukaudessa. Lisäksi hyvinvointialue voi tukea häntä esimerkiksi arkea helpottavalla kotipalvelulla tai kotihoidolla.



Käytössä on 3–4 hoitopalkkio- luokkaa.

Hyvinvointialueella omaishoidon yhteyshenkilö neuvoo tarkemmin, mitä tukipalveluita alueella on tarjolla. Hakeminen onnistuu sekä digitaalisesti että perinteisillä paperilomakkeilla.

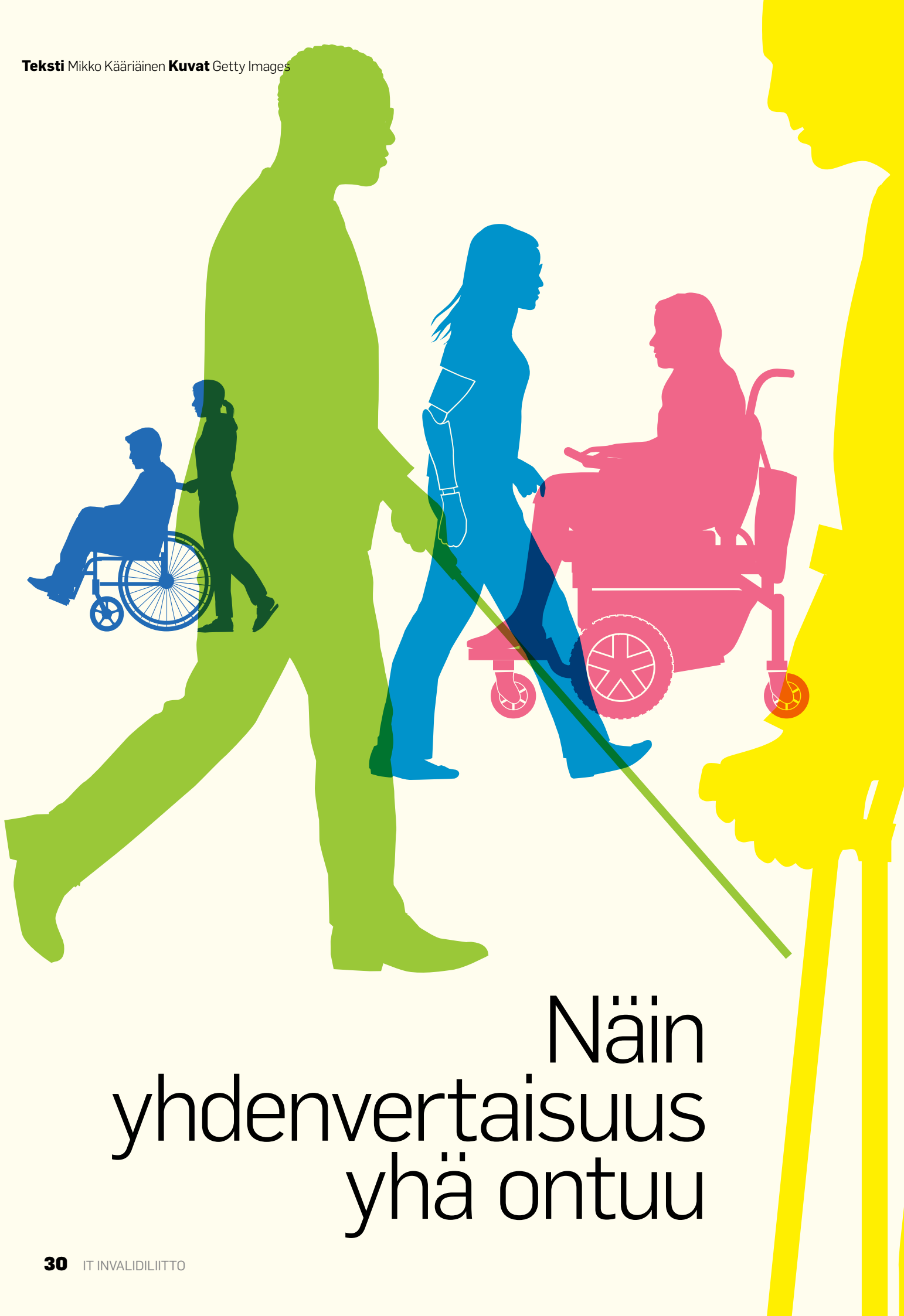
Hakevatko omaishoitajat riittävästi tukipalveluita? Omaishoitajien liiton tutkimuksen mukaan omaishoitajat eivät käytä riittävästi ainakaan lakisääteisiä vapaitaan ja hyödynnä sijaishoitoa.

Syistä ei ole tarkkaa tietoa. Voi esimerkiksi olla, että omaishoitaja tai hoidettava vierastaa ajatusta sijaishoidosta tai sen toteuttamiseen ei löydetä heille sopivaa tapaa. Joskus sijaishoitopaikka voi olla myös kaukana, ja mikäli omaishoitajalla ei ole omaa autoa, kulkeminen on hankalaa. Voidaan olettaa, että kun siirryimme isoihin hyvinvointialueisiin, monilla paikkakunnilla matkat sijaishoitopaikkoihin kasvoivat.

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää omaishoitajille? Omaishoitajien kannattaisi ehdottomasti käyttää vapaapäivänsä ja huolehtia jaksamisestaan.

Omaishoitajan pitäisi myös aina tehdä suunnitelma, miten hoidettavan hoito toteutetaan, mikäli omaishoitaja itse sairastuu. ●





Näin
yhdenvertaisuus
yhä ontuu



Suomi haluaa olla maailman tasa-arvoisimpia ja saavutettavimpia maita. Invalidiliiton tuore Osallisuusbarometri kuitenkin osoittaa, että vammaisten ja fyysisesti toimintarajoitteisten ihmisten arjessa juhlapuheet ja käytäntö törmäävät yhä liian usein esteisiin.

Tuoreimman osallisuusbarometrin tulokset osoittavat edelleen ristiriidan virallisten tavoitteiden ja vammaisten suomalaisten todellisuuden välillä: yhteiskuntamme rakenteissa on yhä syviä valuvikoja.

– Osallisuus on arvo ja periaate. Siksi sitä pitää vaalia, tiivistä eduskunnan varapuhemies, kokoomuspoliitikko sekä eduskunnan vammaisasiain yhteistyöryhmän (Vamyt) puheenjohtaja **Paula Risikko**.

Risikko puhui vuoden 2025 osallisuusbarometrin julkaisuwebinaarissa 10. kesäkuuta 2026. Hän kiitteli puheenvuorossaan järjestöjä tärkeästä työstä, jolla pyritään vaikuttamaan Suomen vammaispolitiikkaan.

Eduskunnan varapuhemies korosti, että paljon hyvääkin tapahtuu, mutta esimerkiksi hyvinvointialueiden vammais- ja vanhusneuvostoissa osallistaminen ei aina toteudu riittäväällä tavalla, mikä olisi vahvan kansalaisyhteiskunnan edellytys.

Tavoittavuus parani, tulokset eivät

Suomessa on yli puoli miljoonaa 16 vuotta täyttänyttä toimintarajoitetta henkilöä, joista lähes 300 000:lla on merkittävä liikkumisrajoite. Osallisuus ei kuitenkaan kosketa vain heitä, vaan kaikkia suomalaisia.

Invalidiliiton tiedon tuotannon ja ennakkoinnin johtaja **Sinikka Hiekkala** avasi julkaisuwebinaarissa nyt toista kertaa toteutetun osallisuusbarometrin tavoitteita ja toteutusta.

Osallisuusbarometri toteutettiin sähköisenä kyselynä, johon vastasi vuoden 2025 loka-marraskuussa yhteensä 1 624 henkilöä. Tavoittavuus oli selvästi parempi kuin ensimmäisessä vuoden 2023 selvityksessä, johon vastasi 1 136 henkilöä.

Uusimman barometrin kysymykset olivat osittain samoja kuin vuonna 2023, mutta Hiekkalan mukaan painotusta lisättiin etenkin liikkumiseen, liikunnan harrastamiseen, luontoliikuntaan ja apuvälineisiin.

Barometrin keskeisimpiin kysymyksiin kuului vastaajien oma kokemus osallisuudestaan. Kahdessa vuodessa muutosta tähän ei ollut tapahtunut, vaan erittäin heikko osallisuuden kokemus oli uudessakin osallisuusbarometrissä noin viidenneksellä vastaajista (21 %). Koko väestöön verrattuna osuus on yli kaksinkertainen, mikä ilmenee vertaamalla vuoden 2024 Terve Suomi -tutkimuksen tuloksia.

Lisäksi yli puolella (56 %) vuoden 2025 osallisuusbarometriin vastanneista osallisuuden kokemus oli vähintään heikentynyt (erittäin heikko, heikko tai heikentynyt), kun vajaalla puolella (44 %) se oli vahva tai erittäin vahva.

Miksi tietoa kerätään?

Osallisuusbarometrin tavoitteena on käyttää vammaisten henkilöiden osallisuudesta kerättyä tietoa heidän osallisuutensa edistämiseksi. Tiedon avulla pyritään vaikuttamaan rakenteisiin, käytänteisiin ja palveluihin, jotta ne tukisivat paremmin vammaisten ja toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuutta.

– Tietoa käytetään yhdenvertaisen ja esteettömän Suomen edistämiseksi, Sinikka Hiekkala summasi.

Invalidiliiton kokemustoimija **Helena Skogström** korosti puheenvuorossaan, että mahdollisuuksien tase-arvo on keskeinen periaate YK:n vammaissopimuksessa.

Osallisuudella on Skogströmin mukaan käytännön asioita syvempi merkitys:

– Kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin, hän kokee, että omalla äänellä on arvoa myös muille.

Taloudellinen hätä kurjistaa arkea

Osallisuuden kokemus kytkeytyy tiiviisti taloudelliseen turvaan, joka on monella vastaajalla koetuksella.

Suurin osa barometrin vastaajista oli eläkkeellä joko iän (40 %) tai työkyvyttömyyden (36 %) vuoksi, ja 17 prosenttia oli työssä.

Toimeentulon haasteet heijastuvat suoraan selviytymiseen: 38 prosenttia vastaajista on joutunut rahan puutteen vuoksi tinkimään vähintään yhdestä välttämättömyydestä, kuten lääkärissä käymisestä (26 %), lääkkeiden

ostosta (26 %) tai ruoasta (24 %).

Kun rahat eivät riitä edes perustarpeisiin, myös sosiaalinen elämä kapeutuu: 37 prosenttia vastaajista ilmoitti joutuneensa luopumaan harrastuksestaan taloudellisten syiden vuoksi.

Palvelujärjestelmän kankeus uuvuttaa

Vuoden 2025 alussa voimaan astunut uusi vammaispalvelulaki toi mukanaan uudistuksia, mutta siirtymävaiheen arki on osoittautunut haastavaksi. Arkipäivän askareisiin apua tarvitsee 75 prosenttia vastaajista, ja heistä 42 prosenttia kokee saavansa riittämättömästi apua.

Myös terveyspalvelut sakkaavat. Vain 38 prosenttia terveyspalveluja käyttäneistä koki asioinnin sujuvaksi. Koko aikuisväestössä luku on väestötutkimusten perusteella ollut 53 prosenttia.

Lähes kolmannes vastanneista (31 %) on kohdannut terveyspalveluissa suoria esteettömyyshaasteita, jotka liittyvät niin fyysisiin esteisiin, palvelujen järjestämiseen kuin asenteisiin.

Yli puolella vastaajista (54 %) liian korkeat asiakasmaksut ovat vaikeuttaneet hoidon saamista. Moni kokee jää-

”
**Osallisuus
koskettaa
kaikkia
suomalaisia.**

Vastaajista

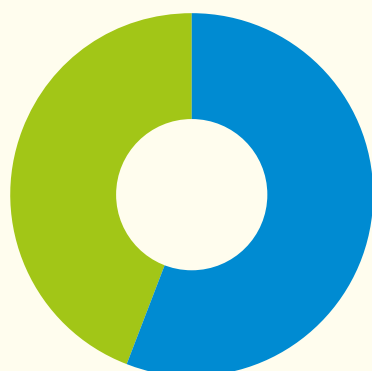
75 %
tarvitsee apua
arkipäivän askareisiin

Apua tarvitsevista

42 %
kokee saavansa riittämätöntä
apua arkipäivän askareisiin

*Yhdistystoimintaan
osallistuvilla
osallisuuden kokemus
on huomattavasti
vahvempaa.*

Osallisuuden kokemus



56 %
erittäin heikko,
heikko tai
heikentynyt

44 %
vahva tai
erittäin vahva

Yhdistystoiminta



25 %
toimii jossain
yhdistyksessä
luottamushenkilönä

33 %
osallistuu jonkun
yhdistyksen toimintaan



Luonto on vammaisten henkilöiden hyvinvoinnille erittäin tärkeää

4,3*

*keskiarvo asteikolla 1-5

Luonnossa kaivataan

57%

rauhottumista

37%

liikuntaa

Liikkuminen lähiluonnossa

40%

liikkuu lähiluonnossa useammin kuin kerran viikossa sulan maan aikana

25%

liikkuu lähiluonnossa useammin kuin kerran viikossa talvella

30%

ei liiku lähiluonnossa lainkaan talvella

82 % kokee tärkeäksi, että itselle mieluisaan luontoon pääsee helposti.



vänsä täysin yksin pyörimään byrokratian rattaissa: ”Aikani ja voimani olisin voinut käyttää parempaan kuin aina valitusten kirjoittamiseen ja pysyvien vammojeni, rajoitteitteni toistamiseen”, eräs vastaaja kirjoitti.

Taksiralli rajoittaa liikkumisen vapautta

Liikkumisen tuki on itsenäisen elämän perusedellytys, ja lähes puolet vastaajista (46 %) käyttää liikkumisen tuen palveluita tavanomaisen elämän matkoihin, kuten asiointiin ja harrastuksiin. Palvelujen toimivuus on kuitenkin kaukana ihanteellisesta, ja yli kolmanneksella vastaajista (35 %) matkoja ei ollut mielestään tarpeeseen nähden riittävästi.

Suurimmat haasteet kuljetuspalveluissa liittyvät aikatauluihin ja luotettavuuteen: taksi myöhästyy (46 %), puhelinjonot taksikeskukseen ovat pitkiä (40 %) tai taksi jää kokonaan saapumatta (33 %).

Silloinkin kun kuljetuspalvelut toimivat, ne eivät vastaajien mukaan toimi kovin hyvin.

Ongelmia aiheuttaa esimerkiksi kuljettajien puutteellinen paikallistuntemus, kielitaito tai huono asenne. Eri-tyisen pysäyttävä tieto on se, että 11 prosenttia vastaajista raportoi kohdanneensa epäasiallista käytöstä tai seksuaalista häirintää kuljetusten aikana. Pakollinen matkojen yhdistely venyttää matka-aikoja ja aiheuttaa kohtuuttomia tilanteita:

”Kohtuuttomia reittejä ja odottelua. 20 min matkaan saattaa kulua jopa 1,5 h”, yksi vastaajista kirjoitti.

”Olen palellut ulkona 30 asteen pakkasessa puolikin tuntia”, kuvattiin toisessa avovastauksessa.

Yksilölliset kuljetuspalvelun järjestämistavat, kuten vakiotaksioikeus, voivat osaltaan lievittää kodin ulkopuolisiin matkoihin liittyvää henkistä kuormitusta ja epävarmuutta. Vakiotaksioikeus oli 31 prosentilla barometriin vastanneista kuljetuspalvelun käyttäjistä.

Monelle, jolla vakiotaksioikeutta ei ole, taksimatka on henkisesti kuormittava.

Luonto antaa voimaa

Yhteiskunnan palvelut ontuvat, mutta suomalainen luonto nousee vastaajille tärkeäksi voimavaraksi. Invalidiliiton yhteistyökumppanin MUST-tutkimushankkeen kanssa suunniteltu osuus barometrissa osoittaa, että luonto on liikkumisesteisten henkilöiden hyvinvoinnille erittäin tärkeä (keskiarvo 4,3 asteikolla 1–5).

Yli puolet vastaajista (55 %) piti luontoa todella tärkeänä. Luonnossa kaivataan ennen kaikkea rauhoittumista (57 %) ja liikuntaa (37 %). Yli 80 prosenttia vastaajista koki tärkeäksi sen, että itselle mieluisaan luontoympäristöön pääsee helposti.

Esteellisyys iskee rajusti heti, kun lumisade alkaa. Barometrin mukaan sulan maan aikana 40 prosenttia vastaajista liikkuu kodin lähiluonnossa useamman kerran viikossa, mutta talvella tämä osuus putoaa 25 prosenttiin. 30 prosenttia ei liiku talvella lähiluonnossa lainkaan.. Moni joutuu tyytymään vain ikkunas- ta näkyvään luontoon, koska tiet ja reitit ovat luokse- pääsemättömiä.

Julkaisuwebinaarissa MUST-tutkimushanketta edus- tanut Turun yliopiston professori Nora Fagerholm huo- mautti, että vaikka jo luonnon katseleminen parantaa mie- lialaa, moniaistista luontokosketusta ja mikrobialtistusta ei voi korvata vain katselemalla.

Luontokosketuksella on Fagerholmin mukaan tutkit- tua merkitystä esimerkiksi masennuksen, tyypin 2 dia- beteksen sekä astman torjunnassa.

Yhdistystoiminnasta löytyy osallisuuden ankkuri

Synkkien lukujen keskellä baromet- ri tarjoaa myös toivoa. Sitä moni saa järjestö- ja yhdistystoiminnasta. Vas- taajista neljännes toimii jossain yh- distyksessä luottamushenkilönä ja kolmannes osallistuu muuten toi- mintaan.

Tulosten valossa järjestöillä on merkittävä rooli ihmisten elämässä.

Yhdistystoimintaan osallistuvilla osallisuuden kokemus on huomattavasti vahvempaa: erittäin heikkoa osallisuutta koki vain 12 prosenttia yhdistysaktiiveista, kun taas toi- minnan ulkopuolella olevilla vastaava luku oli 32 prosenttia.

Muutos on tarpeen

Invalidiliiton osallisuusbarometri osoittaa, että esteet- tömyys, toimivat kuljetuspalvelut ja riittävä toimeentu- lo eivät saa olla vain paperille kirjattuja oikeuksia, vaan niiden on toteuduttava joka päivä.

Kuten barometrin johtopäätöksissä todetaan, osalli- suuden ytimessä on mahdollisuus vaikuttaa paitsi omaan elämäänsä, myös ympäristöön ja yhteiskuntaan.

Aidosti sivistynyt valtio mitataan sillä, miten se pitää huolta kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien jä- sentensä oikeuksista – ja siinä työssä Suomella on vuon- na 2026 vielä pitkä matka kuljettavana.

