

it

Invalidiliitto
6/2026

Kuntoutuksen kanssakulkija

Sari Mikkala kohtaa työkseen vastavammautuneita ihmisiä ja näyttää esimerkillään, että elämä jatkuu.

Sivut 8–13

Vain muutama
avustajakoira
päässyt työhön

Sivut 14–19

Esteellinen
parkkipaikka
haittaa arkea

Sivut 38–41

Jaana Feldt ihastui
para-ammuntaan
ensi laukauksella

Sivut 48–50

pääkirjoitus

Janne Juvakka
Invalidiliiton toimitusjohtaja

Kuntoutuminen tapahtuu elämässä, ei järjestelmässä

Kuntoutuksesta puhutaan helposti palveluna, kustannuksena tai osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää. Kuntoutujalle kyse on paljon suuremmasta asiasta: mahdollisuudesta elää mahdollisimman itsenäistä ja omannäköistä elämää. Olennaista on saada kuntoutusta oikeaan aikaan ja omaan elämäntilanteeseen sopivalla tavalla.

Kuntoutukseen kannattaa panostaa myös yhteiskunnan näkökulmasta. Hyvin toteutettu kuntoutus tukee työ- ja toimintakykyä ja ehkäisee raskeampien palvelujen tarvetta. Silti kuntoutuksen arvoa ei pidä mitata vain euroissa. Ensisijaisesti kyse on ihmisen mahdollisuudesta käyttää kykyjään, osallistua yhteiskuntaan ja rakentaa mielekästä elämää.

Kuntoutus muuttuu ajan myötä. Digitalisaatio, etäkuntoutus, puettava teknologia ja hyvinvointisovellukset tarjoavat uusia mahdollisuuksia. Antureilla ja puettavalla teknologialla voidaan kerätä tietoa elintoiminnoista ja käyttäytymisestä ja hyödyntää sitä kuntoutuksessa. Samalla on syytä kysyä, kenelle teknologiaa kehitetään. Sen pitäisi palvella erityisesti niitä, jotka sitä tarvitsevat. Ei ainoastaan valmiiksi aktiivisia ja hyvinvoivia käyttäjiä.

Teknologian lisääntyessä yksi asia ei kuitenkaan muutu: kuntoutus on ihmisten välistä toimintaa. Teknologia voi täydentää ja tehostaa kuntoutusta, mutta se ei poista kohtaamisen merkitystä. Parhaimmillaan teknologia jopa vapauttaa aikaa siihen.

Myös vertaisuudella on tässä erityinen paikka. Invalidiliiton kursseilla olemme nähneet, kuinka tärkeää on jakaa kokemuksia samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Joskus toiselta ihmiseltä saatu kokemus, käytännön neuvo tai tunne siitä, ettei ole tilanteensa kanssa yksin, voi kantaa pidemmälle kuin yksittäinen harjoite.

Lopulta kuntoutuminen palautuu yhteen perustavanlaatuihin asiaan: ihmisen omaan motivaatioon. Asiakkaalta puuttuva motivaatio puhuttaa ammattilaisia, sen kanssa tuskaillee ajoittain kuntoutujakin. Keskeistä on tällöin kysyä, mistä motivaatio syntyy ja miten sitä voidaan vahvistaa.

Motivaatio on kaiken oppimisen ja muutoksen perusta. Ihminen sitoutuu tavoitteeseen aivan eri tavalla, jos hän kokee sen omakseen ja ymmärtää, mikä merkitys sillä on juuri hänen elämässään. Tavoite voi olla töihin palaaminen tai kävelymatkan pidentäminen, mutta yhtä hyvin kaupassa käyminen itsenäisesti tai paluu tärkeän harrastuksen pariin.

Tulevaisuuden kuntoutuksessa tarvitsemme enemmän teknologiaa, tietoa ja uudenlaisia toimintatapoja. Niiden keskellä kannattaa pitää muistissa kaikkein olennaisin: kuntoutuksen keskiössä ei ole järjestelmä eikä teknologia, vaan ihminen. Hyvä kuntoutus auttaa ihmistä saavuttamaan asioita, jotka ovat hänelle itselleen tavoittelemisen arvoisia. Siitä syntyy myös motivaatio kuntoutua. ●

”

**Kuntoutuksen
arvoa ei pidä
mitata vain
euroissa.**

AJASSA LIIKKUU

- 4** Palkinto Lakeuden Elämysliikunnalle / Yhdenvertaisuusvaltuutettu huolissaan

KANSI

- 8 Sari Mukkalalla** on aikaa kuunnella kuntoutujaan ajatuksia

TEEMA

- 14** Hyvinvointialueet tehneet viisi avustajakoiran sijoituspäätöstä

- 20** Sensomotorinen valmennus voi rentouttaa kehoa

- 24** Kuntoutuskeskukset pohtivat nyt, miten ne selviytyvät

- 26** Tapahtuma esitteli kuntoutuksen innovaatioita

- 28** Kuinka kuntoutuja löytää järjestöjen tuen piiriin?

VAMMAISET JA YHTEISKUNTA

- 30** Miten toteutuu Suomessa 10-vuotias YK:n vammaissopimus?

- 36** Invalidiliitto vaikuttaa

- 38** Esteellinen parkkipaikka haittaa arkea

- 42** Perheen taistelusta syntyi Ranskassa uusi vammaisjärjestö

- 46 Riikka Lessman** löysi vaikuttamisen amputointien jälkeen

- 48** Para-ampuja **Jaana Feldt** tähtää huipulle

Hanna Ihanola on saanut Jarno Jokelalta oppeja kehon rentouttamiseen sensomotorisen valmennuksen avulla. Hän käy myös Jokelan vetämässä tanssiryhmässä.



USVA TORKKI

VAKIOT

- 51** Liittouutiset
52 Järjestöutiset
53 Koulutukset
54 Henkilöutiset
56 Toimintaa
61 Ledare
62 På svenska
65 Kolumni:
Virpi Sillanpää-Posio
66 Ristikko
67 Makasiini



*Kun tietää, että
toiseen ihmiseen
voi luottaa, pystyy
rentoutumaan.*



MILJA KENÄNEN

Invalidiliiton liittovaltuuston puheenjohtaja Anni Täckman ja liittohallituksen jäsen Kristiina Karhos ojensivat palkinnon Hannu Salolle Lakeuden Elämysliikunta ry:stä.

PALKINTO

Invalidiliitto palkitsi Lakeuden Elämysliikunnan

INVALIDILIITTO myönsi Yhdenvertainen ja esteetön Suomi -palkinnon Lakeuden Elämysliikunta ry:lle. Yhdistys on tehnyt pitkään työtä esteettömien luontoympäristöjen kehittämiseksi. Toiminnan lähtökohtana on ajatus siitä, että luonto kuuluu kaikille toimintakyvystä, iästä tai taustasta riippumatta.

Yhdistyksen toiminnan tärkeänä rakentajana on ollut toiminnanjohtaja ja projektipäällikkö **Hannu Salo**.

– Huomasin, että esteettömyyttä voidaan itse edistää. Vuonna 2005 teimme EU-hankkeen, jonka tarkoituksena oli esteetön Jouppilanvuori. Ajatelkaa, vuori esteettömäksi. Teimme niin paljon kuin pystyimme, ja siitä lähti meillä liikkeelle esteettömyyden aikakausi. Nyt olemme vetäneet noin 50 hanketta, Salo kertoi palkintopuheessaan.

Työtä ja hankkeita on tehty yhteistyössä järjestöjen, oppilaitosten, julkisten toimijoiden, hankekumppaneiden ja vapaaehtoisten kanssa.

Tällä hetkellä käynnissä on esimerkiksi Terveysmetsä-hanke, joka

kehittää uusia tapoja kokea luontoa. Hankkeessa hyödynnetään myös XR-, VR- ja 360-teknologiaa, joilla luonto voidaan tuoda lähelle silloinkin, kun ihminen ei sinne itse pääse.

Salo kertoo, että hengityskonepotilaskin voi tällä tavalla kokea luontoa.

– Näissä tilanteissa kyllä sydän hyppää. Hankkeessa on viety tätä tietämystä myös sairaaloihin, Salo kertoi.

Yhdenvertainen ja esteetön Suomi -palkinto julistettiin 9. syyskuuta Hyvä ikä -messuilla Helsingissä. Palkinnon voittaja sai Messusäätiön lahjoittaman 3 000 euron stipendin. Samalla myönnettiin kaksi kunniamainintaa.

Kunniamaininnat saivat Turun WAM nykytaiteen museo ja Mäntässä sijaitseva Serlachius-taidekohde. Molemmat ovat huomioineet tiloissaan esimerkillisesti esteettömyyden ja saavutettavuuden.

Yhdenvertainen ja esteetön Suomi -palkinto myönnettiin nyt ensi kertaa ja se jaetaan jatkossa kahden vuoden välein.

TELEVISIO

Tv-sarja seuraa Spesian opiskelijaa

AMISPÄIVÄKIRJAT-TELEVISIOSARJA

alkaa taas lokakuussa 2026 Liv-kanavalla. Yksi kolmannen kauden päähenkilöistä on Spesiaa kiinteistönhoitajaksi opiskeleva **Leevi**.

Sarja seuraa Leevin opintoja ammatillisessa erityisoppilaitoksessa ja työssäoppimista kiinteistöhuoltoyritys Mestaritoiminnassa. Miten osavasta ja motivoituneesta nuoresta kasvaa alan ammattilainen?

Leevi on ensimmäinen erityisoppilaitoksen opiskelija, joka sarjassa on mukana. Hänen matkaansa voit nähdä näissä jaksoissa:

- **Jakso 1:**
Alku
(su 4.10.)
- **Jakso 3:**
Oppiminen
(su 11.10.)
- **Jakso 4:**
Vastuu
(su 11.10.)
- **Jakso 6:**
Ammattilaiseksi kasvaminen
(su 18.10.)

Spesia antaa ammatillista ja valmentavaa koulutusta nuorille ja aikuisille, jotka tarvitsevat yksilöllistä tukea opintoihinsa. Invalidiliitto on Spesian toinen omistaja.

2746

ON MÄÄRÄ, jonka yhdenvertaisuusvaltuutettu

sai yhteydenottoja vuonna 2025. Se on

7 prosenttia enemmän kuin edellisellä vuonna.

Tiedot selviävät yhdenvertaisuusvaltuutetun vuosikertomuksesta. Noin kolmasosa yhteydenotoista koskee vammaisuutta tai terveydentilaa.

Valtuutettu nostaa vuosikertomuksessa esiin huolen siitä, että vammaisten lasten oikeus maksuttomiin koulukuljetuksiin ei toteudu.

Ongelmien taustalla on osin epäselvä lainsäädäntö.

Kuljetusten järjestämisvastuuta ei ole yksiselitteisesti määritelty kunnille tai hyvinvointialueille.

– Vammaisten henkilöiden tulee voida osallistua kaikkeen yhteiskunnan toimintaan. Tämän inklusiivisuuden tulee toteutua myös lasten aamu- ja iltapäivätoiminnassa, sanoo yhdenvertaisuusvaltuutettu **Rainer Hiltunen**.

Valtuutettu suosittelee ministeriölle kiireellisesti uutta ohjeistusta. Vastuun vammaisten lasten aamu- ja iltapäivätoiminnasta ja maksuttomista kuljetuksista tulisi olla selkeästi joko kunnilla tai hyvinvointialueilla.

respecta
ottobock.care

Uudistunut

exopulse suit

Neuromodulaatio-
puku spastisuuden
ja kivun hallintaan.

Tutustu
lisää &
ilmoittaudu
mukaan
testipäiviin:

[respecta.fi/
exopulse](https://respecta.fi/exopulse)



EXOPULSE

Exopulse-puku on CE-merkitty ja EU:n lääkintälaitestandardin mukainen tuote. Valmistaja: Exoneural Network AB.

Vuokraa tehokas ammattitason polkulaite kotiin



THERA-Trainer mobi

Kompakti ja helposti liikuteltava laite ala- ja yläraajojen harjoitteluun.

Vuokra 135 €/kk (sis. alv. 25,5 %)

THERA-Trainer tigo 626

Tukeva ja tehokas laite alaraajojen harjoitteluun.