Vuoden 2025 osallisuusbarometrin työryhmässä olivat mukana **Ranja Alava**, Nora Fagerholm, Sinikka Hiekkala (puheenjohtaja ja sihteeri), **Johanna Hätönen**, **Mirva Kiiveri**, **Pirkko Kuusela**, **Jenna Kärpänen**, **Johanna Lehtiö**, **Aija Saari** ja **Kaisa Vainio**.

Osallisuusbarometri toteutettiin yhteistyössä Suo- men Paralympiakomitean ja MUST-projektin kanssa. ●

”
Luonnon
katseleminen
parantaa
mielialaa.

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

Invalidiliitto vaikuttaa

Hyvinvointialuepäättäjät valmiita panostamaan vammaispalveluihin

INVALIDILIITON teettämän kyselyn mukaan hyvinvointialueiden päättäjät katsovat, että fyysisesti vammaiset ja toimintaesteiset ihmiset huomioidaan päätöksenteossa hyvin. He ovat valmiita myös panostamaan vammaispalveluihin, vaikka taloustilanne olisi tiukka. Tulokset antavat toivoa, mutta myös hämmäntävät, sillä Invalidiliittoon tulevien yhteydenottojen perusteella vammaispalveluiden toteutumisessa on vakavia puutteita.

Varsinais-Suomessa vaikutettiin osallisuuteen ja vammaisvaikutusten arviointiin

VAMMAISNEUVOSTON varapuheenjohtajana toimiva liiton järjestöasiantuntija valmisteli vammaisvaikutusten arviointia koskevaan valtuustoaloitteeseen vammaisneuvoston puoltavan lausunnon. Siinä korostettiin YK:n vammaissopimuksen velvoitteita ja vammaisten asemaa haavoittuvana vähemmistönä. Samalla muistutettiin, että Varhan vammaisneuvostolla ei edelleenkään ole läsnäolo- ja puheoikeutta hyvinvointialueen toimielimissä. Liitto osallistui myös Varhan osallisuustyöpajaan ja lausui osallisuussuunnitelmasta tuoden esiin vammaisneuvostojen ja vammaisjärjestöjen osallisuuden merkityksen.

Lue lisää verkkosivuiltamme:

➤ invalidiliitto.fi/ajankohtaista

Tilaa Invalidiliiton uutiskirjeitä:

➤ invalidiliitto.fi/invalidiliiton-uutiskirjeet

Sosiaalihuoltolain uudistus heikentäisi vammaisten henkilöiden oikeusturvaa

INVALIDILIITTO suhtautuu kriittisesti sosiaalihuoltolain uudistusesitykseen. Ehdotetut säästöt ja väljennetty sääntely voivat heikentää merkittävästi fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten yhdenvertaisuutta ja oikeusturvaa sekä lisätä alueellisista eriarvoisuuksia. Liitto kritisoi myös sitä, että lakiesityksen vammaisvaikutusten arviointi on jäänyt vähäiseksi.

Palvelut ja asuminen puhuttivat Etelä-Karjalassa

ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialueen vammaispalveluiden sidosryhmätapaamisessa keskusteltiin henkilökohtaisesta avusta, liikkumisen tuen palveluista sekä yhteisöllisestä asumisesta. Invalidiliitto korosti liikkumisen tuessa toiminnallisten kuntien merkitystä sekä mahdollisuutta hyödyntää henkilökohtaista avustajaa julkisessa liikenteessä. Haasteena nähtiin julkisen liikenteen puutteellinen esteettömyys, jonka kehittämisessä myös kunnilla on tärkeä vastuu.

Keski-Uudellamaalla vaikutettiin henkilökohtaiseen apuun

VAMMAISTEN ja pitkäaikaissairaiden teemaverkosto sekä vammaisneuvosto ovat vastustaneet ehdotusta, jossa henkilökohtaista apua rajattaisiin pääosin klo 8–18 välille. Vaikuttamistyön tuloksena esitys vedettiin valmis- telusta, ja sen käsittely jatkuu syksyllä. Vastaavanlainen esitys oli aiemmin esillä myös Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella, mutta sen muotoa lievennettiin Invalidiliiton, alueen järjestöjen ja vammaisneuvoston vaikuttamistoimien seurauksena. Liiton järjestöasiantuntija toimii teemaverkoston kokoonkutsujana.

Invalidiliiton vaaliteemat puhuttivat puoluekokouksissa

INVALIDILIITTO jalkautui touko-kesäkuun vaihteessa viiteen puoluekokoukseen kahden viikonlopun aikana. Vastanotto oli myönteinen ja kaikissa kokouksissa käytiin hyviä keskusteluja Invalidiliiton jäsenistölle tärkeitä aiheista.



Nuoret näkyivät vammaisylpeyden juhlassa

INVALIDILIITON 12 nuorta toimijaa sekä yhdistysaktiiveja osallistui Disability Pride -ihmisuusmarssille ja juhlaan Tampereella 6.6. Amnestyn vapaaehtoiset järjestivät tapahtuman jo kolmatta kertaa. Tänä vuonna juhla teki tunnetuksi näkymättömiä vammoja ja sairauksia, kuten neuromoninaisuutta, sekä YK:n vammaissopimusta, joka on ollut Suomessa voimassa 10 vuotta. Liiton järjestöasiantuntija puhui myös Kangasala Pridessa moniperusteisesta syrjinnästä ja esteettömyydestä.

Invalidiliitto mukana SuomiAreenassa

INVALIDILIITTO, Kuuloliitto ja Näkövammaisten liitto järjestivät SuomiAreena-tapahtumassa paneelikeskustelun "Luottamus koetuksella – onko varautuminen yhdenvertaista?" Keskustelussa käsiteltiin varautumista ja turvallisuutta eri vammaryhmien näkökulmista. Invalidiliittoa paneelissa edustanut järjestöasiantuntija osallistui SuomiAreenassa myös Lääketeollisuus ry:n paneelikeskusteluun, jonka aiheena oli lääkkeiden rooli kokonaisturvallisuudessa.

Liittovaltuuston kannanotto: Talouspuhe ei saa sivuuttaa vammaisten ihmisoikeuksia

VIIME vuosina talousluvut ja leikkauslistat ovat vaimentaneet lähes kaiken muun yhteiskunnallisen keskustelun. Jopa ihmisoikeudet ovat jääneet äänekkään säästöpuheen alle. Invalidiliiton liittovaltuusto muistuttaa kannanotossaan, että ratkaisuja kuitenkin on, jos vain rohjetaan nostaa ihmisarvo eurojen edelle.

Invalidiliiton puhe Esteetön Kotka -päivässä

LIITON järjestöasiantuntijan puhe Karhulan torilla käsiteli esteettömyyttä YK:n vammaissopimuksen, sopimuksen ratifiointin, vammaisstressin sekä Kotkan kaupungin esteettömyystyön näkökulmasta. Puheessa korostettiin, että esteettömyys on ihmisoikeus ja että jokaisen ihmisen tulisi voida osallistua yhteiskuntaan yhdenvertaisesti toimintakyvystään tai vammastaan huolimatta.

Liitto vaikutti liikkumisesteisten maksuttoman pysäköinnin säilyttämiseen Kuopiossa

KUOPION Pysäköinti Oy on esittänyt, että Kuopiossa luovutaan liikkumisesteisten maksuttomasta pysäköinnistä en hallinnoimissa pysäköintilaitoksissa. Invalidiliitto ja vapaaehtoiset vaikuttajat ovat vastustaneet pysäköinnin muutoksia muun muassa keräämällä lähes 600 nimeä sisältäneen adressin suunnitelmien keskeyttämiseksi.

Invalidiliitolle uusi vaikuttamistyöryhmä

INVALIDILIITON liittohallitus on päättänyt perustaa vaikuttamistyöryhmän, joka koostuu liiton jäsenyhdistysten jäsenistä ja muista aktiiveista. Ryhmän tehtävänä on sparrata ja tukea liiton vaikuttamistyötä ja se raportoi toiminnastaan liittohallitukselle.

Invalidiliitto tapasi työministeri Marttisen

INVALIDILIITTO edustajat vierailivat työministeri **Matias Marttisen** (kok.) pakeilla. Keskustelussa nousi esiin mm. vammaisten henkilöiden heikompi asema työmarkkinoilla ja tarve konkreettisille toimenpiteille tilanteen korjaamiseksi. Invalidiliitto korosti, että rakenteelliset ennakkoluulot, puutteelliset työnantajakannustimet ja palvelujen riittämättömyys hidastavat työllistymistä.



Anne Mäki, Janne Juvakka, Matias Marttinen, Pirkko Kuusela.

Lounais-Suomessa hyvinvointi- alueen verkostotapaamisia vammaisjärjestöjen yhteistyönä

VAMMAISJÄRJESTÖT pitivät verkostotapaamisen Varhan vammaispalvelujen kanssa, jossa käytiin läpi eduskunnan oikeusasiamiehen päätöstä kuljetuspalveluista. Myös Satakunnan hyvinvointialueen verkostotapaamisen valmistelua aloitettiin Invalidiliiton aloitteesta.

Liitto nosti keskusteluun YK:n vammaissopimuksen merkityksen

ITÄ-SUOMEN alueen järjestöasiantuntijan ja Kuopion vammaisneuvoston puheenjohtajan mielipidekirjoitus julkaistiin YK:n vammaissopimuksen ratifiointin 10-vuotispäivänä Savon Sanomissa. Kirjoituksessa otettiin kantaa vammaissopimuksen huonoon tunnettavuuteen lain-tasoisena sopimuksena sekä vammaisvaikutusten heikkoon arviointiin päätöksenteossa.

Keski-Uudellamaalla keskusteltiin varautumisesta ja turvallisuudesta

INVALIDILIITTO ja yhdistysaktiivien järjestämässä paneelikeskustelussa korostui huoli kotona asuvien tukea tarvitsevien henkilöiden turvallisuudesta kriisitilanteissa. Yleisön aktiiviset puheenvuorot toivat viranomaisille arvokkaita näkökulmia varautumisen ja palveluiden kehittämiseen. Paneeliin osallistuivat Keusoten vammaispalvelujen erityisasiantuntija, SPR Uudenmaan valmiuspäällikkö, Keski-Uudenmaan pelastuslaitoksen valmiussuunnittelija sekä Järvenpään kaupungin valmiuspäällikkö.

Etukäteismaksu tuomio- istuimissa heikentäisi vammainen henkilöiden oikeusturvaa

INVALIDILIITTO katsoo, että etukäteismaksun periminen heikentäisi vammaisen henkilön oikeusasemaa, mikäli hän on aikeissa nostaa siviilikanteen syrjinnästä kärkeä-oikeudessa. Liitto korostaa lausunnossaan, että ehdotus on ristiriidassa perustuslain takaaman oikeusturvan kanssa ja lisäisi eriarvoisuutta kansalaisten välillä.

Vammaisten ihmisten osaaminen työelämän käyttöön

TYÖ- ja elinkeinoministeriö valmistelee tulevaa hallitus-kautta varten virkapuheenvuoroaan, joka rakentuu kolmelle päätavoitteelle: elinkeinoelämän uudistumiselle, työllisyyden kasvulle sekä puhtaiden investointien edistämiseksi. Invalidiliitto nostaa lausunnossaan esiin keskeisiä haasteita sekä konkreettisia ratkaisuehdotuksia, joiden avulla työelämä, yrittäjyys ja investoinnit voidaan rakentaa aidosti yhdenvertaisiksi.

Entä jos sairaat saisivat vallan?

Sairaiden valtakunta -hankkeessa tutkitaan sitä, miten yhteiskunta sulkee sairaita ihmisiä ulos. Hankkeen tutkija Salome Tuomaala-Özdemir kertoo, että ensimmäistä kertaa häneen ei suhtauduta työelämässä torjuvasti, kun hän joutuu huonon voinnin vuoksi perumaan tapaamisia.

Yhteiskunta on rakennettu normi-kehoisille ja terveille ihmisille. Liikennevalot palavat vihreänä ajan, jossa normikehoisen oletetaan ehtivän tien yli. Kokouksissa ja tapahtumissa paahdetaan asialistoja läpi ilman taukoja ja mahdollisuutta vaihtaa asentoa. Edes sairauksia käsittelevissä keskustelutilaisuuksissa tai koulutuksissa

ei huomioida käytännössä sairaiden tarpeita, kuten tauottamista ja lepomahdollisuuksia. Osatyökykyisiä ulosulkevat kokous- ja työelämäkäytännöt ovat tulleet tutuiksi työuran aikana tutkija **Salome Tuomaala-Özdemirille**.

Hän on joutunut sairauksiensa vuoksi läpikäymään useita leikkauksia. Sekä kipu että leikkaukset ovat vaikuttaneet Tuomaala-Özdemirin liikunta- ja toimintakykyyn paljon. Välillä on aikoja, kun hän ei pääse liikkumaan pois kotoaan.

2020-luvun alussa hän alkoi keskustella kokemuksistaan ystävänsä **Elina Niinivaaran** kanssa, joka on myös kroonisesti sairas tutkija. Molempia turhautti, kuinka hankalaa yhteiskunnallinen osallistuminen oli, ja niinpä he alkoivat kirjoittaa kokemuksistaan yhteistä tekstiä, jota he kutsuvat autoetnografiseksi kenttäpäiväkirjaksi.

– Se ei ole mikään yksilötarina, vaan olemme tehneet yhdessä kirjoittaen havaintoja sekä omasta elämästämme että yhteiskunnasta, Tuomaala-Özdemir sanoo.

”Kroonisesti sairas ei ole kuluerä tai taakka.”



Salome Tuomaala-Özdemir on saanut tutkimushankkeen myötä työyhteisön, jossa lepäämistä ei tarvitse hävetä.

Keskusteluista ja kirjoituksista versoi Sairaiden valtakunta -tutkimus- ja taidehanke, jonka aineistoksi päiväkirja päättyi. Hanketta johtamaan tuli Helsingin yliopiston yhteiskuntapolitiikan tieteenalalla työskentelevä **Anna Leppo**.

"Taukoja pitäisi voida pitää riittävän usein."



Anna Leppo johtaa tutkimushanketta.

Näkymätön ryhmä

Sairaiden valtakunta -tutkimuksen myötä on selvinnyt, että kroonisesti sairaat on näkymätön ryhmä yhteiskunnassa. Esimerkiksi työpaikoilla osatyökykyisyyttä tunnistetaan ja huomioidaan huonosti.

Tuomaala-Özdemirin mukaan vammaisten ja kroonisesti sairaiden kohtaamat yhteiskunnalliset ongelmat ja esteet ovat monesti samantyyppisiä. Monet normitilat sulkevat kroonisesti sairaita ja vammaisia ulos.

– Sekä vammaiset että kroonisesti sairaat ihmiset joutuvat tekemään hirveästi asioita, että pärjäävät, tulevat ymmärretyiksi ja saavat etuuksia ja apua tai pääsevät töihin ja pystyvät pysymään työelämässä, Tuomaala-Özdemir sanoo.

Monet krooniset sairaudet myös vammauttavat ja vähentävät toimintakykyä, kuten Tuomaala-Özdemirille itselleen on käynyt.

Kroonisesti sairailta ihmisillä on erilaisia tarpeita, joiden toteutuminen mahdollistaisi yhteiseen toimintaan osallistumisen. Ne voivat liittyä esimerkiksi tapahtumapaikalle pääsemiseen, tilassa olemiseen, apuvälineisiin, tilan aistiärsykkeisiin ja tauottamiseen.

Osallisuuden esteitä voitaisiin Anna Lepon mukaan poistaa pienilläkin teoilla.

Erilaisia istuimia, tyynyjä tai vaikkapa lämpöpusseja tarjoamalla voi helpottaa kipujen kanssa elävän osallistumista. Taukoja pitäisi voida pitää riittävän usein. Aistiärsykeitä, kuten kirkkaita valoja välttämällä voitaisiin helpottaa monien osallistumista.

Lepäämiseen ja asennon vaihtamiseen voitaisiin eri ympäristöissä myös kannustaa heti tapahtuman alussa ja normalisoida sanoittamalla sitä, että ihmisillä on erilaisia kehoja ja erilaisia tarpeita.

Tutkimusta lepäämällä

Sairaiden tieto yhteiskunnasta on usein kehollista, eikä kaikki siitä ole tavoitettavissa pelkän keskustelun avulla. Siksi tutkijat kehittivät Sänkysymposium-tapahtuman, jossa tietoa kerätään myös kehollisilla tutkimustavoilla.

– Sänkysymposium on taideinstallaatio, jossa myös osallistujien saavutettavuus ja esteettömyystarpeet on pyritty ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon, Tuomaala-Özdemir kertoo.

Hankkeen taiteilijat rakentavat symposiumiin visuaalisesti miellyttävän tilan, ja he myös ohjaavat tapahtumissa asentokokeiluita.

Niissä kerätään tietoa siitä, mitkä asennot mahdollistaisivat osallistumista, missä asennoissa on hyvä olla, mitkä sattuvat ja millainen alusta tuntuu hyvältä. Lisäksi niissä tarkastellaan asennon vaihtamisen ja liikkumisen tarvetta.

– Kokeilut herättivät kiinnostavia keskusteluita. Yksi osallistuja esimerkiksi kertoi, että heillä on töissä lepo huone, jota kukaan ei koskaan käytä. Pääsimme pohti-

Sänkysymposium-tapahtumissa kerätään tietoa kehollisilla menetelmillä. Tilassa levätään ja vaihdetaan asentoa tarpeen mukaan. Tässä näkyy Tampereella keväällä 2026 järjestetyn Sänkysymposiumin tilaa.

SAIRAIKEN VALTAKUNTA -HANKE

- › Sairaiden valtakunta – tutkimusmatkoja kroonisesti sairaiden toimijuuteen ja osallisuuteen on Koneen Säätiön rahoittama nelivuotinen tutkimushanke, joka sai rahoituksen vuonna 2023.
- › Tutkimusta ja taidetta yhdistävässä hankkeessa selvitetään, mitä kroonisesti sairaat tietävät yhteiskunnastamme ja millaista kroonikoiden oma tieto osallisuudestaan on.
- › Hankkeessa tarkastellaan sekä pitkäaikaissairaiden kokemuksia että yhteiskunnan ulkopuolelle sulkevia rakenteita.
- › Tutkijoiden lisäksi hankkeessa työskentelevät taiteilijat Elis Hannikainen ja Vappu Jalonen sekä projektisuunnittelija Iida Putkuri.
- › Taiteilijat valmistavat hankkeen aikana mediataide-teoskokonaisuuden.



Symposium-tilassa on välineitä, joilla voi helpottaa omaa oloaan.

maan, että miksi ja ilmeni, että ihmisiä ilmeisesti hävet-
tää mennä lepäämään keskellä päivää, Tuomaala-Öz-
demir kertoo.

Uudenlainen kokemus työelämästä

Tutkimushankkeessa Tuomaala-Özdemir on saanut ai-
van uudenlaisen kokemuksen työelämästä. Hän joutuu
kipujen ja huonon voinnin vuoksi monesti perumaan ta-
paamisia, mikä aiheuttaa häpeää.

– Tämä on ensimmäinen työyhteisö, jossa perumisiin ei
suhtauduta torjuvasti, Tuomaala-Özdemir kertoo.

Hankkeessa pyritään tietoisesti luomaan uudenlai-
sia työkäytäntöjä. Huomiota kiinnitetään esimerkiksi
ajankäyttöön ja tauottamiseen. Eri kaupungeissa asu-
vat tutkijat tekevät työtä etäyhteyksin ja tapaavat välillä
Helsingissä, jolloin työtä jaetaan useammalle päivälle.

– Me tsekataan tapaamisen aluksi, millainen vointi tä-
nään on, kuinka tiheästi tauotetaan ja kuinka pitkiä tau-
koja tarvitaan, Anna Leppo kertoo.

Tuomaala-Özdemirille on tullut tunne, että on tärkeä
työryhmän jäsen kroonisesti sairaanakin.

Hankkeessa on hänen mielestään vahvistunut jaettu ko-
kemus siitä, että kroonisesti sairas ei ole kuluerä tai taak-
ka, vaan sairailta on suuri määrä osaamista ja tietoa, joka
tulee esiin, kun heidän tarpeensa kuullaan.

Tutkimuksen edetessä myös tutkijan oma asenne jul-
kiseen lepäämiseen on muuttunut.

– Olen uskaltanut alkaa mennä isoissakin julkisissa ti-
loissa tarvittaessa makuulle. Minua ei enää nolota, että mi-
nun pitää maata. Se on iso juttu, koska en ole mikään per-
formanssitaiteilija, Tuomaala-Özdemir kertoo. ●



Vammaisten Pride näkyi ja kuului

Tampereella kesäkuussa järjestetty vammaisten Pride toi yhteen osallistujia, joille tapahtuma merkitsi yhteisöllisyyttä ja yhteiskunnallista kannanottoa.

Kolmatta kertaa Tampereella vietetyn vammaisten Priden kynnyksellä kaksi kysymystä oli usean osallistujan mielessä: välttääkö kaatosateelta ja tuleeko poliisi paikalle kulkueta turvaamaan?

Kumpaankin kysymykseen saatiin paras mahdollinen vastaus, sillä taitvas ei kulkueen aikana revennyt, ja reitin varrella näkyi useampaankin kertaan poliisipartio.

Pride kuuluu kaikille

Tampereen Seudun Invalidit ry:n varapuheenjohtaja **Virve Rinnola**

muistuttaa, että vammaisten Pride on omistettu vammaisten ihmisten yhdenvertaisuuden edistämiseksi, eikä tapahtuma sulje ketään pois.

– Tosi monella on sellainen käsitys, että vammaisten Pride koskee vain henkilöitä, jotka kuuluvat perinteisesti ajateltuihin sateenkaarivähemmistöihin.



Devon Sandkvist ja Kuisma Alhola matkustivat Tampereelle tärkeän asian puolesta.



Virve Rinnola kantoi huolta erityisesti uuden vammaispalvelulain soveltamisesta.

Rinnola toi esiin myös huolensa uuden vammaispalvelulain soveltamisesta.

– Monenlaisia tapauksia on tullut esille erilaisilla vammaisten foorumeilla, ja monet ovat edenneet hallinto-oikeuteen, Rinnola sanoi.

– On ihmisiä, joiden henkilökohdaisia avustustunteja on leikattu, vaikka olosuhteet ovat pysyneet samoina. Tai sitten on viety taksioikeus. Monet vammaiset ovat hädissään siitä, miten edes oman arjen saa sujumaan, kun tulee leikkauksia ja mielivaltaisia päätöksiä. Myös siksi ajattelin, että minun ja meidän yhdistyksemme on tärkeää olla täällä osallistumassa. Arvostan tosi paljon myös sitä, että oma avustajani oli halukas lähemmään tänne.

Ennen tapahtuman alkua myös Rinnolaa mietitytti, tuleeko poliisi turvaamaan kulkuetta. Muistissa olivat edellisvuotisen tapahtuman

”

Minun ja meidän yhdistyksemme on tärkeää olla täällä osallistumassa.

häirintä. Rinnolan mukaan joidenkin Pride-kulkueeseen osallistuneiden päälle jopa syljettiin.

– Ajattelin silti tulla paikalle, Rinnola sanoo.

Esteettömyyttä ja oikeutta näkyä

Espoolainen lukiolainen ja järjestöaktiivi **Devon Sandkvist** kertoi ennen kulkueen liikkeelle lähtöä olleensa mukana järjestämässä Helsinki Disability Pridea.



– Meillä oli mahdollisuus lähettää tänne kaksi meidän edustajistamme, joten minä ja eräs toinen meidän järjestäjäistämme lähdettiin.

Sandkvistille osallistuminen vammaisten Prideen on ennen kaikkea yhteiskunnallinen kannanotto. Hänestä on tärkeä tuoda esille sitä, kuinka erilaiset valtarakenteet vaikuttavat, ja miten esimerkiksi nykyinen hallitus kohtelee vammaisia ihmisiä.

– Vammaiset ihmiset kuuluvat osaksi yhteiskuntaa. Tämä on myös kannanotto häpeää ja stigmaa vastaan, ja vaatimus esteettömyydestä. Olen itse neuropoikkeava ja kroonisesti sairas. Usein unohdetaan, että nuoretkin vammaiset ihmiset ovat olemassa, ja olen itse kohdannut esimerkiksi vähättelyä terveydenhuollossa. Olen ylpeä siitä, että voin olla täällä näkyvästi esillä vammaisena nuorena, Sandkvist sanoo.

Sandkvist muistutti myös mielenosoitusoikeuden ja vaikuttamisen tärkeydestä sekä toivoi poliisin suojele-

van oikeudenmukaisuutta edistäviä tapahtumia.

– Olen todella huolissani fasismin noususta ja siitä, että mielenosoituksia häiritään. Eduskuntavaalit lähestyvät, joten pitääkää äänestäessänne mielessä vammaiset ihmiset, jotta saataisiin hallitus, joka puuttuisi vammaisten ihmisten asemaan Suomessa.

Pääkaupunkiseudulta Tampereelle oli saapunut myös **Kuisma Alhola**, joka iloitsi etenkin siitä, että vuonna 2026 Vammaisten Pride -tapahtumaa vietetään jo kolmella paikkakunnalla Oulun liittyttyä joukkoon.

– Minulle merkitsee tosi paljon se, että vammaisuutta ei nähtäisi negatiivisen kautta. Siihen tähdätään, että asiat menisivät parempaan suuntaan, ja juhliitaan omaa identiteettiämme ja muita aktivisteja.

Vammainen läheinen opettaa paljon

Eläkkeellä oleva **Riitta Kuusela** oli tapahtumassa tukemassa poikaan-



Riitta Kuusela kantoi Vammaisten Pridessa toiveikasta viestiä.



Tino Taam-Katajisto (vas.) muistutti, että kenestäkään ei pidä tehdä olettamuksia ulkokuoren perusteella.



sa ja tämän puolisoa, jotka kumpikin ovat Amnesty Tampereen aktiivijäseniä. Vammaisten Pride -kulkueen järjestivät ihmisoikeusjärjestö Amnestyn Tampereen aktiivit.

– Miniäkokelaallani on synnynäinen CP-vamma. Hänen ja poikani kautta olen tutustunut Amnestyyn ja oppinut tästä maailmasta paljon sekä nähnyt sen tärkeän työn, jota he tekevät. He ovat kumpikin aktiivisia vammaisten asioiden eteenpäin ajajia.

Kuusela korosti olevansa mukana myös erittäin tärkeän asian eli vammaisten oikeuksien puolesta. Ne koskettavat jokaista.

– Kuka tahansa voi vammautua esimerkiksi sairauden tai onnettomuuden vuoksi, eli kyse ei ole mistään marginaaliryhmästä. Minulla itselläni on työn aiheuttama meluvamma, jonka vuoksi käytän kuulolaitetta.

Pilvisessä mutta sateettomassa säässä kulkenut esteetön marssi kulki Tampereen Keskustorin suihkuläh-

teeltä Hämeenkatua pitkin Hämeenpuiston läpi Kumppanuustalo Arttelille, jossa kuultiin useiden vammaisaktivistien puheenvuoroja.

Näkymätön vammaisuus vaikuttaa

Tampereen ja Pirhan vammaisneuvostojen jäsen ja Fibromyalgiayhdistyksen jäsen **Tino Taam-Katajisto** muistutti puheenvuorossaan siitä, että moni vammainen haluaisi olla työelämässä niin, että hänen vammaansa ei nähdä taakkana vaan myös vahvuutena.

Taam-Katajisto on 35-vuotias transmies, joka sairastaa kroonista kipua ja uupumussairaus fibromyalgiaa.

– Minulla on myös autismi ja ADHD. Joinakin päivinä vammaisuus voi olla hyvinkin piilossa, joskus se näkyy ulospäin tosi selkeästi kaikille muille. Ilman rollaattoria näytän ulospäin kaikkeen kykenevältä. En tarvitse apuvälinettäni joka päivä, mutta se ei tee minusta vähemmän vammaista.



**Pitäkää
äänestäessänne
mielessä
vammais
ihmiset.**

Taam-Katajisto halusikin puheenvuorossaan tuoda esille myös sen, että kenestäkään ei pidä tehdä olettamuksia pelkän näkemänsä perusteella.

– Me näkymättömästi vammaiset tiedämme kyllä itse olevamme vammaisia, eikä meidän kuuluisi todistaa sitä kaikille.

Amnestyn Tampereen paikallisryhmän järjestämän Vammaisten Pride 2026 -iltapäivän päätti Arttelilla DJ Sohvi Spicen disco-bileet. ●

"Kiva on mennä voittamaan!"

Pararavi- ja ratsastus ry järjestää vammaisille ihmisille raviurheilua. Yhdistyksen puheenjohtajan Hanna Malmivaaran kahdeksasta lapsesta kaksi – Peppi, 20, ja Leevi, 23 – ovat innokkaita pararavien harrastajia.

Hevosia meillä on ollut yli 10 vuotta. Ensin **Pepille** haettiin Kelasta tukea hevosavusteista terapiaa varten, mutta hakemus tyrmättiin. Terapiasta ei kuulemma olisi apua eikä Peppi muutenkaan paranisi kehitysvammasta.

– Silloin päätimme hankkia Peppille oman hevosen. Siitä se lähti. Eli Pepin vuoksi tämä pararavitoiminta oikeastaan alkoi.

Nyt **Hanna Malmivaaran** tallissa Loviisassa on yhdeksän hevosta: kaksi lämminveristä ja kaksi suomenhevosta sekä viisi ponia. Perhe muutti Loviisaan neljä vuotta sitten kuultuaan, että raviradan vieressä olisi talli vuokrattavissa.

Hanna Malmivaara on Pararavi- ja ratsastus ry:n puheenjohtaja. Yhdistyksen pääpaikka on Loviisan raviradalla, mutta vuosittain on 3–4 pararavilähtöä eri paikkakunnilla kilparavien yhteydessä. Syksyllä on luvassa vielä yksi lähtö Vermon radalla Espoossa.

13 aktiivia

Yhdistyksen tarkoitus on järjestää vammaisille ihmisille suunnattua

raviurheilua. Ratsastus on lajina pudonnut pois yhdistyksen toiminnasta, sillä sillä on omat organisaationsa.

– Tavoitteenamme on tarjota kaikille mahdollisuus nauttia raviurheilusta esteettä ja turvallisesti. Järjestämme erilaisia raviharjoituksia ja kilpailuja yhdistyksen ennalta valitsemissa paikoissa Suomessa sekä pidämme koulutustilaisuuksia ja leirejä, Hanna Malmivaara luettelee.

– Loviisan tallissamme on yhdeksän hevosta, joten kuluja riittää. Rehuja kuluu paljon, ja tallin ylläpito vaatii rahoitusta.

Varusteiden ja kärryjen kuljetus ravipaikoille vaatii oman kaluston, joista osan Malmivaara vuokraa omilla varoillaan.

Malmivaara on myös kengittäjä ja opiskelee parhaillaan lähihoitajaksi erikoistuen hevosavusteiseen nepsyvalmennukseen, mikä lisää osaamista vammaisten kanssa toimimiseen.

Hän on tyttärensä omaishoitaja.

Tällä hetkellä mukana yhdistyksessä on 13 aktiivista CP-, kehitystai liikuntavammaista Loviisasta, Kotkasta, Lappeenrannasta, Espoosta, Tampereelta, Parkanosta ja



Elmeri-ponin vieressä poseeraava Hanna Malmivaara on todella monessa mukana. Hän on paitsi Pararavi- ja ratsastus ry:n puheenjohtaja myös Loviisan vammaisneuvoston puheenjohtaja, Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaisneuvoston jäsen ja Itä-Uudenmaan omaishoitajat ja läheiset ry:n varapuheenjohtaja.

Lapualta. Iältään he ovat 18–50-vuotiaita, ja kaksi heistä käyttää pyörätuolia.

– Mukaan mahtuu nuorempiakin. Tervetuloa vaikka 10-vuotiaat, Hanna Malmivaara kannustaa.

– Riittää, kun pystyy jotenkin hallitsemaan oman kehon liikkeitä.

Korona viivästytti

Pararavien suunnittelu alkoi yhteydenotolla raviurheilun ja hevoskasvatuksen keskusjärjestö Hippokseen heinäkuussa 2020. Koronaepidemia sotki myös nämä suunnitelmat.

Odotus palkittiin vihdoinkin Vermon raveissa marraskuussa 2021. Tuolloin Peppi-tytär ja lapualainen **Eetu Fossi**



Peppi Hautala on hevostyttö ja hoitaa Einari-ponia tottuneesti. Takana on jo 13 pararavilähtöäkin vuodesta 2021 alkaen.

Lisätietoja

pararavi.fi

[ratsastus.fi/
lajit/pararatsastus](http://ratsastus.fi/lajit/pararatsastus)

pararatsastus.fi

Info

- › Pararavi- ja ratsastus ry tarjoaa vammaisille suunnattua raviurheilua Loviisassa ja erikseen Suomen raviradoilla kilpailulähtöjä ravikisojen yhteydessä.
- › Yhdistys järjestää kursseja ja päivän tai kahden päivän tapaamisia, joissa ajellaan poneilla, opetellaan ponien hoitoa ja ollaan ylipäätään yhdessä. Se pyrkii myös konsultoimaan raviratoja ja ratsastuskeskuksia vammaisurheilijoiden tarpeiden toteutumisessa.
- › Jäseneksi voivat liittyä kaikki vammaiset, kehitysvammaiset, heidän läheisensä ja henkilöt, yhteisöt ja yritykset, jotka haluavat tukea yhdistyksen toimintaa.
- › Lisätiedot: www.pararavi.fi



**Ilari Eerola ja
Toni Nieminen
pararaveissa.**

pääsivät toteuttamaan poneilla unel-
mansa ravilähdöstä.

Sittenmin Peppi on osallistunut 13 eri pararavilähtöön eri raviradoilla ja voittanutkin kerran.

– Kiva on mennä voittamaan! hän tuumaa innoissaan.

– Osaan laittaa valjaat poneille itse ja hoitaa niitä muutenkin. Kertaakaan poni ei ole minua potkaissut ja turvakengät jaloissa auttavat, jos poni tallaa vahingossa jalalle.

Ammattiohjastajat ovat ottaneet asiakseen avustaa paraponilähtöjen osallistujia, ja ammattiravivalmentajat **Anssi Nurminen, Hannu Torvinen, Teemu Okkolin ja Santtu Raitala** ovat lahjoittaneet ajovarusteita. Avustajilla on voimassa oleva ajolupa ja kokemusta ohjastamisesta ja valmentamisesta ammattitaidolla.

– Olemme hyvin kiitollisia ammattihjastajille, jotka kerta toisensa jälkeen tulevat apuhjastajiksi.

Kuluja riittää, tuloja ei niinkään

Viime vuonna ajettiin paraponilähtö ensimmäistä kertaa Kuninkuusravien historiassa Oulussa. Se ei ollut Pararavi- ja ratsastus ry:n järjestämä, mutta osoitus pararavien kasvavasta asemasta.

– Näissä ravikisoissa on suuri apu saatu Suomen poniraviyhdistykseltä, jonka ihana jäsenistö on antanut meille ponit lainaksi, Malmivaara lisää. Polttoaineiden ja muiden kulujen kallistuminen on johtanut kuitenkin siihen, että ponien omistajille maksetaan 50 euron kulukorvaus ja rehusäkki vainanpalkkana.

Pararavi- ja ratsastus ry toivoo, että kilpailulähtöihin jokainen osallistuja yrittää saada itselleen ponin. Mikäli ponia ei saa lainaksi, yhdistys voi auttaa ponin löytämisessä. Nykyisin ponit lainataan suoraan omistajiltaan. Myös apuohjastajaa voi kysellä itse, tai yhdistys voi auttaa siinäkin.

Hanna Malmivaara kiittelee Biofarm Oy:tä Black Horse -tuotepalkinnoista, Veljekset Wahlsten Oy:tä, Hevari Oy:tä, Finntack Ltd Oy:tä tarvikkeista ja varusteista sekä Krafft Suomi Oy:tä rehuista, Revisol Oy:tä kivi-
vikkeistä ja monia muita yksittäisiä tavarapalkintojen lahjoittajia.

– Rahallista tukeahan emme ole saaneet euroakaan kahteen vuoteen, kolme tonnia ensimmäisenä vuonna, lisää Malmivaara. Tärkeä apu tallinpidossa on ollut **Minna**-sisko, joka on yhdistyksen sihteeri ja taloudenhoitaja sekä hevosenhoitaja.

Myös pararaviohjastajien vanhemmat ovat olleet korvaamaton apu. He ovat maksaneet kannatusmaksun tukeakseen toimintaa.

– Pararavit voi olla harrastajalleen aikamoinen panostus, sillä meidän aktiivimme maksavat kulunsa niukasta eläkkeensaajan hoitotuesta. ●



**Ville-Petteri
Lehtinen ja
Henna Halme
pararaveissa.**



Liittouutiset

49 Liittouutiset | 54 Lakia ja oikeutta | 55 Koulutukset | 56 Henkilöuutiset

Invalidiliiton strategia

STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT JA TAVOITTEET

Mahdollistaja – Vetovoimainen yhteisö

Tiedolla johtaja – Taho, jonka puoleen käännetään

Vaikuttaja – Vahva suunnannäyttävä

Toiminta-ajatus

Edistämme ja kehitämme fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten henkilöiden mahdollisuuksia osallistua, liikkua ja elää täysipainoista elämää

Visio

Saavutettava ja esteetön, yhdenvertainen Suomi



ARVOMME: Ihmisarvo • Ihmisoikeudet • Syrjimättömyys



Kuukausilahjoita ja tue kotimaista vammaistyötä

Ryhdy kuukausilahjoittajaksi ja mahdollista vammaisten ihmisten oikeuksien edistäminen, esteettömyyden kehittäminen sekä osallisuuden vahvistaminen kaikkialla Suomessa.