Vuokra 232 €/kk (sis. alv. 25,5 %)

Polkuharjoittelun hyödyt:

- Aineenvaihdunnan ja ruoansulatuksen tehostuminen
- Liikkuvuuden ylläpito ja lisääntyminen
- Lihasvoiman säilyminen ja vahvistuminen
- Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan vilkastuminen
- Liikunta lisää mielihyvähormonien tuotantoa



Lue lisää vuokrauksesta QR-koodin linkistä
tai ota yhteyttä asiakaspalveluumme

03 2350 700

asiakaspalvelu@fysioline.fi

fysioline
live well.

UUTINEN

Kuopiossa loppumassa liikuntavammaisten ilmainen pysäköinti

KUOPIO on luopumassa liikkumisesteisten maksuttomasta pysäköinnistä kaupungin pysäköintilaitoksissa, kertoo Yle.

Kuopion Pysäköinnin hallinnoimia pysäköintipaikkoja ovat Kuopion toripysäköinti, Haapaniemenkadun ja Maaherrankadun pysäköintilaitokset sekä Kuntolaakson ja Sarastuskaaren pysäköinnit.

Liikkumisesteiset ovat voineet pysäköidä näissä ilmaiseksi pysäköintitunnuksella.

Nyt Kuopion Pysäköinti esittää maksuttomuudesta luopumista ja valtakunnalliseen käytäntöön siirtymistä. Kuopion käytäntö on ollut valtakunnallisesti poikkeava.

Perusteena on myös muun muassa väärinkäytösten kitkeminen ja yhdenvertaisuus. Kaupunkirakennelautakunnalle tehdyn esityksen mukaan pysäköintitunnusta on käytetty, vaikka luvan haltija ei ole ollut kyydittävänä.

Päätöksen käytännöstä luopumisesta tekee kaupungin omistama Kuopion Pysäköinti Oy, joka vastaa kaupungin pysäköintipalveluista. Se käsittelee asiaa hallituksen kokouksessaan syksyllä.



ADOBE STOCK

GETTY IMAGES



MEDIASSA

Järjestöleikkauksille kritiikkiä

SYYSKUUN alussa hallitus piti budjettiriihen, jossa pidettiin voimassa suuret leikkaukset sote-järjestöjen Stea-avustuksiin.

Helsingin Sanomat kirjoitti aiheesta pääkirjoituksessaan:

Leikkaus on niin suuri, ettei sitä voi tehdä vain hallinnosta ja edunvalvonnasta, kuten osa poliitikoista esittää. Se osuu väistämättä kohtaavaan työhön ja purkaa samalla järjestelmää, jonka valtio on itse rakentanut osaksi hyvinvointivaltiota. Kun yhteiskunnan työnjako muuttuu näin radikaalisti, pitäisi kansalaisten kuulla, mistä he jatkossa saavat järjestöjen tähän asti tuottaman tuen, avun ja palvelut. Vai eikö niitä enää ole.

Pääkirjoitus nosti esiin myös vammaisjärjestöjen tärkeyden:

Vallan epätasapaino kasvaa. Vammaisilla, sairailta ja erilaisiin vähemmistöihin kuuluvilla ei useinkaan ole yritysten ja vahvojen etujärjestöjen kaltaisia suoria väyliä vallanpitäjien luo. Heidän äänensä on kuulunut päätöksenteossa pitkälti järjestöjen kautta.

Sudoku

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

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.



Nuorten toimijoiden

SUURI VI*UTUS- VIIKONLOPPU

13.–15.11.2026 Helsingissä

- ✓ Voiko vitutukseen kuolla?
- ✓ Ratkaisuja etsivä vuoropuhelu yhteis-kunnallisten toimijoiden kanssa
- ✓ Tunteet taiteeksi – kokemukset vaikuttamisvoimaksi!

Jos olet 16–35-vuotias,
skannaa QR-koodi ja lue lisää!



Varmista paikkasi
20.10. mennessä.



Tulevaisuus

validia

on käsissämme.

Kuntoutuspalveluita sinulle, joka haluat vankkaa osaamista vammautuneiden kuntoutuksesta, monipuolisia kuntoutustiloja ja soveltavan liikunnan mahdollisuuksia kuntoutuksen ammattilaisen ohjaamana. Kuntoutusjaksoillemme Helsingissä sijaitsevaan kuntoutuskeskukseemme voi tulla ympäri Suomen.

Me rakennamme tulevaisuuden kuntoutusratkaisuja vuosikymmenten kokemuksella.

Tutustu kuntoutuspalveluihimme: validia.fi/kuntoutus



VAMMAISPALVELUT



KUNTOUTUS



HENKILÖKOHTAINEN APU



LASTENSUOJELU

Sari Mukkala haluaa näyttää kuntoutujille omalla esimerkillään, että vammautuneenakin elämä on ihan tavallista.



Kuntoutujien mentori on unelma-ammattissaan

Vertaiskuntouttaja Sari Mukkala kohtaa kuntoutujat heidän uuden elämänsä alkuvaiheessa. Itse hän on kaksinkertainen selkäydinvammainen.

Teksti Kati Valjus **Kuvat** Mikko Törmänen

Oulun yliopistollisen sairaalan vaativan kuntoutuksen osastolle tullaan usein heti vammautumisen akuuttivaiheen jälkeen, kun tilanne on stabiili ja kuntoutuminen voi alkaa.

Sari Mukkala kelaat Oulun yliopistollisen sairaalan D-talon hissiin ja siitä toiseen kerrokseen, vaativan kuntoutuksen osastolle. Vastassa on hymyileviä kasvoja.

Vertaiskuntouttaja, verku, on tuttu ja tärkeä kasvo osastolla. Selkäydinvammat Akson ry:n palkkalistoilla olevalla Mukkallalla on viikossa kuusi ryhmätuntia sekä kehittämis-, koulutus- ja osastotöitä. Hän vuorottelee osastolla toisen verkon kanssa.