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

Muut tavat lahjoittaa:

- Tekstaa TUKI5 tai TUKI10 tai TUKI20 numeroon 16301, lahjoitat 5/10/20 € /viesti
- MobilePay: Invalidiliitto ry, #15134

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



Uusi strategia syntyi yhdessä

Invalidiliiton nelivuotinen strategiakausi lähestyy loppuaan ja uuden strategian aika alkaa vuoden 2027 alusta. Liiton toimitusjohtaja Janne Juvakka kertoo, miten strategia on syntynyt, mitä uutta siinä on ja miksi sillä on merkitystä.

– **STRATEGIA** on syntynyt ja jalostunut monen tahon yhteistyönä. Mukana on ollut niin liiton valtuusto kuin hallituskin ja tietysti myös jäsenyhteisö on saanut osallistua keskusteluun, esimerkiksi järjestöpäivillä. Henkilöstön kanssa olemme hioneet strategiaa ja pohtineet sen käytäntöön viemistä, **Janne Juvakka** kuvailee prosessia.

Merkittävänä muutoksena Juvakka pitää liiton vision uutta sanoitusta. Visio, eli se mihin kaikella toiminnalla tähdätään, on seuraavalla nelivuotiskaudella *Saavutettava, esteetön ja yhdenvertainen Suomi*.

– Saavutettavuuden lisääminen visioon tuli vahvasti esiin valtuustossa. Saavutettavuus on monitahoinen käsite, joten on määriteltävä tarkkaan, mitä kaikkea sillä tarkoi-

tetaan liiton toiminnassa. Itse näkisin asian ytimen niin, että palveluiden pitää olla kaikkien saatavilla ja saavutettavissa.

Yhdistyksen jäsenyys kannattaa

Invalidiliiton tavoitteena on olla mahdollistaja, tiedolla johtaja ja vaikuttaja.

– Haluamme tarjota jäsenyhdistyksillemme ja niiden jäsenille entistä enemmän hyötyä jäsenyydestä. Vielä on tarkennettava mitä se tarkoittaa, mutta jatkossa liitolta voi olla esimerkiksi vain jäsenyhdistysten jäsenille suunnattuja palveluita. Kaikkea haluamme tietysti auttaa, mutta resursit ovat kuitenkin aina rajallisia. Oleellista on, että tunnistetaan Invalidiliitolle luontai-

set tavat toimia ja rajataan palvelut oikein, Juvakka pohtii.

Vaikuttamistyö jatkuu Invalidiliitossa vahvana myös tulevilla nelivuotiskaudella.

– Tiedolla johtajuudelle ja vaikuttamiselle on näinä aikoina paljon tarvetta. Jatkamme esimerkiksi vammaispalvelulain toimeenpanoon vaikuttamista ja teemme edelleen näkyväksi vammaispalveluissa havaittuja ongelmia, Janne Juvakka avaa.

Uuden strategian myötä liitolle määriteltiin myös uudet arvot: ihmisarvo, ihmisoi-keudet ja syrjimättömyys.

– Elämme sellaisia aikoja, että näitä perusarvoja on syytä korostaa, Juvakka päättää.

Luottamus koetuksella – onko varautuminen yhdenvertaista?

Invalidiliitto, Kuuloliitto ja Näkövammaisten liitto järjestivät SuomiAreena-tapahtumassa Porissa 23.6. paneelikeskustelun ”Luottamus koetuksella – onko varautuminen yhdenvertaista?” Keskustelussa käsiteltiin varautumista ja turvallisuutta eri vamma ryhmien näkökulmista.

Teksti ja kuva Vesa Kuittinen

Kriiseihin ja häiriötilanteisiin varautuminen puhuttaa niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Omatoimiseen varautumiseen kehoitetaan, mutta moniko suomalainen on oikeasti turvassa, jos varautuminen perustuu oletukseen ihmi-

sestä, joka liikkuu omatoimisesti, käyttää digitaalisia palveluja sujuvasti ja havainnoi ympäristöään kaikilla aisteilla?

– Jopa noin puolet suomalaisista tarvitsee kriisitilanteessa apua, kun huomioidaan lapset, ikäihmiset, eri kieliä puhuvat sekä erilaiset vamma ryhmät,

arvioi paneelikeskusteluun osallistunut sisäministeriön pelastusosaston projektipäällikkö **Ira Pasi**. Kaikki eivät kuitenkaan tarvitse apua samaan aikaan ja samalla tavalla, eli monenlaiset tarpeet tulee huomioida varautumista suunniteltaessa, hän jatkoi.



Järjestöissä on paljon kokemus- asiantuntijuutta.

Tieto avun saamisesta hädän hetkellä luo turvaa

Yhdenvertainen varautuminen vahvistaa turvallisuuden tunnetta, kriisinkestävyttä ja luottamusta yhteiskuntaan. Kaikilla tulisi olla varmuus siitä, että apua, tietoa ja tukea on saatavilla sekä arjessa että kriisitilanteissa.

– Vammaisilla ihmisillä on kyllä sitkeyttä ja resilienssiä, kun arjessakin pitää selviytyä monenlaisissa tilanteissa. Jos vammaispalveluissa on puutteita, perustarpeet eivät toteudu. Tämä heikentää luottamusta siihen, että palvelut toimisivat poikkeustilanteissa, Invalidiliiton järjestöasiantuntija **Milla Ilonen** totesi.

Pelastus- ja evakuointisuunnitelmat perustuvat usein siihen, että henkilö pääsee itse liikkeelle ja suojaan. Liikkumisen apuvälineitä käyttävien henkilöiden pelastautumista ja avun tarvetta ei useinkaan ole huomioitu riittävästi.

– Vaaratilanteissa viranomaiset auttavat ensisijaisesti niitä, jotka ovat eniten avun tarpeessa. Nopeissa vaaratilanteissa

paikalla olevien on autettava apua tarvitsevia, Ira Pasi huomautti.

Eri vammaryhmiä edustavia panelisteja puhutti viestintä kriisitilanteissa, koska kaikki eivät pysty seuraamaan kaikkia kanavia tai välttämättä ymmärrä viestiä ensimmäisellä kerralla. Lisäksi vaaratilanteissa stressi heikentää kykyä ottaa vastaan viestejä.

– Selkeän viranomaisviestinnän lisäksi on tärkeää luoda yhteisöihin vuorovaikutuseltaan turvallisempia tiloja, joissa ihmiset uskaltavat kertoa omista tarpeistaan. Turvallisemman tilan tulee tietysti olla myös mahdollisimman esteetön ja saavutettava, Milla Ilonen linjaa.

Järjestöt tuottavat tietoa viranomaisille

Sisäministeriön Ira Pasi toi keskustelussa esiin järjestöjen ja ministeriön välisen hyvän yhteistyön merkityksen esimerkiksi tiedonjakamiseen liittyen. Tietoa erityisryhmien huomioimisesta on saatu esimerkiksi Avun ketju -harjoituksista, joihin osallistui Invalidiliiton edustajia viime syksynä.

– Järjestöissä on paljon asiantuntemusta ja kokemusasiantuntijuutta, jota voimme tarjota sekä julkisille että yksityisille toimijoille. Kun järjestöt ovat mukana harjoituksissa ja valmiussuunnittelussa, niin konkreettiset erityistarpeet ja -tilanteet tulevat paremmin viranomaisten tietoon, Milla Ilonen tiivistää.

Paneelikeskusteluun osallistuivat Invalidiliiton järjestöasiantuntija Milla Ilonen, Kuuloliiton kokemusasiantuntija **Sami Virtanen**, Näkövammaisten liiton järjestöpäällikkö **Markku Möttönen** ja sisäministeriön pelastusosaston projektipäällikkö Ira Pasi. Paneelin juontajana toimi **Nina Rahkola**. Tallenne keskustelusta on katsottavissa MTV:n verkkosivuilla.



Panelistit Milla Ilonen, Sami Virtanen, Markku Möttönen, Ira Pasi sekä juontaja Nina Rahkola.

Vammaisten varautuminen ja turvallisuus Keski-Uudellamaalla

Liikuntavammaisilla on poikkeustilanteissa erityisiä haasteita, jotka liittyvät avun saamiseen, ympäristön esteellisyyteen ja omatoimiseen siirtymiseen turvaan. Invalidiliitto järjesti Järvenpäässä 21.5.2026 paneelikeskustelun "Varautuminen ja turvallisuus Keski-Uudellamaalla", jossa keskusteltiin mm. vammaisten henkilöiden turvallisuudesta arjessa ja poikkeustilanteissa.

Paneelikeskusteluun osallistuivat edustajat Keski-Uudenmaan hyvinvointialueelta (Keusote), Keski-Uudenmaan pelastuslaitoksesta, SPR:ltä ja Järvenpään kaupungilta. Paneelin moderaattorina toimi Invalidiliiton järjestöasiantuntija **Aapo Rantanen**.

Keskustelussa nousi esiin huoli siitä, että vaaratilanteiden viestintä ei aina tavoita kaikkia. Esteellinen ympäristö, kuten portaat ja kynnykset, sekä hissien käyttörajoitukset vaikeuttavat liikkumista hätätilanteissa. Avun saatavuus voi myös viivästyä, jos henkilökohtainen avustaja tai kotihoito ei pääse paikalle.

Valmiussuunnittelun haasteet

Viranomaisten valmiussuunnittelussa ja väestön varautumisessa tulee huomioida vammaisten henkilöiden erityistarpeet. Paneelikeskustelussa todettiin, että puutteita on edelleen. Keski-Uudenmaan hyvinvoin-

tialueen asiakasohjausta ja pelastuslaitosta mietityttävät erityisesti tilanteet, joissa henkilön toimintakyky on alentunut, eikä kyseinen henkilö ei vielä ole minkään palvelun piirissä. Vastaavasti, jos henkilöllä on laaja palvelun tarve, mutta avustaja ei ole paikalla – miten heidät saada turvaan.

Keskustelussa nousi esiin myös se, että viranomaisilla ei ole kattavaa tietoa erityistä apua tarvitsevista henkilöistä. Järvenpään kaupungin turvallisuus- ja valmiuspäällikkö **Jussi Jokivaara** huomautti, että kunta voisi tarjota tähän soveltuvaa yhteistä alustaa eri toimijoille. Käyttöön voitaisiin ottaa "Kenet täytyy tavoittaa" -lista, jolloin viranomaiset olisivat paremmin kartalla erityistä apua tarvitsevasta väestöosasta.

Saavuttaako tieto ja saapuuko apu?

Dröönihukien myötä on herätty ongelmaan, että varoitusjärjestelmissä on toivomisen varaa ja ratkaisuja rakennetaan parhail-



Paneelissa oikealta alkaen Oliver Pitkänen, Katja Vuori, Niki Haake ja Jussi Jokivaara

laan. 112-sovellus ainakin kannattaa ladata omaan puhelimeen. Sen avulla voi hälyttää apua, vaikka ei tietäisi tarkkaa sijaintiaan. Sovellukseen päivittyvät uudet vaara- ja liikennetiedotteet sekä toimintaohjeet erilaisiin häiriötilanteisiin.

Esimerkiksi laajamittaisen sähkökatkon aikana kunta koordinoi omaa toimintaansa ja pelastuslaitos pelastaa, jos tarvetta on. Jos avustaja ei ole paikalla auttamassa poikkeus- tai kriisitilanteissa, niin Keusoten vammaispalveluilla on tätä varten olemassa sijaisjärjestelmä, jonne tulee olla yhteydessä. "Kotona asuvat hengityshalvauspotilaat siirretään sairaalaan", lupasi Keusoten erityisasiantuntija **Katja Vuori**.

Keusotella on sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä, kuten palvelutalojen asukkailla ja sairaaloiden potilaille, kolmen tason järjestelmä heidän pelastamiseksi. Taso määräytyy sen mukaan, miten asukkaat tai potilaat pystyvät toimimaan hätätilanteessa. Suunnitelma on pelastuslaitoksen tiedossa 24 tuntia, lämpöä ja suojaa tarjotaan kunnan valmiuskeskuksissa.



Paneelikeskustelun yleisöä.



Aapo Rantanen.



SPR koordinoi apua eri järjestöjen kautta yhteistyössä viranomaisten kanssa. Viranomaiset, kuten pelastuslaitos, pyytävät SPR:n tukea tarpeen vaatiessa, jolloin vapaaehtoiset lähtevät auttamaan haavoittuvassa asemassa olevia kotona asuvia.

Pelastuslaitoksen valmiuspäällikkö **Oli-ver Pitkänen** esitteli myös keltaista lami-noitua korttia, jota hän kantaa aina mukanaan auttaakseen pelastajiaan. Luottokor-tin kokoiseen lappuun hän on merkinnyt al-lergiansa, kriittiset sairautensa, lääkityksen-sä ja lähiomaisen yhteystiedot.

Yhteisapelillä eteenpäin

Yhteisöllisyydellä on häiriötilanteessa suuri arvo. Yhteisöllisyyskulttuuri on alkanut Suo-messa heiketä, mutta voisiko sitä elvyttää, tilaisuudessa pohdittiin. Naapurissa saattaa asua joku, joka on sairaana, liikkuu huonos-ti tai ei ymmärrä tilanteen vakavuutta. Täl-laiselle asukkaalle ystävällinen naapuri on korvaamaton. On tärkeää, että edes joku tie-täisi missä sinä olet ja liikut.

Taloyhtiöiden pitäisi myös tarkistaa omat väestönsuojansa ja varmistaa, että pelas-tussuunnitelmat ovat ajan tasalla. Taloyhtiön pelastussuunnitelma on lakisääteinen asiakirja kaikissa vähintään kolmen asun-non taloyhtiöissä. Suunnitelman laatimisesta ja päivittämisestä vastaa taloyhtiön halli-tus yhdessä isännöitsijän kanssa. Vammai-sen asukkaan tulee myös itse viestiä taloyhtiön hallitukselle oman pelastautumissuun-nitelmansa erityisvaatimuksista.

Suomessa ei ole nimettyä väestönsuo-jaa, minne mennä vaaran uhatessa. Vaara-tilanteessa suojaudutaan lähimpään tur-valliseen paikkaan, joka voi olla esimerkik-si koulu, liikuntatila, päiväkotit tai kerrosta-lojen väestönsuojat. Ensijaisesti kuiten-kin suojaudutaan omaan asuntoon. Ulko-na liikkuesssa kannattaa pitää silmät auki ja tutkailla näkykö oransseja kolmioita, jotka ilmoittavat väestönsuojista. Väestönsuojiiin siirrytään aina erillisen viranomaiskehotuk-sen jälkeen. Omakoti- ja maaseutualueilla suojautuminen tapahtuu yleensä oman kodin sisätiloissa, mieluiten talon keskiosas-sa. Tilapäisen suojan rakentaminen omatoi-misesti voi myös tulla tarpeelliseksi. Hyviä tilapäisiä suojia ovat maanalaiset huoneet, kellarit ja paksuseinäiset tilat.

Häiriötilanteissa korostuu myös oma varautuminen: kotivara, kuten vesi, ruoka, lääkkeet, taskulamppu ja radio, auttavat selviytymään ilman välitöntä ulkopuolis-ta apua.



Nurmijärven Invalidit ry:ltä vas. Matti Aro ja yhdistyksen sihteeri Olli Einistö kiittivät lounaasta: terveellistä ja jälkiruoka oli herkkua ja mukavan makea.

YK:n vammaissopimus 10 vuotta Suomessa

INVALIDILIITON Etelä-Suomen alueen jär-jestöasiantuntija **Aapo Rantanen** avasi ke-säpäivän 7.6. Tuusulan Krapilla. Teemana oli YK-sopimus 10 vuotta.

Tervehdyksensä toivat tilaisuuteen Tuu-sulan hyvinvointijohtaja **Marjo van Dijken** ja **Veli-Matti Aittola** Keski-Uudenmaan vammaisneuvostosta. He kiittivät Invalidi-liiton tekemää korvaamatonta työtä esteet-tömyyden hyväksi. Juhlapuheen piti pääsih-teeri **Merja Heikkonen**, STM.

Puheissa käsiteltiin millaiset ovat suo-malaisen vammaisen oikeudet maassam-me, pohdittiin vammaisen työnsaannin mahdollisuuksia.

– YK-sopimus on De facto, joka on voi-massa todellisessa käytännön elämässä, sanoi pääsihteeri Merja Heikkonen. Hän kä-sitteli vammaisen oikeutta työhön, työllisyy-teen ja turvallisuuteen.

– Haluan vielä muistuttaa tulevien vaa-lien tärkeydestä, tulossa on isoja asioita, jotka koskevat vammaisia, Merja Heikko-nen painotti.

Hyvinkään Invalidit ry:n puheenjohtaja **Katja Vihmakoski** lausui välipalaksi haus-koja, napakoita runojaan vammaisuudes-ta ja päätti tuokion runoon: Asenteet ovat korkeita, korkeammat kuin esteet jalkakäy-tävillä!

Riihimäen Seudun Invalidit ry:n puheen-johtaja **Sauli Anttila** totesi, että päivän ai-kana oli mielenkiintoista asiaa.

– Pitäisi korostaa edelleen vammaisten yhdenvertaisuutta ja työelämän mahdolli-suuksia. Tämä auttaisi monessa muussa-kin asiassa ihmisiä, eikä maan taloustilan-ne saisi vaikuttaa vammaisen työnsaantiin, Sauli Anttila korosti.

Aapo Rantanen esitteli paneelin aiheita otsikolla: Tulokulma vammaisuuteen. Yh-teenvetona voisi olla, että 10 vuoden pääs-tä, kun YK-sopimusta jälleen juhliitaan, vi-ranomaisen pitää tuntea vammaispalve-lulaki ja heillä on oltava neuvontavelvolli-suus. Tärkeintä on nyt tietoisuuden lisää-minen laista.

Aapon terveiset

Kesäpäivän teema oli YK-sopimus 10 vuot-ta. Tavoitteena oli kerätä yhteen alueen ak-tiiveja kuulemaan ja keskustelemaan sekä tietysti viihtymään ja rentoutumaan ruoan ja ohjelman parissa.

Palautteen perusteella tilaisuus onnistui tavoitteissa hyvin. Paikalla oli kesäpäivän ennätysyleisö, yli 150 henkilöä. Lämpimät kiitokset suuresta avusta mukana olleille.

Panelistit vaikuttivat tyytyväisiltä pääs-tessään keskustelemaan ja kuulemaan eri näkökulmia sopimuksen toteutumisesta vammaisten henkilöiden näkökulmasta.



Aapo Rantanen.



Vammaispalvelulaki on osa YK:n vammaissopimuksen toimeenpanoa.



Vammaispalveluita hyvässä iässä!

Vammaispalvelulain kokonaisuudistus ja sitä koskevat täsmennykset ovat puhuttaneet jäsenistöämme viime aikoina. Lakiuudistus on keskeisin vammaisten ihmisten oikeuksia ja sosiaalipalveluja sääntelevistä laeistamme. Avaan kolumnissa vuoden alusta voimaan astunutta soveltamisalan elämänvaihepunninnan vaikutusta lain toimeenpanossa. Invalidiliitto pyrki vaikuttamaan lain sanamuotoihin siten, että elämänvaiheen rinnalle kirjattaisiin elämäntilanne, mikä antaisi tarvittavaa joustoa lain soveltamisessa. Tältä osin ehdotuksemme ei mennyt maaliin, mutta lakiin lisättiin uusi kohta palvelutarpeen arvioinnista.

Vammaispalvelulain perusteella järjestetään palveluita niille vammaisille henkilöille, joiden toimintarajoitteesta johtuva välttämätön avun ja tuen tarve poikkeaa kyseessä olevaan elämänvaiheeseen tavanomaisesti kuuluvasta avun ja tuen tarpeesta. Laissa eritellään siis se, mikä johtuu vammasta tai sairaudesta ja se, mikä kuuluu tavanomaisesti kyseiseen elämänvaiheeseen. Tiivistäen, jos avun ja tuen tarve kuuluu elämänvaiheeseen tavanomaisesti, niin ei sovelleta vammaispalvelulakia vaan muuta esim. yleistä sosiaalihuoltolakia, jos taas se poikkeaa siitä, niin silloin sovelletaan toissijaista vammaispalvelulakia.

Laissa tarkoitetaan elämänvaiheella ihmisen yleiseen elämänkulkuun kuuluvaa ajanjaksoa, johon liittyy sille tyypillisiä kehitysvaiheita ja tehtäviä. Laissa eriteltyjä elämänvaiheita ovat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus, jotka voivat myös esiintyä limittäin, kuten esim. siirryttäessä nuoruudesta aikuisuuteen (muutto pois kotoa) tai aikuisuudesta vanhuuteen (vanhuuseläkkeellä tekee töitä). Itse käyttäisin yleiskielessä vanhuuden sijasta termiä ikääntynyt tai hyväikäinen.

Arvioitaessa oikeutta saada vammaispalveluita eri elämänvaiheissa tulee ottaa huomioon, mitä 1 §:ssä säädetään lain tarkoituksesta. Eduskunnan perustuslakivaliokunnan (jälj. PeV) lausun- to vaikutti tähän lain sanamuotoon ja viittauk-

seen 1 §:n tarkoitussäännökseen, joka on tietyllä tapaa myös lain ydin.

Arvioinnissa tulee lisäksi ottaa huomioon palveluiden jatkuvuus siirryttäessä elämänvaiheesta toiseen. Nähdäkseni tämä on erittäin tärkeä oikeussuojan elementti ja vastaus siihen, ettei vammaisuus iän myötä katoa. Vammakin voi edetä ja siihen voi liittyä liitännäisoireita. Vammainen ikääntynyt voi tarvita yksilöllisen tarpeensa mukaisesti vammaispalveluita kuten nuorempikin henkilö. Tässä sanamuodossa on havaittavissa hallintolain 6 §:n luottamuksensuojaperiaatteeseen liittyviä seikkoja, mikä on hallinnon yleinen oikeusperiaate.

Arviointi oikeudesta saada vammaispalveluita eri elämänvaiheissa tulee tehdä yksilöllisesti osana 4 §:ssä (aiemmin mainitsemani uusi lain kohta) ja sosiaalihuoltolain tarkoitettua palvelutarpeen arviointia. Tämä tarkoittaa sitä, että uusi soveltamisala ei ole kategorinen ikärajauspykälä vaan tulee tehdä aina yksilöllinen arvio eri elämänvaiheissa.

Oikeuskäytännössä elämänvaihe on määritelty ilman kirjoitetun lain nimenomaista säännöstä henkilökohtaisen avun sisältöä. Henkilökohtaista apua koskevassa aiemman lain säännöksessä oli ns. ikärajaus ”...eikä avun tarve johdu pääasiassa ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista.” Selvytyden vuoksi totean, ettei uusi vammaispalvelulaki ole ikä- eikä diagnoosisidonnainen.

Eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan mietinnön yleisperusteluissa todetaan PeV:n lausuma siitä, että ”lain soveltamisalaa ja eri palveluiden myöntämistä koskevia säännöksiä sovelletaan lain tarkoituksen mukaisesti perus- ja ihmisoikeusmyönteisesti. Tämä on omiaan lieventämään iän perusteella syrjivien käytäntöjen muodostumista.” Nähdäkseni perus- ja ihmisoikeusmyönteinen laintulkinta on vastaus moniin hyvinvointialueiden haasteisiin soveltaa lakia oikein. Tämä laintulkinta tarkoittaa sitä, että valitaan kahdesta lain suomasta vaihtoehdosta paremmin vammaisen henkilön perus- ja ihmisoikeuksia toteuttava vaihtoehto. Siten ollaan juuri 10 vuotta täyttäneen YK:n vammaissopimuksen äärellä – ratifioitu Suomessa 10.6.2016. ●



Invalidiliitto kouluttaa

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

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

ILMOITTAUTUMINEN JA KURSSIOHJELMAT

www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

Saamme tukea koulutusten järjestämiseen Opintokeskus Sivikseltä.



Opintokeskus Sivis

ALUEELLISTEN VAIKUTTAJIEN JA VAMMAISNEUVOSTOJEN JÄSENEN VALTAKUNNALLINEN TAPAAMINEN, SYYSKUU

Aika	17.9. klo 17.00–18.30
Paikka	Teams
Kohderyhmä	Alueiden vaikuttajat ja vammaisneuvostojen jäsenet
Tavoite	Keskustella eri alueilla nousseista vaikuttamistoiminnan teemoista, jakaa kokemuksia ja hyviä käytäntöjä, verkostoitua ja saada vertaistukea. Teemana ajankohtainen alueilla puhuttava asia, jota voi myös itse ehdottaa etukäteen.
Hinta	Maksuton
Ilmoittautuminen	Viimeistään 15.9.

TIETOISKU: TUNNE OIKEUTESI VAMMAISPALVELUIHIN

Aika	18.9. klo 10.00–10.15
Paikka	Teams
Kohderyhmä	Invalidiliiton jäsenet ja muut aiheesta kiinnostuneet
Tavoite	Saada perustietoa vammaispalveluista.
Hinta	Maksuton
Ilmoittautuminen	Viimeistään 16.9.

**LÖYDÄT SYKSYN
MUIDEN KOULUTUSTEN
TIEDOT NETTISIVUILTA**

[invalidiliitto.fi/
koulutuksia](http://invalidiliitto.fi/koulutuksia)

JÄRJESTÖPÄIVÄT

Aika	26.–27.9.
Paikka	Scandic Park, Helsinki sekä etäyhteys
Kohderyhmä	Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet ja muut yhdistysaktiivit. Helsingissä järjestettävään tapaamiseen voi osallistua yksi henkilö/yhdistys. Kaikki jäsenyhdistysten aktiivit ovat tervetulleita seuraamaan ohjelmaa etänä. Kannustamme yhdistyksiä järjestämään etäkatsomoita, joissa hallitus voi seurata yhdessä järjestöpäiviä.
Hinta	Maksuton
Ilmoittautuminen	Ilmoittautuminen Helsinkiin on päättynyt. Ilmoittautuminen Teamsiin viimeistään 23.9.

KOHTI YHDENVERTAISTA TYÖELÄMÄÄ – KÄYTÄNNÖN KEINOT, TUET JA JOUSTAVAT RATKAISUT

Aika	29.9. klo 17.00–18.30
Paikka	Teams
Kohderyhmä	Kaikki asiasta kiinnostuneet
Tavoite	Saada tietoa työnhakuun ja työelämään liittyvistä tukimuodoista.
Hinta	Maksuton
Ilmoittautuminen	Viimeistään 27.9.

KLINIKKA: MISTÄ RAHOITUSTA YHDISTYKSELLE

Aika	8.10. klo 14–15
Paikka	Teams
Kohderyhmä	Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet ja yhdistysaktiivit
Tavoite	Saada tietoa, keskustella ja kuulla kokemuksia yhdistysten rahoitusmahdollisuuksista.
Hinta	Maksuton
Ilmoittautuminen	Viimeistään 6.10. Voit esittää ilmoittautumisen yhteydessä ennakkokysymyksiä 1.10. asti.



Pirkko Vuori, Sirkka-Liisa Talvitie, Hilikka Viitamäki sekä taustalla myhäilevät Tapani Viitamäki ja Heikki Vuori tutkailivat ravintolan runsasta kasvillisuutta.

Maistuva cocktail hurmasi

ETELÄPOHJALAISTEN inva-, kuulo- ja reumayhdistysten jäsenet Ilmajoelta, Kauhajoelta ja Seinäjoelta hemmottelivat makunystyröitään kasviuoneravintola Lind's Kökissä Närpiössä eksoottisten hedelmäpuiden katveissa kesäkuun loppupuolella. Erikoisin ja maistuvin makuelämys retkeläisille oli kotimaisista mansikoista valmistettu mansikkavalkosipulicocktail.

Elämysravintolan omistaja ja perustaja **Maria Berg** kertoi ravintolasalissa satoa tuottavan lähes 200 eksoottista hedelmäpuuta. Osa sitruunapuista kasvoi jopa pöytien läpi. Tuoreita kotimaisia mangoja, papaijia, ananaksia ja viikunoita riippui useiden hedelmäpuiden oksilla tutumpien banaanien, appelsiinien, sitruunoiden, viinirypäleiden ja mandariinien ohella. Kasviuoneravintolan seinien vierustat olivat hyötykäytössä nekin, sillä niissä kasvoi mansikoita, tomaatintaimia sekä satoisia paprikoita ja erilaisiin salaatteihin ja lämpimiin ruokiin käytäviä yrttejä ja kukkia.

Maria Berg sanoi ravintolabisneksen lähteneen alkuun lähes 21 vuotta sitten. Kokkina toimiva Maria Berg halusi pitopalveluyrityksensä tiimoilta perustaa Närpiöön kunnon juhlapaikan, mikä ilmentäisi paikkakunnan omaleimaista kasviuonekulttuuria. Kasviuoneyrittäjän tyttärenä ja kasviuoneyrittäjänä itsekin toimiva nainen halusi hyödyntää ruuanlaitossa omien kasviuoneidensa tomaatteja kuten maukaassa tomaattipannacotassa.

Seinäjoen Seudun Invalidit ry:n hallituksen jäsen **Hilikka Viitamäki** ja puolisonsa **Tapani** olivat vaikuttuneita paitsi kasviuoneravintolan miljööstä ja uusista makuelämyksistä myös matkalla näkemistään kirkkotalleista, joita Närpiön kirkon läheisyydessä on yhä tallella 150. Silmäniloa Kauhajoella tuotti Cafe Valkoisen Puun upeat eriväriset pionit ja varjoliilat. Matkalle osallistui yli 30 retkeläistä.

Teksti ja kuva Maija Ala-Fossi



ONNEA

HÄMEENLINNA

- 90** Erkki Suominen 17.8.
80 Terttu Harrinkari 22.9.
70 Seppo Lehto 10.8.

JOENSUU

- 60** Mika P. Peuhkurinen 23.9.

KOUVOLA

- 85** Seppo Pälvimäki 19.9.
80 Raili Leppänen 21.9.
65 Marjo Pohjolainen 29.9.
55 Eeva Patrakka 29.8.

OULUNSALO

- 85** Juuso Vimpari 10.7.

RAUMA

- 85** Tuula Erkamaa 31.8.
80 Jarmo Lehtonen 9.9.
75 Pirjo Suominen 30.9.
70 Jukka Salminen 23.9.

VAASA

- 90** Seppo Sillanpää 25.9.
85 Pentti Lappalainen 15.9.

VANTAA

- 70** Ari Jokelainen 13.9.

KUOLLEET

Kati Kylä-Kause

Euran Seudun Invalidit ry

Sirkka Soikkeli

Vaasanseudun Invalidit –
 Vasanejdens Invalider ry

MYYDÄÄN

Esteetön vene myynnissä.
 Katso Nettivene ID 1041911
 jukka.tala@talart.fi, 0400 632347

OTA YHTEYTTÄ

Henkilöuutiset ja toimintakalenteri
Riitta Lehto
 puh. 044 7650 659 (ma klo 13–15)
 it-lehti@invalidiliitto.fi

Seuraavan lehden aineistot 2.9. mennessä.

IN MEMORIAM

Pentti Ojala 2.12.1936–8.5.2026

Yhdistyksemme sai suruviestin kunniajäsenemme **Pentti Ojalan** poismenosta. Harjavallan Seudun Invalidien jäsenenä hän ehti olla 44 vuotta. Yhdistyksemme johtokunnissa ja hallituksissa hän toimi 26 vuotta ja samoin urheilu- ja liikuntatoimikunnassa. Erityisesti boccea oli hänelle mieluinen harrastus. Kiitokseksi ansiokkaasta työstä yhdistyksemme hyväksi hänet kutsuttiin yhdistyksemme kunniajäseneksi vuonna 2017. Me kaikki muistamme Penttiä kiitollisuudella ja lämmöllä.

Pentin muistoa kunnioittaen,
 Harjavallan Seudun Invalidit ry
Tellervo Mansikkamäki, puheenjohtaja





ETELÄ-SUOMI

ESPIN

ESPINin toimisto, puhelinneuvonta, jäsenasiat sekä lisätietoja tapahtumista ym. Anne Virtanen 041 548 0638, espinry.toimisto@gmail.com. **Lounastapaaminen** pe 4.9. klo 13 (ilm. pe 28.8. mennessä) Green Factory Finnoo, Malleniuksenkatu 1, 02270 Espoo ja pe 2.10. klo 12.30 (ilm. pe 25.9. mennessä) Rosso Iso Omena, Piispansilta 11, 02230 Espoo, lisät. ja ilm. Tuovi Nykänen 045 131 4455, tuovi.nykanen@gmail.com. **Kirjapiiri etänä** klo 18 alkaen ma 31.8. luetaan Junichiro Tanizaki: Makiokan sisarukset, ma 28.9. luetaan Tatiana Elf: Huijari, ma 26.10. luetaan Minna Lindgren: Soteorpo ja ma 30.11. luetaan Tove Jansson: Muumilaakson marraskuu, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen, ritva.viljanen64@gmail.com. **Asahi live-etänä** joka ma 7.9.–7.12. klo 13–13.45 (45 min), HUOM! Ei 14.9., syyskauden hinta on 25 €, lisät. ja ilm. ESPIN toimisto. **Tuolilattarit** joka to 3.9.–10.12. klo 16.50–18, Kuitinmäen koulu, os. Kuitinkuja 4, Espoo, syyskauden hinta on 35 €, lisät. ja ilm. Kristina Bjugg, 040 577 3398, kitti.bjugg@hotmail.fi. **Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ja puurojuhla** la 28.11.2026 klo 14 alkaen. Lisää tapahtumia ja tarkemmat tiedot tapahtumista jäsentiedotteessa. Jäsentiedote 3/2026 ilmestyy kesäkuun aikana. Katso myös www.espin.fi.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS

Toimiston osoite: Voudintie 6, 00600 Helsinki. Internet-sivut: www.hiy.fi. Toimisto auki (syyskuusta alkaen) ma, ti, to 9–16, ke 9–19 ja perjantaisin toimintakeskus on suljettu, palvelemme klo 9–15 vain puhelimitse puh. 09 7206 240, s-posti: toimisto@hiy.fi. Sähköposti muotoa etunimi.sukunimi@hiy.fi. Puheenjohtaja Kristiina Karhos puh. 050 463 5732, s-posti: pj.hiy@hiy.fi, toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa, puh. 09 7206 2415. **HIY:n ajankoh-taista Voudintiellä**. Kaikkiin HIY:n ryhmiin on pakollinen ennakkoilmoittautuminen. Voudintiellä kokoontuvat kerhot ja liikuntaryhmät: **Boccia** ti 1.9. alkaen klo 12–15. Yht. Paula Talpia 040 5143 395. **Tuolijooga** ke 2.9.–9.12. klo 15–16 (myös etänä). Ilm. toimisto@hiy.fi / 09 720 6240. **Tuolijumppa** to 3.9.–10.12. alkaen klo 11.45–12.45. Ei ilmoittautumisia tai sitoutumista, maksuton ryhmä. **Canasta** ke klo 12–19. Yht. Seija Suominen 040 744 3209. **Käden-taidoista lautapeleihin -kerho**. Tapaamiset joka toinen ti klo 15.15–17.30 (parittomat viikot 8.9. alkaen). Ilm. toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240. **Torstakerho** to 3.9.–10.12. klo

12.45–14.15. Lisätiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240. **Hyväikäiset vammaiset naiset**, vertaistukiryhmä, ke klo 17.30–19 (joka toinen keskiviikko 2.9. alkaen parilliset viikot). Ilm. toimisto@rusettiry.fi / Riitta Jolanki p. 040 514 7526. **Lukupiiri** klo 17–19, syyskausi: 14.9., 26.10. ja 7.12. Ilm. toimisto@rusettiry.fi / Riitta Jolanki p. 040 514 7526. **Muulla kokoontuvat liikuntaryhmät: Vammaisten lasten ja nuorten sulkapallokerho** (10–22 v) la 5.9.–12.12. (tuntia ei ole 17.10.) klo 10–12 Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Ilm: Anja Kima, anja.kima@welho.com / 041 440 5315. Ryhmä on maksuton. **Vammaissulkapallo** la 5.9.–12.12. (tuntia ei ole 17.10.) klo 10–12 Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Yht. Anja Kima, anja.kima@welho.com / 041 440 5315. Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 € ja muille 82 €. **Istumalentopallo**, Siltakyläntie 7–9, to 3.9.–10.12. (tuntia ei ole 15.10) klo 18–20. Ilm: hiy-helsinki.nimenhuuto.com. **Kuntosali** to 3.9.–10.12. klo 18–20 Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilm. toimisto@hiy.fi / 09 720 6240. **Pyörätuolikoripallo** 3.9.–10.12. klo 18–20 (Nordenskiöldinkatu 18 B), yht: Jarmo Leppänen, jarmo.leppanen@live.com / 040 838 9479. **Pyörätuolirugby** ke 2.9.–9.12. klo 18.30–20.30 (Nordenskiöldinkatu 18 B). Yht. Anna Pasanen pasanenanna@gmail.com / 0400 648 620. Istumalentopallo, lasten ja nuorten sulka-pallokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätietoja www.hiy.fi.