– Tehtäväkuvani on olla kuntoutujien mentori. Voimme tehdä erilaisia fyysisiä harjoitteita ja tutustua apuvälineisiin tai jutella. Kuntoutuja voi kysyä minulta kysymyksiä, jotka hänen mieltään askarruttavat. Ajattelen, että tärkein tehtäväni on näyttää, että elämästä selviää selkäydinvammasta huolimatta ja pyörätuolin kanssa voi elää ihan tavallista, hyvää elämää.

Vaativan kuntoutuksen osastolle tullaan usein heti vammautumisen akuuttivaiheen jälkeen, kun tilanne on stabiili ja kuntoutuminen voi alkaa.

– Vamma ja siihen liittyvä tunne- myllerrys on uusi. Osastolla aletaan miettiä, miten se uusi elämä tästä lähtee sujumaan. Siinä käydään läpi monenlaisia tunteita, kun osa identiteetistä menee uusiksi.

Vertaiskuntouttaja työskentelee osana moniammatillista tiimiä, johon kuuluvat lääkäreiden ja hoitajien lisäksi muun muassa fysioterapeutti, toimintaterapeutti, uraterapeutti, kuntoutusohjaaja ja sosiaalityöntekijä.

Mukkala ajattelee, että hänen paikansa on toimia henkilökunnan ja kuntoutujien välissä.

– Vahvistan toiminnallisten harjoitteiden merkityksellisyyttä, mutta ymmärrän myös kuntoutujan henkisten haasteiden keskeneräisyyttä. Olen myös se henkilö, jolla on aikaa kuunnella. Hoitohenkilökunnalla on omat kiirensä, mutta minulla ei ole kiire.



Kekseliäs kiertoteille

Sari Mukkala on kaksinkertainen selkäydinvammainen. Kun hän oli 7-vuotias, hänen selkäytimestään löydettiin kasvain.

– Kasvain oli hyvänlaatuinen. Se olisi voitu leikata, mutta riskinä olisi ollut nelirajahalvaus. Yksinhoolta- ja itäni teki päätöksen, että kasvain hoidettaisiin sädehoidolla, ja niin tehtiin. Pyörätuolista tuli osa elämäni yhtä aikaa koulun aloituksen kanssa. Ajattelen, että se oli armollinen ikä vammautua, sillä lapsen identiteetti on vasta muovautumassa. Lapsi suhtautuu myös luonnostaan uteliaasti vaikkapa apuvälineisiin.

Kasvain oli tehnyt pysyvät tuhot jalkahermoihin. Mukkallalla oli silti tunto jaloissaan ja hän pystyi liikuttamaan niitä hiukan. Seisominen onnistui, jos polvet lukittiin suoriksi.

Uusi arki lähti sujumaan hyvin. Kotona sai ottaa käyttöön kaiken luovan ajattelun, jotta pärjäsi myös silloin, kun ketään ei ollut auttamassa.

– Tietynlainen pellettomuus kulkee meillä suvussa. Aina ei tarvitse olla juuri se tietty apuväline käsillä, vaan mielikuvitusta saa käyttää. Olen kekseliäs kiertoteille.

Onnettomuus vei tunnon jaloista

Onnettomuus tapahtui eräänä talvisena aamuna, kun Mukkala oli parikymppinen. Ohutta lunta oli sataanut, ja Mukkala putsasi autonsa lumesta lähteäkseen fysioterapiakäynnilleen. Autoon noustessa pyörätuoli luisti alta, sillä lumikerroksen alla olikin jäätä.

– Kaaduin auton oven kynnykseen ja selkärankani meni poikki.



”

*Olen myös
se henkilö,
jolla on aikaa
kuunnella.*

Onnettomuuden myötä katkesi myös selkäydin, ja Mukkala menetti jalkojensa tunnon.

– Sen jälkeen oli monta asiaa, jotka piti opetella uudelleen.

Epätoivoon vaipuminen ei silti ollut Mukkalan tapa käsitellä asiaa.

– Olin muutamaa vuotta aiemmin käynyt läpi elämänvaiheen, jossa kävin mustissa vesissä. Uuden vammautumisen aikaan puolisoni oli jo tullut elämäni ja katsoin tulevaisuuteen aivan uusin silmin. Suhtauduin tilanteeseen uteliaasti. Kysyin muilta vammautuneilta, mitä nyt pitää ottaa huomioon. Ahaa, pitää olla tarkkana jalkojen asennon suhteen, etteivät nilkat väännä tai tule ihorikkoja.

Perhe, auto ja asuntolaina

Ennakkoluulot. Ne ovat vahvoina sellaisen ihmisen ajatuksissa, joka vielä hetki sitten oli vammaaton, mutta nyt vammautunut.

– Olen kuullut monelta, että tämä on ensimmäinen kerta, kun he edes puhuvat pyörätuolissa olevalle henkilölle. Nyt heistä itsestään on tullut pyörätuolia käyttäviä ihmisiä, joten ristiriita on raju.

Siksi Mukkalan mielestä on erityisen tärkeää näyttää omalla esimerkillään, että vammautuneenakin elämä on ihan tavallista.

– Puhun siitä, miten lapset ovat riidelleet ja miten kinkkukiusaus putoi lattialle ja koira söi sen ja oksensi. Haluan näyttää, että olen tavallinen, pystyvä ihminen, jolla on perhe, auto ja asuntolaina. Vastaavasti elämään



kuuluu myös vastoinikäymisiä, eikä niitäkään ole syytä peitellä. Tyypillinen kuntoutusjakso kestää yleensä kuukausia, joten kyllä siinä tutuiksi tullaan, Mukkala nauraa.

Pelkät terapiat eivät ole kuntoutusta

Mukkala on saanut vaativan kuntoutuksen fysioterapiaa lapsesta saakka. Hän muistaa myös laituskuntoutusjaksoja, jotka ovat olleet eri tavoin merkityksellisiä.

– Lapsena olin kahden viikon allaskuntoutusjaksolla Rovaniemellä, yksin pois kotoa. Yöllä tuli koti-ikävä, ja yökkö vei minut katsomaan käytävän toisessa päässä olevia keskosvauvoja. Se on jäänyt elävästi mieleen, Mukkala hymyilee.

Kun OYSin vaativan kuntoutuksen osastolle tulee henkilö, joka on kaukana kotoa ilman läheisiään, Mukkala tietää, mitä hän käy läpi.