HYVINKÄÄN INVALIDIT

Talkoot la 5.9. klo 10, Kesäkot, Vuorenniityntie 88, Hyvinkää. Säännölliset ryhmät: **Asahi** ma klo 15–16, palvelukoti Lepovilla, Torikatu 10. Aloitus 14.9. **Boccia** la klo 10–12, Hyria B-rato, Kauppalankatu 18, Hyvinkää. Aloitus 19.9. **Harvinaisia sairauksia sairastavien henkilöiden vertaistukiryhmä** ma 14.9. ja 12.10. klo 15–17, Onnensilta, käyntios. Värttinäpolku rappu A7 Hyvinkää. Yhteyshlö Sanna-Kaisa Patjas harvinaiset.hyvinka@gmail.com. Esteetön tila, 2 inva-paikkaa. **Kuntosali palvelukoti Lepovilla**, ti klo 14–15 ja pe klo 16–17, Torikatu 10. **Kuntosali palvelukoti Mäntykoto**, ti klo 15–17 ja to klo 17.30–19, Sähkökatu 28. **Kässäkerho** to klo 13–15.30, Onnensilta. **Senioribio** ke 7.10. ip, Biorex. Elokuva ja tarkka aika selviävät n. 2 viikkoa ennen esitystä. Seuraathan ilmoittelua. **Jalkaterveysluento** ma 5.10. klo 17–19, pääkirjasto Hyvinkää, Anton-sali, Torikatu 5. Luennoitsijana jalkaterapeutti Anna Katajamäki. **Invalidiliitto järjestää: Liikuntapäivä** pe 4.9. klo 11–14, Monikko, Klaukkala. Ohjelmassa mm. alustuksia tule-terveydestä, esityksiä, kaikille

sopivaa monipuolista liikuntaa ja lounas. **Ulkolupapäivä** la 10.10. Kuusijärvi, Vantaa. Lisätietoja myöhemmin. Lisätietoja Aamupostin Yhdistykset-palsta, www.hyvinka.fi, Facebook, Instagram, p. 046 6446 121 / Kirsi.

HÄMEENLINNA

Hattelmantie 9, 13130 Hämeenlinna, puh. 050 912 9704 (torstaisin), s-posti: toimisto@haseinva.fi, kotisivut: www.haseinva.fi. Olemme myös Facebookissa, liity ryhmään. Toimiston päivystys torstaisin klo 15–17.30. (Toimisto suljettu heinäkuussa ja arkipyhinä). **Maanantaikerho** joka ma klo 13–15 (Hattelmantie 9), **Tuolijumppa** torstaisin klo 13–14 (Hattelmantie 9). Yhdistys myy suruadressoja toimistolla, hinta jäsenille 5 €/kpl ja ei jäsenet 7€/kpl

JÄRVENPÄÄN SEUDUN INVALIDIT

Boccia ti 25.8. ja 29.9. klo 13.45–15.30 Järvenpään ev.lut. srk:n liikuntasali Kirkkotie 1 C, lisät. p. 040 968 9449 / Markku. **Hattujuhlat** ti 15.9. klo 15–17 Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Luokka, käynti sisäpihan ovi C. Voit kertoa tarinan hatustasi, kahvitarjoilu. **Vammaismessut** la 3.10. klo 10–15 Keravan lukio, Keskikatu 4, yhdistyksestä messuilla esitepöytä + muutama hallituksen jäsen. Tuusulanjärven Reuma ry järjestää yhdistysyhteistyönä Tuusulassa: **Asahi** ma 31.8.–23.11. klo 16–17 Rykmentinpuiston koulun liikuntasali, sinne käynti Rykmentin puistotien puolelta ovesta P, Ritva Tervala ohjaa, 24 € maksuviite 20763. **Tuolijooga** ke 2.9.–25.11. klo 16.45–17.45 Martta Augusta-kodin sali, Kievarinkaari 1, Satu Tuominen ohjaa, 22 € maksuviite 20475. **Tuolitanssi** ti 22.9.–1.12. klo 16.15–17.00 Martta Augusta-kodin sali, Taina Kanerva ohjaa, 40 € maksuviite 20792. **Vesijumppa** to 27.8.–10.12. klo 12.15–12.45 Rykmentin puistotie 1, Tuusulan uimahallin terapia-allas, Tiina Weckman ohjaa, 40 € + uimahallin sisäänkäymäksu, maksuviite 20420. Em. liikuntaryhmiin ilm. Tuusulanjärven Reuman kotisivujen ryhmäkohtaisten linkkien kautta tai puh. ti 4.8. klo 10–16 Heidi Vatka / 050 384 1063 tai Pirkko Holvitie / 044 977 4509. Maksu Tuusulanjärven Reuma ry:n tilille: Uudenmaan OP/FI76 5092 0920 2394 62. Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen tapahtumat: **hyvinvointipäivä** pe 4.9. klo 11–14 Nurmijärven monitoimitalo Monikko Kuntotie 7, Klaukkala, mm. alustuksia tule-terveydestä + ravinnosta, kaikille soveltuvaa liikuntaa, lounas. **Ulkolupapäivä** la 10.10. Vantaan Kuusijärvellä. Lisät. tapahtumista Keski-Uusimaa-lehden järjestöpalsta, www.js-inva.fi, Facebook, Instagram, p. 050 434 9166 / Saila.



LOVIISAN INVALIDIT

Jäsenillat jatkuvat vuonna 2026 joka kuun ensimmäinen maanantai klo 17.00, Kumpu-uustalo KULMASSA, Sibeliuksenkatu 3, Loviisa. Tarjolla ajankohtaisia asioita, mielenkiintoisia aiheita ja esittelijä sekä mukavaa jutustelua kahvitarjoilun kera. Kaikista tapahtumista sekä retkistä tiedotetaan jäsentiedotteilla, tekstiviesteillä, sähköposteilla sekä Facebookissa os. Loviisan Invalidit. Tarjolla on mukavasti jäsenetuja, tapahtumia ja vertaistukea, tervetuloa mukaan! Lisätietoja sihteeri Eija Salmelalta puh. 045 7731 9275 tai 050 5306 634, e-mail: eija.salmela@loviisaninvalidit.fi. Kotisivut: <http://www.loviisaninvalidit.fi>.

NURMIJÄRVEN INVALIDIT

Loppuvuoden 2026 tapahtumia. **Hyväolo-liikunnat** jatkuvat Monikossa elokuussa ke 12.8. klo 12–13, ke 19.8. klo 12–13, ke 26.8. klo 13–14 ja ke 2.9. klo 13–14. Kaikki mukaan! Invalidiliiton Etelä-Suomen piirin **Hyväolo-päivä** Klaukkalassa Monikossa perjantaina 4.9. klo 11–14, tietoa terveydestä, esittelyitä ja mukavaa yhdessäoloa. Ruokailu. Tila esteetön. Ilmoittaudu Ollille. **Kerhot** alkavat syyskuussa Klaukkalassa ke 9.9. ja Heikkarissa ti 15.9. **Vammaishistorian kuukauden tapahtuma** Nurmijärven kirjastossa 22.9. klo 17.30–19.30. Olemme mukana. Mielenkiintoinen ohjelma, tervetuloa.

VANTAAN INVALIDIT

Istumalentopallo & sisäboccia jatkuvat syyskuussa 1.9. joka tiistai klo 17.30–19.30 Kuusikon koululla. **Länsi-Vantaan kerho** ma 14.9. klo 14–16. Ma Myyrmäkitalo. **Markkulassa toimivat ATK-kerho** ma 17.8. ja 21.9. klo 17–20, (joka kuukauden kolmas maanantai). Keskiviikkoisin: **tarinapiiri** 19.8. ja 9.9. klo 12–14, **hengellinen piiri** 26.8. ja 30.9. klo 13–14.30, **naisten piiri** ja **keskiviikkokerho** ke 16.9. klo 12–14, **tuolijumppa** alkaa ke 16.9. klo 14 ja 30.9. klo 14.30. **Askartelu** joka torstai 20.8.–3.12. klo 12–14. **Jäsenilta** 23.9. klo 17.30–20. **Saunailta** 10.9. klo 18 alkaen.

ITÄ-SUOMI

IISALMEN INVALIDIT

Invatalo, Joukolankatu 6, 74120 Iisalmi. puh. 0440 824 455. Puheenjohtaja Eila Koistinen p. 044 0817 350. s-posti: puheenjohtaja@iisalmeninvalidit.fi. Toimisto auki ma–ke klo 10–12.

s-posti: toimisto@iisalmeninvalidit.fi, kotisivut www.iisalmeninvalidit.fi. **Vakiot alkavat jälleen syyskuussa: Vesivoimistelu** maanantaisin klo 14.15–14.45 Iisalmen Saukko-uimahallissa (Joukolank. 15). **Keilaus** keskiviikkoisin klo 11–12 Keilahallilla (Untamonk. 8). Lau-
luillat joka torstai klo 17–18.30 Invatalolla (Joukolank. 6). Aurinkokellossa (Auringonkehrä 10) maksuton **omatoiminen kuntosali** ti klo 15.30–16.30 ja to klo 10–11. **Kesäkotikotiranta on varattavissa vielä syksyille**, jäsenille 20 % alennus. Kysy vapaat päivät toimistolta. **Jäsenillat** alkavat syyskuussa Invatalolla, seuraa ilmoituksia Iisalmen Sanomien järjestöpalstalta, Facebookista ja kotisivuilta.

KUOPION INVALIDIT

Liikuntavuorot Suokadun toimintakeskuksella; ma kuntosali 16–17, ti vesijumppa 16–17 (1.9. alkaen), to kuntosali 16–17 ja vesijumppa 16–17 (17.9. alkaen), pe kuntosali 15–16.30. Kiireetön kohtaaminen 7.9. klo 13 toimistolla. **Haluatko tulla suunnittelemaan vuoden 2027 toimintaa?** Jos kiinnostuit, päivä on 28.9. klo 10–13 (alustavasi keskustan uimahallilla). Ilmoittaudu toimistolle. Ajankohtaiset tiedot löydät yhdistyksen nettisivuilta ja lähetämme myös sähköpostitse tietoa tulevasta tapahtumasta. Toimiston työntekijän Sirpan tavoitat puh. 044 0378 451 & sähköpostista toimisto@kuopioninvalidit.fi

MIKKELIN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto toistaiseksi kiinni! Yhteydenotot puh. 0400 849 224 tai sähköposti: mikkelin.seudun.invalidit.ry@gmail.com. Ilmoitathan toimistolle, jos yhteystiedoissasi tapahtuu muutoksia. On tärkeää, että tiedot (sähköposti, postiosoite, puhelinnumero) ovat ajan tasalla, jotta saat yhdistyksen viestit perille! Otathan myös seurantaan Facebook sivut, sillä siellä ja yhdistyksen nettisivuilla (osoitteessa www.miksinval.fi) ilmoittelemme ajankohtaisista asioista ja tapahtumista.

PIEKSÄMÄEN INVALIDIT

Syksyn aloitus keilaretki Varkauteen 29.8. klo 11–16. Retki sisältää keilauksen klo 12–13 sekä ruokailun Varkauden ABC:n seisovasta pöydästä. Hinta 15 € / jäsen, 25 € / ei jäsen. Kimppakyydit. Ilm. Sari Puumalainen puh. 040 7300 900. **Kuntopiiri** jatkuu ti 8.9. klo 16.30–17.30 Power4You salilla. Ohjaaja Saku Hellberg. 12 x syksy. Hinta 40 € / jäsen. Ilm. Merja Hellberg puh. 040 544 0216, meiju.hellberg64@gmail.com. **Latia-curling jatkuu** to 10.9. klo 15–16 Pieksämäen Uimahallin alasalissa. 10 x syksy ma, hinta 10 €. Ilm. Sari Puumalainen puh.

040 7300 900. **Allasjumppa** jatkuu to 10.9. klo 16.15–17.00 Pieksämäen uimahallissa, ohjaaja Eila-Sinikka Niemelä. 12 x syksy, 30 € / jäsen. Ilm. Eija Hiltunen, eija.hiltunen50@gmail.com. **Naistenryhmä** joka kk ensimmäinen ma klo 15–16. Kyselyt Tuulikki Eliälä, puh. 0400 175 624, tuulateeri@gmail.com. **UUTENA kerhona pelikerho** joka kk kolmas ma klo 14–15.30, ensimmäinen ma 14.9. Tunnin alussa 30 min. tuolijumppa, tämän jälkeen pöytäpelit. Ohjaaja Sari Puumalainen. Ei ilmoittautumista. Lisätiedot Sari Puumalainen puh. 040 7300 900. Tervetuloa kaikki uudet ja vanhat jäsenet aktiiviseen syksyyn! Tv Pieksämäen Invalidit ry hallitus.

SAVONLINNAN SEUDUN INVALIDIT

Bocciapelit/puhallustikkaa keskiviikkoisin klo 10–12, Linnalan seniorikeskus (esteetön), Pappilankatu 6, 57100 Savonlinna. Mahdollisuus harrastaa **ilmakiväärillä tarkkuussammuntaa**. Kysy tarkemmin p. 044 051 4093 tai s-posti inva.savonlinna@gmail.com. **Invakerhot:** Invakerhot 1 krt/kk kuukauden 2. keskiviikko klo 12–14, kahvimaksu 2,50 €. Syksyn ensimmäinen **invakerho** ke 9.9.2026 klo 12–14 Savonlinnan Seudun Kolomosella, Pappilankatu 3, 57100 Sln. Aiheena jalkojen hoito. **Muut syksyn invakerhot** ke 14.10. teema suunnitteilla, ke 11.11. bingo ja ke 8.12. puurojuhla. Syksyllä jatketaan neljän yhdistyksen vuorotellen järjestämää **bingoa** maanantaisin klo 13–14, Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3, 57100 Sln. Ensimmäinen syksyn bingo-päivä on ma 7.9.2026. Vapaaehtoinen kahvimaksu, suositus 2 €. Pikkupalkintoja jaossa. **Yhdistysten yhteinen vapaamuotoinen kerho "Jonniin joutavien kerho"** jatkuu syksyllä, käsityöt mukaan, keskustelua, pelejä ym. kiinnostuksen mukaan, kahvit, vapaaehtoinen maksu, 1 krt/kk, klo 13–15 Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3, 57100. Ilmoitus ajankohdasta tekstiviestillä. **Joukon keskustelukerho** vuonna 2026 1 krt/kk. Ajat ja paikat ilmoitetaan tekstiviestein. **Olemme mukana syksyn Syystulet tapahtumassa.** Savonlinnassa järjestetään 4.–6.9. teemaviikonloppu, jossa yhdistyvät **Pyhän Olavin Voimamieskisat** ja **Syystulet**. Team Bronx ry:n ja Savonlinnan Seudun Kolomonen ry:n järjestämä koko perheen tapahtuma tuo kaupunkiin keskiaikaista tunnelmaa, markkinoita, musiikkia ja tuliesityksiä. Osallistumme **5-kaupungin kisaan**, jonka järjestää tänä vuonna Mikkelin Seudun Invalidit ry la 12.9. kisapaikka Lahdenpohja, Lahdenpohjantie 1, 50970 Mikkelä. Ilmoita jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan kisailemaan. **Invalidiliiton jär-**



jestöpäivät ovat 26.–27.9. Helsinki / Scandic Hotel Park, Mannerheimintie 46, 00026 Helsinki, paikan päällä osall. 1 hlö/yhdistys, ilmoittautuminen 14.8. mennessä. Mahdollisuus osallistua etänä Teamsissa Invalidiliiton yhdistysten hallitusten jäsenet ja aktiivit la 26.9. klo 13–17.15 ja su klo 9–12, ilmoittautuminen Teams osallistujat 23.9. mennessä. Lauantaina viedään käytäntöön Invalidiliiton uutta strategiaa ja tutustutaan erilaisiin tapoihin vahvistaa yhdistystoimintaa, sunnuntaina käsitellään vaikuttamistyötä. **Sääntömääräinen syyskokous pidetään ti 12.11.** klo 15.30–17.00 Savonlinnan Seudun Kolomonen ry, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. **Miestenpäivä** marraskuussa, suunnitteilla. Tarkemmin myöhemmin. Suunnitteilla **pikkujoulut** la 14.11., mahdollisesti yhdistysten yhteinen, Ravintola Reilu Karjalantie, Karjalantie 4, 57200 Savonlinna. Pikkujoulusta tarkemmin myöhemmin. **Kansainvälistä vammaistenpäivää** vietetään to 3.12. **Invalidiliiton webinaari** klo 17–18.30. Tarkempaa tietoa myöhemmin. Ilmoittautuminen 1.12. mennessä. **Joulumyyjäiset joulukuussa**, tarkemmin myöhemmin. Mahdollisuuksien ja rahatilanteen mukaan järjestetään teatteri- ja konsertti- ym. käyntejä ja tapahtumia. Savonlinnan uimahalliin **uimalippuja** myytävänä jäsenille 2 €/kpl, 2 kpl kerrallaan, soitte ja kysy jos haluat lippuja. Yhdistys myy suruvalittelua ja onnitteluadresseja A4 10 €/kpl ja osanotto- ja onnittelukortteja 5 €/kpl. Tilaukset sähköpostitse tai puhelimitse tai kysy paikan päällä tapahtumissa. Ilmoittautumiset, yhteydenotot, tiedustelut ja kyselyt ma–pe klo 9–15 p. 044 051 4093, sähköposti inva.savonlinna@gmail.com, kotisivut www.saseinva.fi **Tule mukaan yhdistystapahtumiin! Tervetuloa!**

YHDES RY

(Ent. Joensuun Seudun Invalidit ry) Koulukatu 24 B 23, 80100 Joensuu, p. 0400 123 156 (puhelinpäivystys ma–pe klo 10–16). Tapaamisen voit sopia puhelimitse. s-posti: yhdesry@gmail.com, www.yhdes.fi. **Peli-illat Kuntokeitaalla** joka kk:n 1. ke klo 16–18. Seuraava kokoontuminen ke 2.9. (boccia/keilaus), muu 5 €/kerta. **Kirjoittaja- ja kulttuuripiiri** kokoontuu seuraavan kerran to 17.9. klo 14–16, Kouluk. 24 B 23, Joensuu. Ohjaajana Paula-Helena Moller, p. 044 0511 111. **Joensuun Tuolijumppa**, Kouluk. 24 B 23, syksyn 1. kokoontuminen ti 1.9. klo 13–14. Tuolijumppaa ohjaa fysioterapeutti ja lymfaterapeutti Taija Aholainen. **Kontakti-ryhmä** kokoontuu joka kk:n 2. to klo 17–20, Kouluk. 24 B 23, Joensuu. Seuraava kokoontuminen to 10.9. klo 17–20.

liris Karvinen p. 0400 649 677, iiris_karvinen@hotmail.com, Mauri Pietilä p. 050 359 7713, pietilamauri@gmail.com. Kokoontumiset Lieksassa Tukipisteellä, Asema-aukio 2, 81700 Lieksa, jatkuvat syyskuussa. Ohjaaja Mari Aho, p. 045 3444 176. Hyvinvointikeskus Liehussa, Kainuuntie 7, 81700 Lieksa, jatkuvat syyskuussa. Ohjaaja Leena Pesosen p. 045 3555 220. Tiedustele tarkemmin Marilta ja Leenalta. **Kävely- ja kelausvuorot Joensuu Areenalla** ti klo 10–12, to klo 13–15 ja la 12.30–14.30. Vuorot ovat maksuttomia, kävijöillä pitää olla joko EU:n vammaisliikuntakortti tai Joensuun kaupungin vammaisliikuntakortti. Seuraa ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

KAAKKOIS-SUOMI

IMATRAN INVALIDIT

Keilaus ma 14.9. ja 28.9. klo 14–15 Imatran Keilahallilla. **Kesäkauden päättäjaiset** ti 8.9. klo 13. **Syystalkoot** ti 22.9. klo 9.30. **Peli-ilta** ke 23.9. klo 14–16. Tapahtumat järjestetään Kesäkotia Hakalassa, Hakalantie 10.

KOUVOLAN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto on avoinna kuukauden ensimmäinen ja neljäs tiistai klo 9–12, muina aikoina sopimuksen mukaan. Seuraa ajankohtaisia tapahtumia yhdistyksen kotisivuilla osoitteesta: <https://ksiry.net>, Kouvolan sanomien, Keskiviikko lehdien järjestöpalsta sekä Facebookista. Liikuntavuorot: **Kuntosalivuorot** torstaisin alkaen 3.9. klo 16.00–17.00, Kouvolan Lyseon lukion kuntosali, Palomäenkatu 33. Huomioitetaan, että seuraavat vuorot on yo-kirjoitusten takia peruttu 10.9., 17.9. ja 24.9.

LOUNAIS-SUOMI

EURAN SEUDUN INVALIDIT

Kuukausikerhot ma 14.9. ja 19.10. klo 13 Anttilantien Tuvalla. **Sääntömääräinen syyskokous** ma 9.11. klo 13 Anttilantien Tuvalla. **Yhdistyksen 50 v juhla** la 10.10. klo 13.00 Euran Seurakunnan Seurakuntakeskuksen isossa salissa.

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT

Yhdistyksen toimisto Yhteisötilassa, Satakunnantie 110, Harjavalta, on avoinna maanantaisin klo 9.00–13.30, puh. 0440 877 020. Puheenjohtaja Tellervo Mansikkamäki puh. 040 511 3280, sihteeri Anneli Mannelin-Pel-

konen puh. 040 835 4120. **Kerhot** kokoontuvat kk:n pariton ma klo 15 koulukeskuksesta, ruokasalin viereisessä kabinetissa, Myllykatu 3 A, Harjavalta. Kerhossa 7.9. paikalla on Aanan edustaja kuulemassa palautteita ja toivomuksia siivouspalveluista. Kerhossa 21.9. Hopeasylin edustaja kertoo yrityksen tarjoamista asumispalveluista. Kerhossa 5.10. arkistovastaava, tutkija Tarja Laine luennoi vanhustenhoidon historiasta hyväntekeväisyyden näkökulmasta. **Pelikerho** on parillisina ma klo 12–16 toimistolla. **Askartelokerho** on 8.9. alkaen tiistaisin toimistolla klo 12–15. **Boccia** pelataan Vinnareissa tiistaisin klo 13.30–15.30. **Siivouspalvelua** Harjavalan Seudun Invalidit ry:n jäsenille. Yhdistys on sopinut Aanan kanssa siivouspalvelusta jäsenillemme 1.4. alkaen. Hinta on 25 €/tunti (minimi 2 tuntia, kotitalousvähennyskelpoinen). Aana laskuttaa suoraan asiakasta 1–2 kk:n välein. Työaika ma–pe klo 8–18. Tilaukset: Aana puh. 029 029 6000. Katso lisätietoja yhdistyksen kotisivuilta <https://www.hsinv.fi> ja Sydän-Satakunnan seuratoimintapalstalta. Hyvää alkavaa syksyä!

NOORMARKUN SEUDUN INVALIDIT

Syyskauden avajaiset 29.8. klo 11–16 Kaarinan Kuusistossa. Kysy lisää ja ilmoittaudu Seija p. 040 588 3675. **Noormarkun markkinat** 5.–6. syyskuuta. Työtehtäviä riittää. Innostuneet ottakaa yhteyttä, munkkien leipomista, sokeroimista, kuljetusta, myyntiä. Arpajaisvoittoja otetaan vastaan. **Pärnuun matka** viikolla 39. Kiireen vilkkaa ilmoittautumaan, mikäli et ole jo ilmoittautunut. Lauri ottaa ilmoittautumiset vastaan molempiin tapahtumiin p. 040 5633 286. **Iltapäiväkerho** 15.9. Srk-talo. Kuten ennenkin ja jatkossakin kahvi klo 16.00 ja kerho klo 16.30. Ruokaan liittyvää asiaa, bingoa ja arpajaiset. Jos muutoksia niin siitä ilmoitetaan erikseen. Jos jäsenillä on toivomuksia tapahtumiin, retkiin ym. ilmoittakaa Seijalle p. 040 588 3675 tai s-postiin slehti301@gmail.com. Lisätietoja myös netissä noormarkunseuduninvalidit.yhdistysavain.fi.

PORINSEUDUN INVALIDIT

Toimisto on avoinna joka kuukauden ensimmäinen arkitiistai klo 11–13 Pohjoispuisto 1, Pori, puh 02 633 4024. Sähköposti toimii koko ajan: info@porinseuduninvalidit.fi. **Syyskausi alkaa grillauksen, kahvittelun ja laulun merkeissä** 31.8. klo 13. **Jäsenpäiviksi** sovittiin 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11. ja 14.12. (torttukahvit). Teemat selviävät myöhemmin. **Sääntömääräinen syyskokous** on 16.11. klo 13 toimistolla. **Vesivoimistelu** jatkuu 3.9. klo 12 Diakonialaitoksella. Jos



ilmenee kysyttävää, voi ottaa yhteyttä puh. 040 7569 877 / Oili Grönroos. Lisätietoja saa myös osoitteesta porinseuduninvalidityhdistysavain.fi.

RAISION SEUDUN INVALIDIT

Kevät päättyi kevätkuuhliin Kaanaan siirtolapuutarhalla. Jokainen viettää lomansa parhaalla katsomalla tavallaan. Toivotamme terveyttä ja kauniita kesäilmoja. Syksyllä aloitamme 24.8. **SRK-talon kerholla** klo 13. Seurakunnan Diakonissa tulee tuomaan tervehdyksensä. **Hulvelan kerhossa** 14.9. klo 15.30 julkaistaan kerhomme uudet lauluvihot. Tervetuloa kaikki laulamaan!

RAUMAN INVALIDIT

Yhdistyksemme p. 044 974 1445, jäsenasiat ja muut kyselyt. Toimisto suljettu. Mökillä os. Huvilapokku 20; **Jäsen sauna** keskiviikkoisin ja lauantaisin miehet klo 15–17 ja naiset klo 17–19. Saunamaksu 3 €/hlö sis. pullakahvit. Viimeinen jäsenen **virikistysmaananantai** 31.8. klo 12–16 mökillä. Tule moikkaamaan meitä **Rauman Silakkamarkkinoille** 19.–20.9. kanaalinrantaan. **Invan mimmit** toimistolla ma 14.9. ja 28.9. klo 13–15. **Äijien kokoontumiset** mökillä alkaa lokakuussa. Liikunta: **Keilaus** ma 7.9. ja 21.9. klo 13–14 Rauman keilahallilla. **Curling** ma 14.9. ja 28.9. klo 17–18 Kaunisjärven hyvinvointikeskuksessa. **Kuntosali** aina to klo 11.30–12.30 Fysio-Rauma, os. Pakkahuoneenkatu 4, Potkurin kattotasanne. Omavastuu hinta 3 €/kerta. **Bocciaharjoituksista** lisät. Marko Ylikleemola p. 045 126 5974. Toimintoista tarkemmin Raumalaisen Kokoukset -palstalla, blogissa <https://raumaninvalidit.blogspot.com> ja nettisivuilla www.raumaninvalidit.fi.

SALON INVALIDIT

Kerhot tiistaisin klo 15.30–18 Toimintakeskus Leirirannassa. Mahdollisuus uintiin ja saunomiseen. Tiistaina 22.9. klo 16 Leirirannassa **onkikilpailut**. **Seniormessut** Salon torilla 2.9. klo 10–14.30. Yhdistys mukana messuilla. **Järjestömessut** Salon sairaalalla 28.9. klo 9–15. Yhdistys mukana. Tarkemmat tiedot tapahtumista yhdistyksen nettisivulta www.saloninvalidityhdistysavain.fi.

TURUN SEUDUN INVALIDIT

Asesepänkatu 1, 20810 Turku, puh. 044 985 9085. 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. **Kirjallisuuspiiri** kokoontuu toimistolla (Asesepänkatu 1) kerran kuukaudessa joka

toinen maanantai klo 18. Syksyn ensimmäinen tapaaminen ma 14.9. Kirjallisuuspiiriin yhteyshenkilö Sirpa Kumlander puh. 050 592 8360 tai sirpa.kumlander@outlook.com. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Syksyn allasvuorojen alkamisesta ilmoitamme heti kun saamme tiedon Turun kaupungilta. **Yhdistys vuokraa lomakodin asuntolasta huoneita viikonlopuksi ja pidemmäksi aikaa**. Asuntolassa on 13 kpl kahden hengen ja viisi (5) kolmen hengen huonetta, sekä yhteiset oleskelutilat. Hinta jäsenille pe–su 70 €/kaksi hlöä ja yksi hlö 40 €. Jäsenten viikkohinta on 150 €. Rantasaunamaksu yleisissä vuoroissa ke ja la 5 €/hlö. Saunaa voi myös varata yksityisesti. Tiedustelut pj. Porema puh. 0400 787 180. **Asuntola- ja ravintolatiloja on mahdollista vuokrata juhla-, kokous- ja kurssipaikaksi**. Tilat ovat esteettömiä. Tiedustelut Pentti Porema puh. 0400 787 180 tai toimisto@turunseuduninvalidit.fi. **Lomakodin mökki-, asuntovaunu- ja laituripaikkatiedustelut** Pentti Porema puh. 0400 787 180 tai pentti.porema@gmail.com tai toimisto@turunseuduninvalidit.fi. **Vuokraamme toimitilojemme yhteydessä (Asesepänkadulla) olevaa kokous- ja saunatilaa**. Jäsenille 30 %:n alennus. Tiedustelut toimistolta puh. 044 985 9085 ti ja ke klo 9–14 tai toimisto@turunseuduninvalidit.fi. Yhdistyksen kaikki tapahtumat www.turunseuduninvalidit.fi. Lomakodin tapahtumat la 29.8. klo 19. Muinaistulet la 12.9. klo 19. **Kesäkauden päättäjaiset** la 19.9. klo 19. ja **syystalkoot** la 19.9. alkaen klo 10.

LÄNSI-SUOMI

SUOMENSELÄN INVALIDIT

Kerho joka 3. ke klo 12 Saavutuksen kerholassa, Leppävuorentie 11, Ähtäri. Ilmoitus kerhotilan ulko-ovella ja Ähtärinreitin Uutisnuotan Seurat toimivat -palstalla. **Uinti** uimahalli Loiskeessa jäsenkortilla 4 €/aik., 2 €/eläk. 1 krt/vko. **Boccia** jatkuu elokuussa. www.suomenselaninvalidit.fi. Meitä voi seurata myös Facebookissa.

VAASAN SEUDUN INVALIDIT

Tinakenkäyttö la 19.9. klo 18, **Näytelmä, joka menee pieleen** la 7.11. klo 13 Vaasan kaupunginteatterissa. Seuraa ilmoituksia Ilkka-Pohjalaisen, Vaasa-lehden ja Vasabladetin toimintapalstoilta sekä kotisivuilta <https://vaasanseuduninvalidityhdistysavain.fi>

SISÄ-SUOMI

KANGASALAN INVALIDIT

Boccia jatkuu jälleen 1.9. syyskaudella Asarilla tiistaisin kello 12–15. **Uinti** Kangasalan uimahalli Kuohussa jäsenhintaan aikuiselta 3 €/vuoro ja lapset 0–18 vuotta 1 €/vuoro. Jäsenhinnan saa näyttämällä kasalla voimassa olevaa yhdistyksen jäsenkorttia. **Jumppa** jatkuu jälleen 7.9. syyskaudella Malm-Areenalla maanantaisin kello 12–13. Syyskauden osallistumismaksu 35 €/osallistuja. Jumppa ei ole koulujen syyslomaviikolla. **Keilailu** jatkuu jälleen 4.9. kello 11–12 Kaupin keilahallilla, jatkuen pääsääntöisesti jokaisen kuukauden ensimmäinen perjantai. Syyskauden osallistumismaksu 15 €/pelaaja. Yhdistyksen yhteystiedot: Pj. Timo Kokki, puh. 045 138 0377, varapj. Tapani Lähteenmäki, puh. 050 313 8003. Yhdistyksen sähköposti: kangasalaninvalidit@kangasalaninvalidit.fi, kotisivut: www.kangasalaninvalidit.fi, facebook/instagram:kangasalaninvalidit.

JYVÄSKYLÄN SEUDUN INVALIDIT

Toimiston osoite Kilpisenkatu 6 (Mehiläisen tilat) p. 050 575 9068. Toimiston aukiolo vain sovittaessa. S-posti jklinvat@gmail.com, kotisivut jklinvat.yhdistysavain.fi. Jäsenetuna yhdistyksen Jysi tiedote 2x/v, valtakunnallinen IT-lehti 8x/v, vertaistukea sekä hyviä etuja tapahtumista. **Kahviklubin syksy** alkaa la 29.8.2026 klo 14 Haanpään kesäkahvilassa / Alpakat, Painaantie 60, Korpilahti. Tutustutaan maatilan elämään ja eläimiin: alpakoihin, vuohiin, lampaisiin ja kanoihin. Tilalla on myynnissä alpakatuotteita, koruja, leivonnaisia, burgereita ym. Kahvi- tai teekupposen lomassa suunnitellaan myös syksyn kulkua, saa esittää toiveita! Arvotaan kahvilahjakortti. Kysy kimpakyytiä Tarjalta, lähtö keskustasta, p. 050 572 0707. Tervetuloa mukaan tallikahvilaan kaikki kiinnostuneet! **Vertaistuellinen liikuntatapahtuma** ÄijäPark:ssa 5.9.2026, Saksalantie 25 klo 11–16, 41310 Leppävesi, ilmoittautuminen 1.9.2026 Mirjalle p. 040 771 0505, pullapirkko@hotmail.com. Jyväskylän Seudun Invalidit ry on siirtynyt digitaaliseen tapahtumailmoittamiseen vuoden 2026 alusta. Tapahtumista ilmoitetaan yhdistyksen verkkosivuilla, IT-lehden tapahtumakalenterissa sekä yhdistyksemme digitaalisessa jäsenkirjeessä. Kiva kun olet mukana! Tapahtumat löytyvät yhdistyksen verkkosivuilta (<https://jklinvat.yhdistysavain.fi/tapahtumat>). Fb: Jyväskylän Seudun Invalidit ry ja Instag: jysi 1945.



på svenska

61 Ledare | **62** Ett passligt tillsvarvat liv | **64** Jämlikheten haltar fortfarande

ledare

Jussi Syrjälä
Förbundsfullmäktiges vice ordförande

I en bra ålder

MÖJLIGHETEN att ägna sig åt fritidsaktiviteter och att göra saker och ting för nöjes skull är en väsentlig del av ett gott liv, vilket FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning definierar som en mänsklig rättighet. Denna rättighet förverkligas ändå inte för alla personer med funktionsnedsättning.

Många olika faktorer begränsar möjligheterna för personer med funktionsnedsättning att utöva fritidsaktiviteter. Kultur- och fritidstjänster erbjuds ofta i sådana lokaler eller i en sådan form som utestänger personer med funktionsnedsättning. Tjänster för personer med funktionsnedsättning erbjuder inte stöd, som exempelvis färdtjänster. De får inte personlig hjälp eller hjälpmedel för motion som en person med funktionsnedsättning skulle behöva för att kunna delta i fritidsaktiviteter. Också ekonomiska skäl begränsar deltagande för personer med funktionsnedsättning. Bristen på tjänster för personer med funktionsnedsättning ökar kostnaderna för deltagande om man exempelvis själv måste betala för en taxiresa eller en assistents inträdesbiljett.

För att förbättra situationen bör producenter av kultur-, motions- och fritidstjänster uppmuntras och åläggas att lägga vikt vid att förbättra tillgängligheten. Det vore också bra att utöka utbudet av fritids- och motionsgrupper som särskilt riktar sig till personer med funktionsnedsättning. Vid beviljandet av tjänster för personer med funktionsnedsättning bör man i högre grad än tidigare beakta deras rätt att delta i fritidsaktiviteter. Den ekonomiska tröskeln skulle kunna sänkas exempelvis genom ett motions- eller kulturkort, som skulle kunna täcka deltagaravgifterna helt eller delvis.

Även levnadssättet har stor betydelse för åldrandet och livslängden. Man kan själv påverka hur man åldras och sin livslängd genom motion, hälsosam kost och vikt-kontroll. Man känner till att exempelvis motion och fysisk aktivitet främjar hälsan och kan förlänga livslängden. Med stigande ålder verkar motionens betydelse bli allt tydligare, samtidigt som betydelsen av andra hälsosamma livsstilsvanor kan minska något. Enligt forskningsresultaten var dödligheten lägre i alla åldersgrupper bland dem som motionerade mycket på fritiden. Sambandet var starkast bland de äldsta personerna.

Var och en kan också själv bidra till att hålla hjärnan i så gott skick som möjligt. En av de viktigaste faktorerna är tillräcklig och god sömn. Om sömnen är oregelbunden påverkar det de exekutiva funktionerna negativt. Under sömnen rensas hjärnan från slaggprodukter, minnesspår förstärks och de exekutiva funktionerna återhämtar sig.

Till hälsosamma levnadssätt kan man bland annat lägga till en begränsad konsumtion av alkohol och andra berusningsmedel samt att ha ett socialt umgänge. Det är också viktigt att hålla syn och hörsel i gott skick, och man bör inte låta stressen bli för stor.

Vilken ålder skulle jag, ur perspektivet av en person med svår funktionsnedsättning, anse vara en bra ålder? I en bra ålder har man meningsfulla sysselsättningar och känner sig betydelsefull och viktig. En trygg omgivning, nära människorelationer och familjen skapar sinnesro och glädje. En bra ålder är en ålder med jämlikhet och tillgänglighet! ●

”

*I en bra
ålder
har man
meningsfulla
syssel-
sättningar.*

Ett passligt tillsvarvat liv

Ulf Gustafsson, som skadades i ungdomen, skulle leva till högst fyrtio år, men närmar sig ändå snart åttio.

Efter intervjun skickar **Ulf Gustafsson** ett meddelande.

”Ju mer begränsad du är, desto bättre måste du lära dig att utnyttja de färdigheter du ännu har kvar”, säger meddelandet.

Meningen sammanfattar Gustafssons, 78, livsattityd. I 57 år av sitt liv har han varit ryggmärgsskadad. Efter en dykolycka efter bastun när han var 21 år har Gustafsson haft känsla bara från axlarna uppåt.