Laituskuntoutusjaksot Helsingissä aikuisuuden kynnyksellä olivat myös merkityksellisiä.

Vertaiskuntouttajan tärkeä resurssi on aika. "Hoitohenkilökunnalla on omat kiireensä, mutta minulla ei ole kiire."



– Näin nuoria aikuisia, joilla oli autot ja ihmissuhteet ja elämä kunnossa. Se oli tärkeää ja siinä toteutui vähän sama vertaiskokemuksen ajatus kuin nykyisessä työssäni.

Tällä hetkellä Mukkala ei käy fysioterapiakäynneillä. Sen sijaan hän tekee itsenäistä salitreeniä ja pitää kunnostaan ja syömisistään huolta.

– Haluan korostaa, että pelkät terapiat eivät ole kuntoutusta, vaan olet itse velvollinen pitämään huolta omasta kunnostasi. Keho alkaa pyörätuolissa jäykistyä ja liikeratoja on pidettävä auki. Jokaiselle löytyy varmasti se oma, mieleinen tapa liikkua. Liikunnan lisäksi tärkeää on ravinto, ja kaikenlaista passivoitumista pitää välttää. Tämän olen tehnyt kuntoutujille selväksi aika suorinkin sanankääntein, Mukkala sanoo.

Syvissä vesissä saa käydä

Vammautumisten aiheuttamista päänsisäisistä myllerryksistään Mukkala selvisi pitkään omin avuin.

– Lapsena kävin pari kertaa psykologilla, mutta se tuntui silloin turhalta enkä halunnut jatkaa sitä.

Nelikymppisenä traumat alkoivat nostaa päätään ja sattui hyvä tuuri, kun pääsin harjoitusasiakkaaksi opintojensa loppuvaiheessa olevalle traumaterapeutille. Se tuli täydelliseen aikaan ja oli tarpeellinen kaksivuotinen.

Mukkala muistuttaa, että kuntoutuminen on sosiaalis-psykofyysinen kokonaisuus. Hän tietää kokemuksesta, että selkäydinvammaisella on suuri riski syrjäytyä ja ajautua päihteidenkin maailmaan.

– Syvissä vesissä saa käydä ja siellä voi olla hetken, mutta on myös noustava ylös, joko itseksensä tai avustettuna. Julistan minäpystyvyyden voimaa. Se on mielestäni avainasemassa ja sen oivaltaminen luo tukevaa pohjaa kuntoutujan itsensä näköiselle elämälle.

Vammautuneiden huumori on usein mustaa, eikä Mukkala pelkää pistää siinä itseään likoon.



Jokaiselle löytyy varmasti se oma, mieleinen tapa liikkua.

– Olen vitsaillut, että jos haluaisin edetä urallani, minun pitäisi hommata itselleni neliraajahalvaus. Siten voisin ymmärtää paremmin neliraajahalvaantuneita kuntoutujia, Mukkala nauraa.

Mukkalan pääasiallinen tulo tulee työkyvyttömyyseläkkeestä. Aktiivinen järjestöihminen on vertaiskuntouttajan työnsä lisäksi mukana monenlaisissa työryhmissä ja vapaaehtoistehtävissä, ja on myös Invalidiliiton kokemustoimija.

– Tämä on unelma-ammattini. ●

Kuka?

SARI MUKKALA

- 45-vuotias.
- Perhe: 10- ja 13-vuotiaat pojat, puoliso ja schipperke-rotuinen koira.
- Harrastukset: ruuanlaitto ja äänikirjat (samanaikaisesti), salilla käynti, teatterissa ja näyttelyissä käynti, mindfulness.
- Järjestötoiminta: Invalidiliiton kokemustoimija. Ollut mukana erilaisissa Invalidiliiton, Akson ry:n ja Rusetti ry:n työryhmissä muun muassa toteuttamassa erityisäitiyden Sivuvaunu-opasta, vertaistuen toimintamalleja sekä tietouden lisäämistä selkäydinvammoista.
- Motto: Millä väreillä sä aiot maalata sun elämän? "Aina voi valita, ottaako harmaan lyijykynän vai ihanan väripaletin."





**Kolme Nina Jäntin
Koirapalvelu Heartraidersin
avustajakoiraa on jo päässyt
töihin ja neljäs lähtee
vuodenvaihteessa.**

Vasta neljä avustajakoiraa sijoitettu

Hakemuksia avustajakoiran saamiseksi on tehty edelleen varsin vähän. Hyvinvointialueet ovat tehneet viisi koiran sijoituspäätöstä. Yksi neljästä avustajakoirien koulutusyrityksestä on keskeyttänyt koulutustoimet.

Teksti Tapio Rusanen **Kuvat** Saara Pulkkinen, Minna Rossi

Seinäjokinen **Henna-Liisa Kaihovirta** on yksi niistä kolmesta onnellisesta, jotka ovat saaneet avustajakoiran avukseen kuluneen vuoden aikana.

– Edellinen avustajakoira Ria oli jo 11-vuotias ja jäi eläkkeelle töistään keväällä. Hain uutta koiraa ja sain sen toukokuussa. Loki on labradorinnoutaja, pian 3-vuotias uros, kertoo Kaihovirta.

Hän on äärettömän tyytyväinen apulaiseensa. Lyhytkasvuisena Kaihovirta on tarvinnut apua monenlaisissa arjen toimissa. Diastrofisesta dysplasiasta johtuvat nivelten liikerajoitteet vaikeuttavat esimerkiksi kurkkottelua ja kyykistymistä. Rajoitteiden vuoksi mm. ovien avaaminen, tavaroiden nostaminen ja painikkeiden painaminen on välillä haastavaa.



Avustajakoira auttaa oven avaamisessa.

– Ria jäi vanhemmilleni kotikoiraksi aivan samoin kuin ensimmäinen avustajakoiranikin.

Kaihovirralla on ollut avustajakoira lukioajoista saakka, vuodesta 2008.

– Loki on minun mukanani myös työpaikalla, lisää 10 vuotta puheterapeuttina Ombrello Oy:ssä työskennellyt Kaihovirta. Koiralla on toimistossa oma merkitty paikka, jossa se lepää silloin, kun en tarvitse sen apua.