Identiteten försvann

Högen av böcker, som Gustafsson skrivit, på soffbordet i Tölöhemmet är stor. Den mest berömda av dem är *Det kunde vara du*, som kom ut på svenska och senare på finska 1981, en bok om tiden efter att allvarligt ha skadats.

Redan i den skisserar Gustafsson upp tankesättet som han senare har drivit: personer med funktionsnedsättning måste ha möjlighet till ett självständigt liv.

De första fyra åren efter olyckan bodde Gustafsson hos sina föräldrar. Ingenjörspappan, som ägde ett hjälpmedelsföretag, och sjuksköterskemamman skötte energiskt sonens ärenden. Pappan bidrog till att Gustafsson snabbt fick munpinne med vilken han kunde använda såväl en elektrisk rullstol som en skrivmaskin.

– Jag kände mig dock vara ständigt tacksamhetsskyldig. Jag hade inte en egen identitet och kunde inte ge uttryck för min vilja, beskriver Gustafsson.

Situationen förändrades först när han fick flytta till ett servicehus i Kottby.

– Folket där fick lön för att hjälpa mig. Det att jag inte länge kände mig

tacksamhetsskyldig fick mig att börja bli mig själv.

Man ska göra vad man kan

Efter att ha skadats ville Ulf Gustafsson mest bara dö. Han kom dock snabbt till resultatet att han inte har uppfostrats till en sådan människa.

– Man ska se framåt, sammanfattar han.

Gustafsson var inte en skolman, men nu började han studera filosofi vid Åbo Akademis öppna universitet.

– I och med skadan började jag mer fundera på livets betydelse. Varför finns jag här och vilka möjligheter har jag, konstaterar Gustafsson.

Han började utöva konsten att tänka, att skriva och översätta – alla de saker och ting som var möjliga utan rörliga armar och ben.

Gustafsson skriver nu en bok om

svenskspråkiga funktionsnedsattas historia i Finland. Han har ett sällsynt perspektiv på frågan.

– I tiden var jag bland de första som blev vid liv med så pass allvarliga skador. De trodde att jag hade högst 15 år att leva.

Den personliga assistenten gav självständighet

Ulf Gustafsson har upplevt hur rättigheterna för personer med funktionsvariationer har blivit bättre i Finland.

Om den först goda vändningen i hans liv med funktionsvariationer var att flytta till servicehuset, var den andra att man började använda personliga assistenter.

– I servicehuset ville man att alla går för att lägga sig vid en viss tid, fastän flickorna ännu ville sitta uppe på kvällen. Jag ansåg att det var fel. När



Ulf Gustafsson har bott i Tölö sedan barndomen.



de övriga inneboende tog mig till ombud i saken fick jag självförtroende, säger Gustafsson.

Gustafsson var aktiv i Tröskel r.f. och deltog där i att driva ett försök där en grupp med svåra funktionsvariationer fick tillgång till en personlig assistent.

Året var 1985 när Gustafsson för första gången fick personlig assistans åtta timmar i dygnet. Han bodde då med sin fysioterapeut-maka i en egen bostad där de tidigare hade varit tvungna att klara sig med sporadisk hjälp av studerande, som bodde grannar med dem.

– Den personliga assistenten öppnade livet på nytt för mig, säger Gustafsson.

Nästa år öppnades livet på ett annat sätt. Paret fick en son.

– Barnet blev det, varför jag är här.

Åldern ändrar inte viktiga ting

Ulf Gustafssons somrar har alltid förlöpt på Röysö i Sibbo skärgård. Han har också åkt båt sedan barn – och gör det fortfarande.

På 1990-talet lät Gustafsson bygga en tillgänglig båt, där fören höjs så att man kan åka ombord i en rullstol. Båten styrs med en likadan munpinne med joystick som Gustafssons elrullstol.

Gustafsson var med och grundade Skipper r.f., som ordnar tillgängliga aktiviteter med fiske och båtliv i skärgården.

– Jag vill att även andra personer med funktionsvariationer kan njuta av skärgårdslivet, säger Gustafsson.

Hans liv har inte stannat av med åldern fastän det blivit svårare att andas och kramperna ökar. Två barnbarn och att han ännu kan arbeta ger honom glädje. Gustafsson är verksamhetsledare för organisationen *Funktionsrätt med ansvar*, för personer med funktionsvariationer och som han har grundat. Därtill skriver han fyra timmar om dagen.

– Skrivfarten har dock halverats, medger författaren.

Hyresvärden – en bekant på Åland – till hemmet i Tölö har lovat att Gustafsson hela resten av sitt liv får bo i sin tillgängliga lägenhet, där det är högt i tak. Han har bott där i 35 år och klarar sig numera med 126 timmar assistans i veckan. Och det är bra så, han kan inte längre tänka sig återvända till servicehuset.

– Jag skulle inte längre kunna bli en patient. ●

PRIS

Pris till projektet Konstnärens Trollstav

FINLANDS Bildkonstorganisationers Förbund har beviljat sitt hederspris för år 2026 till **Riikka Hänninen** och **Sanni Virta**, som leder projektet Konstnärens Trollstav.

Projektet har främjat lika möjligheter för konstnärer med funktionsnedsättning att verka inom bildkonstfältet genom att dela ut stipendier, erbjuda utbildning och skapa nätverk.

Målet har varit att förändra perspektivet: personer med funktionsnedsättning är inte bara publik utan också aktiva aktörer inom konsten.

Under ett och ett halvt år har projektet möjliggjort konkreta karriärvägar. Många deltagare har fått större självförtroende att se sig själva som konstnärer och söka sig till branschens nätverk.

För projektledarna är priset ett viktigt erkännande av att arbetet för jämlikhet uppfattas som betydelsefullt.



Projektledarna för Konstnärens Trollstav, Sanni Virta och Riikka Hänninen.

FINLANDS BILDKONSTORGANISATIONENS FÖRBUND

BESLUT

Stansviks strand blir tillgänglig för alla

STANSVIKS badstrand ska byggas om till Helsingfors första badstrand som från början planerats som helt tillgänglig, rapporterar *Helsingin Uutiset*. Bland annat ska en tillgänglig badramp byggas.

– Från plattformarna vid bryggans slut kan en person som använder rullstol ta sig ner i vattnet med hjälp av armkraft. Via badrampen kan man köra ner i vattnet med rullstol, står det i planerna.

Dessutom byggs en lång brygga, en tillgänglig gångförbindelse samt en servicebyggnad på cirka 70 kvadratmeter. I servicebyggnaden kommer det att finnas utrymmen för strandlivräddare och fem kundtoaletter, varav en är tillgänglighetsanpassad. Kundduschar och omklädningsutrymmen placeras längs den tillgängliga rutten.

Stranden planeras bli så tillgänglig som möjligt med hänsyn till terrängen och trafikarrangemangen. Den tillgängliga betongstigen fungerar också som service- och räddningsväg.

Byggarbetena beräknas inledas under 2027–2028. Badstranden kan tas i bruk tidigast sommaren 2028, men mer sannolikt först år 2029.

Jämlikheten haltar fortfarande

Finland vill vara ett av världens mest tillgängliga, jämställda och jämlika länder. Invalidförbundets jämställdhetsbarometer visar dock att festtalen stöter på patrull i vardagen för människor med rörelsenedsättning.

Den färskta delaktighetsbarometern avslöjar konflikten mellan officiella mål och vardagen för människor med funktionsvariation. Riksdagens vice talman och ordförande för samarbetsgruppen (Vamyt) för frågor gällande personer med funktionsvariation, **Paula Risikko**, sammanfattade under publiceringswebbinariet den 10 juni 2026 att delaktighet är ett värde och en princip som måste värnas.

Kärnan av delaktighet innefattar möjligheten att påverka sitt liv, miljö och samhället.

Upplevelsen av delaktighet har inte stärkts

Sinikka Hiekkala, Invalidförbundets chef för produktion av data och prognoser, berättade att totalt 1 624 svarade på en elektronisk enkät i oktober/november 2025. Tillgängligheten blev bättre jämfört med barometern 2023, men det gjorde inte upplevelsen av delaktighet. Upplevelsen var mycket svag hos cirka en femtedel (21 %) av svararna, mer än dubbelt sämre jämfört med hela befolkningen. Kring 44 procent upplevde sin delaktighet vara stark eller mycket stark.

Syftet med barometern är att utnyttja delaktighetsdata vid utveckling av strukturer, praxis och tjänster.

Penningbristen får vardagen att krympa

Ekonomisk trygghet hänger samman med delaktighet. De flesta svarare

var pensionerade på grund av ålder (40 %) eller arbetsförmåga (36 %), medan 17 procent hade ett arbete. Penningbristen syns i vardagen: 38 procent hade varit tvungen att avstå från minst en nödvändighet som att köpa mediciner, mat eller att besöka en läkare.

Även servicesystemet belastar. 75 procent av svararna behövde hjälp med vardagsgöromål och 42 procent av dem upplevde sig få för lite hjälp. Endast 38 procent av de som använder hälsovårdstjänster ansåg att det gick löpande att uträtta ärenden medan 53 procent av hela befolkningen ansåg lika. Nästan en tredjedel (31 %) har stött på utmaningar i fråga om tillgänglighet och fler än hälften (54 %) ansåg att alltför höga klientavgifter försvårat åtkomsten till vård.

Stödet för rörlighet är en grundläggande förutsättning för ett självständigt liv, men det finns brister i tjänsterna. Nästan hälften av svararna (46 %) använder dem vid färder för ett normalt liv, men för fler än en tredjedel (35 %) var antalet resor inte tillräckligt för behovet. De största problemen gällde tidtabellerna: taxin är försenad (46 %), telefonköerna är långa (40 %) eller taxin uteblir (33 %).

Därtill rapporterar 11 procent om osakligt beteende eller sexuellt ofredande under transporterna.

Naturen och samhällena stödjer välbefinnandet

Barometern framhäver naturen som en viktig källa till välbefinnande. Det

ta avsnitt, planerat tillsammans med forskningsprojektet MUST, visar att naturen är synnerligen viktig (medeltal 4,3 på skalan 1–5) för personer med rörelsenedsättning, och över hälften (55 %) av svararna ansåg att den är verkligen mycket viktig.

Naturen är otillgänglig särskilt på vintern: När marken är tjälfri rör sig 40 procent i den närliggande naturen flera gånger i veckan, på vintern 25 procent, och 30 procent inte alls.

Professor **Nora Fagerholm** från Åbo universitet som representerade MUST under publiceringswebbinariet påpekade att fastän det lättar sinnet att se på naturen, kan man inte ersätta kontakten via många sinnen i naturen och att exponeras för mikrober med att bara titta.

Barometern visar också betydelsen av organisationernas och föreningarnas verksamhet. Var fjärde respondent verkar som förtroendeperson i någon förening och var tredje deltar annars i verksamheten. De som deltar i föreningsverksamhet har en starkare känsla av delaktighet.

Ranja Alava, Nora Fagerholm, Sinikka Hiekkala (ordförande och sekreterare), **Johanna Hätönen**, **Mirva Kiiveri**, **Pirkko Kuusela**, **Jenna Kärpänen**, **Johanna Lehtiö**, **Aija Saari** och **Kaisa Vainio** var medlemmar i arbetsgruppen för delaktighetsbarometern 2025.

Delaktighetsbarometern genomfördes i samarbete med Finlands Paralympiska kommitté och projektet MUST. ●



Ehkä raskainta luopumisen tuskaa ihminen kokee terveytensä menettäessään.



Luopumisen tuska

Ihmisen elinkaareen sisältyy lukematon määrä tilanteita, jolloin on luovuttava jostakin. Tällaisia elämän taitekohtia ovat ainakin luopuminen lapsuuden kodista, työelämästä, terveydestä, harrastuksista, luottamustoimista, tutusta elinympäristöstä tai jostakin läheisestä ihmisestä.

Luopuminen ei aina ole kuitenkaan negatiivinen kokemus, mutta se muuttuu kipukohdaksi eli luopumisen tuskaksi, jos – ja todennäköisesti kun – tilanteen tunnistaa väistämättömäksi eli siihen ei voi enää vaikuttaa. Tällöin tilanne muuttuu luovuttamiseksi. Luovuttaminen taas koetaan useimmiten negatiiviseksi asiaksi.

Eri ihmiset kokevat hyvin eri tavoin luopumisen, myös luovuttamisen. Useammalle ihmiselle esimerkiksi työelämästä luopuminen on odotusten täyttymys, kun eläkevuosiin on ladattu runsaasti ”sitten minä teen sitä ja sitä” -odotuksia.

Näin ei ole aina. On olemassa myös toisenlaisia tarinoita. Jollekin työstä irtautuminen on suuri tyhjyyden tunne, jopa valtava ja kivulias aukko entiseen elämään.

Olen törmännyt yllättävän moneen tällaiseen henkilöön. Eräs pitkäaikainen toimittajakollegani tilitti minulle kokemaansa tuskaa, kun hänelle oli koittanut eläkepäivät ja hektinen työelämä oli vaihtunut hiljaiseloon. Hän kertoi tunnistaneensa suoranaisia vieroitusoireita eläköidyttyään. Tuskin hänet erittäin hyvin, enkä yhtään ihmettele hänen tuntemuksiaan. Kymmenien vuosien työrupeama oli tehnyt hänestä kirjaimellisesti työhulun pienen lehden ainoana toimittajana.

Istahdimme alas, ja pientä läppää heittäen pohdin hänen kanssaan, tarvittaisiinko jopa eräänlaisia ”valmentajia” työelämästä poissiirtyjille, jotta muutos olisi helpompi kestää.

Ehkä raskainta luopumisen tuskaa ihminen kokee terveytensä menettäessään. Tämän meis-

tä tietää varsin moni. Itse avauduin juuri tästä Aamulehdessä julkaistussa laajassa henkilöhaastattelussani (AL 28.3.26). Jos terveys ja sen myötä toimintakyky hiipuu hiljalleen, tuska lisääntyy ja kasvaa hetki hetkeltä. Hiljalleen hiipumisessa voi olla ainoa lohtu, että uusia tilanteita ei tule yhtäkkiä ja niihin ehkä ehtii valmistautua ja sopeutua.

Haastattelin joitakin vuosia sitten Tampereella järjestetyssä surukonferenssissa muusikko, teologi **Hanna Ekolaa**. Ekola jos kuka on kokenut elämässään paljon menetyksiä ja surua. Silti hänen viestinsä oli positiivinen, toivon näköala. Hän sanoi, että ihmisen tulisi osata vain suostua vaikeisiin ja koskettaviinkin elämän kohtaloihinsa. Se helpottaa ja auttaa, Ekola sanoi.

Jollekulle terveyden menetys voi olla kuitenkin niin kova paikka, että hän ei hyväksy sitä ja torjuu sen viimeiseen asti. Muuan tuttavani ei millään halunnut ottaa käyttöön kävelykeppiä, vaan piilotti sitä jopa kotonaan. Kun hänen lopulta oli otettava apuvälineeksi myös rollaattori, hyväksyminen oli entistä vaikeampaa.

Ihmissuhteisiin kietoutuva luopuminen tekee aina useimmiten kipeää. Joka on kokenut avioeron tai läheisen ihmisen kuoleman, tietää valtavan tuskan määrän. Sanotaan, että oman lapsen menetys on vanhemmille inhimillisesti kaikkein raskaimpia kokemuksia. Jos kuolema on traaginen ja ihminen jää pahimmillaan kadoksiin, tuskan määrä on pohjaton.

Vaikka aina ei olisikaan kysymys lopullisesta luopumisesta, voi myös lasten pesästä lähtö tuntua sangen kipeältä. Tilanne on luovuttamista. Muistan kun ainoa tyttäreni lähti ylioppilaaksi kirjoitettuaan lähes samoilta jalansijoilta vuodeksi au-pairiksi Hollantiin. Se tuntui meistä vanhemmista lähes maailmanlopulta. ●





Pääosan esittäjä Ruth Madeley ja ohjaaja Siân Heder elokuvan kuvauksissa.

Vammaisoikeuksien historia pääsi suuren elokuvan aiheeksi

VAMMAISOIKEUSAKTIVISTI Judy Heumannin elämästä kertova *Being Heumann* saa ensi-iltansa syyskuussa 2026 Toronton kansainvälisillä elokuvajuhlilla.

Elokuva on ensimmäisiä suuren studion tuotantoja, joka käsittelee vammaisten oikeuksia. Elokuva perustuu Heumannin omaelämäkertaan *Being Heumann: An Unrepentant Memoir of a Disability Rights Activist* ja kertoo tapahtumista, jotka muuttivat vammaisten henkilöiden oikeuksia Yhdysvalloissa.

Vuonna 1977 Judy Heumann ja muut aktivistit valtasivat San Franciscon liittovaltion virastorakennuksen ja jäivät sinne 28 päiväksi protestoimaan vammaisten ihmisten oikeuksien puolesta. He vauhdittivat näin Yhdysvaltain esteettömyyslainsäädäntöä.

Tapahtumaa pidetään yhtenä vammaisoikeusliikkeen tärkeimmistä voitoista.

Judy Heumannia näyttelee brittiläinen näyttelijä **Ruth Madeley**, joka käyttää pyörätuolia. Mukana ovat myös **Mark Ruffalo**, **Dylan O'Brien**, **Rob Delaney** ja useita vammaisia näyttelijöitä, kuten **Daniel Durant**, **Russell Harvard** ja **Michael Patrick Thornton**. Elokuvan ohjaa Oscar-palkittu **Siân Heder**.

Yhdysvalloissa *Being Heumann* tulee elokuvateattereihin marraskuussa, minkä jälkeen se julkaistaan Apple TV+ -palvelussa. Suomessa elokuvan teatterilevityksestä ei ollut vielä elokuussa ilmoitettu. ●



Mukana on useita vammaisia näyttelijöitä.

Parempi lehti?

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

Tämän lehden kiinnostavin juttu oli

Kenestä haluaisin lukea jutun lehdessä? Miksi?

Vastaaajan nimi

Osoite

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Viime numeron vastaajista Onnettaren suosiossa olivat **Ritva Piili** Imatralta ja **Asser Hakala** Kangasalta. Onnea voittajille!

Palauta täytetty kuponki 14.9.2026 mennessä osoitteella IT-lehti, Parempi IT, Kamua Helsinki Oy, Sörnäistenkatu 1, 00580 Helsinki

Ratkaisu sivun 7 sudokuun

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



Hyvä LE-WC ei synny sattumalta

Esteettömyys, toimivuus ja huollettavuus eivät synny sattumalta. Ne ovat huolellisen suunnittelun, oikeiden tuotteiden ja käyttäjien tarpeiden ymmärtämisen tulosta.

Tämän päivän esteetön WC voidaan suunnitella yhtä aikaa turvallisesti, ergonomiseksi ja myös visuaalisesti miellyttäväksi. Esteettömyys ja hyvä muotoilu voivat kulkea käsi kädessä.

Lue lisää ja lataa artikkelista LE-WC-materiaalipaketti:

- esteettömän WC:n keskeiset mitoitukset ja huomioitavat asiat
- LE-WC-tuoteratkaisut



novosan