– Minulla on tosi rento työyhteisö, joka on ottanut koiran vastaan hienosti. Loki on myös tosi hyvin koulutettu.

Koiran kouluttaja on eläinfysioterapeutti, eläinten kouluttaja EAT **Nina Jäntti** Koirapalvelu Heartraidersista. Hän oli mukana kahden viikon intensiivisellä luovutusjaksolla toukokuussa Seinäjoella ja toistamiseen myöhemmin kesällä. Se olikin tarpeen, sillä sen aikana piti muun muassa harjoitella autoon menemistä.

– Minulla on autossa sähköinen takaluukku, josta kuljen hissin avulla autoon sisälle. Loki osoitti arkuutta auton sähköistä hissiä kohtaan, ja se piti kouluttaa pelosta vapaaksi.

Hakeminen oli selkeää

Loki-koiran hakemis- ja luovutusprosessi sujui Henna-Liisa Kaihovirran mielestä oikein hyvin.

– Täytin hakupaperit Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelle helmikuussa. Hakukaavake oli selkeä. Siinä piti perustella tarkasti, miksi tarvitsen avustajakoiran, missä kaikessa se voisi auttaa ja miten pystyn huolehtimaan koiran tarpeista.

– Sen jälkeen oli haastattelu kotonani ja toinen tapaaminen apuvälinekeskuksessa, jossa otettiin etäyhteyssyhteys jo tulevaan mahdolliseen palveluntuottajaan eli avustajakoira-koulun edustajaan. Toukokuussa oli sitten koiran luovutus, kun se oli ensin kastroidu.

Kuntoutusohjaaja **Maila Alalahti** vastaa Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella avustajakoira hakeneiden



Koirasta ei saa syntyä lisää haasteita asiakkaan arkeen.

haastatteluista ja tarvearviointien tekemisestä. Hänestä valtakunnalliset hakukriteerit ovat sinänsä selkeät ja yhtenäiset, vaikkakin itse prosessi on vielä uusi ja selvitettävää asioita on ollut useita.

– Meidän alueellamme on nyt kolme hakijaa, joista siis yhdelle on avustajakoira myönnetty ja kaksi muuta hakemusta on hylätty.

Hylkäysten syinä on Alalahden mukaan ollut se, ettei avustajakoira katsottu välttämättömäksi avuksi, ja se, ettei hakija olisi voinut huolehtia itsenäisesti koiran tarpeista.

– Myönteisessä ratkaisussa hakija osasi kertoa tarkasti, mihin tarpeisiin hän koiraa tarvitsi.

Tiukentuneet kriteerit

Avustajakoirat hyväksyttiin vuonna 2023 lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiksi. Siitä alkaen hyvinvointialueet ovat luovuttaneet valmiiksi koulutettuja avustajakoiria lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineinä.

Useimmat hyvinvointialueet ovat kilpailuttaneet avustajakoiriin liittyvän hankintaprosessin ja tehneet neljän palveluntuottajan kanssa sopimuksen. Avustajakoiran omistaa palveluntuottaja, jolta hyvinvointialue hankkii palvelun sopimuksen mukaisesti.

Henkilö voi hakea avustajakoira ensikertalaisena tai uutta avustaja-

koiraa, jos entinen koira ei pysty enää avustajatyötään tekemään.

Jos sosiaali- ja terveysministeriön Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet täyttyvät, hyvinvointialueella on lakisääteinen velvollisuus myöntää avustajakoira. Hakuprosessissa osaa auttaa oman hyvinvointialueen apuvälinekeskus.

Jos päätös on myönteinen, hyvinvointialue luovuttaa avustajakoiran ja vastaa sen hoitokustannuksista.

Avustajakoiran myöntämisperusteet poikkeavat aiemmista, Invalidiliiton määrittelemistä perusteista. Koirien hakijoiden määrä on vähentynyt merkittävästi aiemmasta.

– Onko se vaikuttanut, että avustajakoiran apuvälinetarpeen pitää luovutusperusteiden mukaisesti olla välttämätön eikä muilla tavanomaisilla apuvälineillä ratkottavissa?, miettii Pirkanmaan hyvinvointialueen avopalvelujen palvelupäällikkö **Jaana Larimo**.

– Koirasta ei myöskään saa syntyä lisää haasteita asiakkaan arkeen tai itsenäiseen suoriutumiseen.

Invalidiliiton koirat eläköityvät

Invalidiliitto hankki ja luovutti 30 vuoden aikana liki 200 avustajakoiraa käyttäjilleen. Liitto huolehtii yhä sen kautta saaduista koirista. Tällä hetkellä on vielä 17 koira palveluksessa.

– Viimeiset niistä jäävät eläkkeelle 30-luvulla. Vuosittain niitä jää pois 3–4, Invalidiliiton avustajakoiratoiminnan suunnittelija **Ulla Leivo-Lahti** kertoo.

– Aika näyttää, hakevatko niiden koirien haltijat uutta koira. Moni kokee hakemisen kynnyksen korkeaksi, ja pettymys on suuri, jos ei koira saakaan.

Leivo-Lahden mukaan hyvinvointialueilla on kyllä budjetoituna riittävä summa avustajakoiratoimintaa varten. Jos koiria ei haetakaan, voivat varat siirtyä muihin toimintoihin.



Henna-Liisa Kaihovirta vie avustajakoiran työpaikalleenkin, jossa koiralla on oma kangashäkki, jossa levätä.

TESTAMENTTIRAHAA TARJOLLA

INVALIDILIITTO hallinnoi avustajakoirarahastoa, jonka varoja on käytettävissä avustajakoirien kouluttamiseen. Varoja on kertynyt testamenttilahjoituksista ja muista lahjoituksista.

Liitto on valmis luovuttamaan 10 000 euroa hyvinvointialueelle siinä vaiheessa, kun koira ollaan luovuttamassa työhönsä. Lahjoitukset myönnetään hakemuksen perusteella.

– Varoja ei jostakin syystä ole meiltä anottu, Invalidiliiton kuntoutusasiantuntija **Hannu Kapanen** kertoo. Kohtalainen helpotus se olisi, sillä hyvinvointialueille kertyy liisaukustannuksia noin 10 000 euroa koira kohti vuosittain.

Invalidiliitto on edelleen valmis tarjoamaan asiantuntija-apua sekä osaamistaan hyvinvointialueille, ja Leivo-Lahti harmittelee, etteivät ne ole juurikaan sitä hyödyntäneet, vaikka liitolla on toiminnasta vuosikymmenien kokemus.

Neljästä kouluttajasta yksi luopui

Eri hyvinvointialueiden ja HUS-yhtymän 20-jäseninen hankintaren gas kilpailutti avustajakoira palvelujen palvelutuottajat tammikuun loppuun 2025 mennessä.

Palvelutuottajiksi valittiin neljä yritystä: Näkövammaisten liiton Vantaan Opaskoirakoulu, Dogmanship Janne Ruokonen Mäntsälässä, Suomen Opaskoirakoulu Kuopiosta sekä Koirapalvelu Heartraiders Lappeenrannasta. Sopimuskausi on kaksi vuotta, ja siihen sisältyy optio seuraavasta vuodesta.

Alku on ollut hidas, sillä tähän mennessä on luovutettu vasta neljä avustajakoira, joista kolme Nina Jäntin Koirapalvelu Heartraidersin kouluttamia.

– Neljäs on lähdössä sijoitukseen vuodenvaihteessa, joten onnellisesti- han tässä kävi, kun koulutetut koirat saatiin sijoitettua eivätkä ne ikääntyneet liikaa. Koulutuksessa on tällä hetkellä kolme noin puolitoistavuotiaasta koiraa. Tiedonpuute hakijamääristä ja avustajakoirien tarpeesta vaikeuttaa tulevaisuuden suunnittelua. Koulutukseen on turha ottaa lisää koiria, mikäli menekki on näin pientä, Jäntti lisää.

Suomen Opaskoirakoulu voitti 2025 tarjouskilpailun, mutta sen koirista ei kuitenkaan yhtään ole sijoitettu. Toimitusjohtaja **Sakari Pekkasen** mukaan koulutustoiminta on nyt pistetty jäihin.

– Voitimme tarjouskilpailun ylivoimaisesti, mutta sopimuksia ei ole kunnioitettu, vaan meidät ohitettiin avustajakoiria hankittaessa. Sanottiin vain, että asiakkaalla on oikeus valita, keneltä palvelutuottajalta hän koiran hankkii.

– Meiltä valmiit, koulutetut koirat menivät kotikoiriksi, sanoo Pekkanen.

Yksi meni ulkomaille

Dogmanship Oy:n kouluttamista koirista yksi odottaa luovuttamistaan hakijalle ja on koulutuksen viimeistelyvaiheessa.

– Hankintapäätös tuli Helsingin kaupungilta, joka on oma hyvinvointialueensa, mutta muilta hyvinvointialueilta ei ole tullut ainuttakaan tilausta, toimitusjohtaja **Janne Ruokonen** kertoo.

– Jouduimme kesällä jo sijoittamaan yhden valmiin koiran ulkomaille, kun Suomesta ei kuulunut mitään. Onneksi on ulkomaan kontaktejakin, Ruokonen tuumaa.

– Kouluttaja on kyllä hankalassa tilanteessa, kun koiran pitäisi siten olla heti valmis, kun tilaus tulee. Koirasta ja hakijan tarpeista riippu-



Koulutukseen on turha ottaa lisää koiria, mikäli menekki on pientä.

en koulutus kuitenkin kestää useita kuukausia.

Dogmanshipilla ei tällä hetkellä ole avustajakoiria koulutuksessa ennen kuin avustajakoira tilauksia alkaa tulla vakaammin.

Myöskään Vantaan Opaskoirakoulusta ei ole vuoden aikana sijoitettu yhtään avustajakoira töihin.

Avustajakoiran hakeminen

Avustajakoira voidaan luovuttaa pysyvästi tai pitkäaikaisesti henkilölle, jolla on liikuntavamma tai pysyvä tai pitkäaikainen fyysinen toimintarajoite, eikä hänen tarpeitaan voida tyydyttävästi ratkaista muilla apuvälineillä tai palveluilla.

Henkilön tulee tarvita koiraa säännöllisesti ja monipuolisesti omatoimiseen suoriutumiseen, liikkumiseen ja osallistumiseen.

Valmiiksi koulutettuja avustajakoiria haetaan ottamalla yhteyttä oman hyvinvointialueen erikoissairaanhoidon apuvälineyksikköön. Avustajakoira prosessin käynnistämiseen tarvitaan lääkärin lähete.

Avustajakoiran käyttäjältä edellytetään riittävää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä sitoutumista ja kokonaisvaltaista kykyä huolehtia koirasta ja sen osaamisen ylläpidosta. Käyttäjän asunnon ja sen ympäristön on oltava sellaisia, että käyttäjän on mahdollista huolehtia koiran hyvinvoinnista.



MINNA ROSSI

Avustajakoira tekee tärkeää hoivatyötä, kertoo tuore tutkimus.



Nina Jäntti kertoo, että tiedon puute avustajakoirien tarpeesta vaikeuttaa tulevaisuuden suunnittelua.

Luovutusprosessi alkaa arviolla henkilön toimintakyvystä, lääkinnällisen kuntoutuksen luovutuspe-
rusteiden täyttymisestä sekä sovel-
tuvuudesta koiran käyttäjäksi.

Lisäksi palveluntuottajat arvioivat henkilön soveltuvuutta avustajakoi-
ran käyttäjäksi käytännössä. Ennen
koiran luovutusta palveluntuottaja
järjestää koirakolle yhteistoiminta-
kurssin. ●

Lähde Avustajakoira.fi ja
invalidiliitto.fi/tukea/avustajakoirat

~200

Invalidiliitto hankki ja luovutti
30 vuoden aikana liki 200
avustajakoira käyttäjilleen.

17

Tällä hetkellä on vielä
17 koira palveluksessa.

Koira oppii tulkitsemaan

AVUSTAJAKOIRAT ovat aktiivisia hoivan tarjoajia. Ne eivät vain auta ihmisiä käytännön tehtävissä, vaan osallistuvat hoivaan, joka perustuu vahvaan luottamukseen ja ihmisen jatkuvaan lukemiseen, osoittaa Turun yliopiston ja Aalto-yliopiston taannoinen tutkimus.

Koirat tekevät näkymä-
töntä hoivatyötä esimerkiksi
ennakoimalla ihmisten
terveydellisiä tilanteita,
ohjaamalla liikkumista ja
tarjoamalla emotionaalista
tukea usein tavoilla, joita
ihminen tai robotti ei voisi
korvata.

Ihminen ja koira oppivat
tulkitsemaan toistensa pieniä
eleitä, liikkeitä ja reaktioita
ilman sanoja.

Tutkimuksen toteuttivat
15 vuotta yhteistyötä tehneet
apulaisprofessori **Suvi
Satama** Turun yliopistosta ja
Astrid Huopalainen Aalto-
yliopistosta. Tutkimuksessa
analysoitiin 13 avustaja-
koiran ja heidän ihmis-
kumppaneidensa arkea.

Tutkijoiden mukaan asetelma
kääntää ympäri perinteisen
ihmisen ja koiran välisen
hoivasuhteen: hoiva ei ole
yksisuuntaista tai sellaista,
jossa ihminen hoivaa koira.

– Avustajakoirat hoivaavat
ihmisiä ja myös ihmiset
hoivaavat parhaansa mukaan
avustajakoiriaan. Näin
haavoittuvuudesta tulee
suhteissa rakentuvaa, kun
molemmat osapuolet sekä
antavat että vastaanottavat
hoivaa, Satama painottaa.



Ohjaaja Jarno Jokela
ei seuraa tuntia
sivusta, vaan näyttää
liikkeet tarvittaessa
myös tuolista käsin ja
kulkee ryhmän mukana
tilanteesta toiseen.

Keho kertoo, kun sitä osaa kuunnella

Sensomotoriikan asiantuntija Jarno Jokela saa työssään nähdä ja tehdä "pieniä ihmeitä". Tai niin moni ainakin kokee, kun lähdetään tanssimaan pyörätuolissa tai kartoittamaan kehoa ja mieltä kuormittavia tekijöitä ja harjoittelemaan kohti sujuvampaa arkea.

Teksti Mikko Kääriäinen **Kuvat** Usva Torkki

hmisen keho toimii kuin lähetin ja vastaanotin. Aistit ottavat jatkuvasti vastaan tietoa sekä ympäristöstä että kehon sisältä ja lähettävät tiedon hermoratoja pitkin keskushermostolle. Siellä tapahtuu analysointi ja jatkotoimenpiteiden arviointi. Tietoiselle tasolle tästä kaikesta nousee vain murto-osa, sanoo sensomotorinen valmentaja **Jarno Jokela**.

Kun järjestelmä toimii sujuvasti, arki soljuu ilman, että asioihin juuri kiinnittää huomiota. Jos viestien käsittely takkuilee, tavallinenkin tilanne voi kuormittaa.

– Sensomotorisessa valmennuksessa etsitään ja muokataan kehon automaattisia toimintamalleja. Kun hermostoa kuormittavia tekijöitä saadaan purettua, arki voi alkaa kevenyä konkreettisesti, Jokela sanoo.

Jokelan ylläpitämällä *Aistien Armoilla* -sivustolla sensorisen integraation häiriötä, eli aistitiedon jäsentämisen haasteita kuvataan aivoihin johtavien hermoratojen ”liikenne-ruuhkana”: tieto ei kulje komento-keskukselle tavalla, joka tukisi tilanteeseen sopivaa toimintaa.

Sivustolla aihetta avataan myös valmennettavien kokemusten kautta.

Varhaiset refleksit voivat näkyä

Jokelan mukaan kehityskulku ei aina etene oppikirjan mukaan. Sensomotorisessa ajattelussa varhaislapsuuden automaattiset toimintamallit voivat joskus jäädä kehoon kuormittavina jäänteinä.

Silloin ulkoisen paineen sietäminen voi vaikeutua, koska keho on jo valmiiksi varuillaan. Tämä voi aiheuttaa esimerkiksi säpsähtelyä, kehon jännittymistä, keskittymisen haasteita, aistilyherkkyyksiä tai sosiaalisen kanssakäymisen kuormittavuutta. Jokela puhuu tästä mieluummin valmennuksen kuin sairauden kielellä.

– En paranna ketään. Minä valmennan, Jokela tiivistää.

Sensomotorinen valmennus ei hänen mukaansa ratkaise kaikkia haasteita eikä sitä voi soveltaa kaikkiin samalla tavalla. Jokela kuvaa työtään monialaiseksi ja yksilölliseksi: myös valmentajan kokemus ja käsiala vaikuttavat siihen, miten valmennus rakentuu.

Vammaisalan puolelle tanssin kautta

Jarno Jokelan tie vammaisalan ja soveltavan liikunnan pariin kulki tans-

sin kautta. Hänellä on pitkä tausta kilpailijana vakio- ja latinalaistansseissa: oma harrastus alkoi jo 1980-luvun puolivälissä, ja vuosien mittaan hän on tanssinut ja valmentanut myös vammattomia harrastajia.

Käännö tapahtui vuonna 2009. Konepajateollisuudessa työskennellyt Jokela jäi työttömäksi ja suuntasi liikunta-alalle.

Soveltava liikunta vei hänet Varalan liikuntaopistosta pyörätuolibailatinon koulutuspäivään, ja lopulta elokuussa 2010 Jokela alkoi valmentaa viikoittaista pyörätuolitanssiryhmää Tampereella. Osa ryhmän alkuperäisistä tanssijoista on mukana edelleen, Jokela kertoo.

Liike on tie hermoston äärelle

Jokela tekee sensomotorista valmennusta, joka alkaa alkukartoitukselta. Sen pohjalta laaditaan harjoitusohjelma. Kokonaisuuteen on hyvä sisällyttää myös seurantatapaamisia. Varsinainen muutos nojaa kuitenkin hänen mukaansa säännölliseen harjoitteluun.

Jokela kertoo myös omasta kokemuksestaan. Opintojen alussa löytyi



Moro-refleksin kaltaista säpsähtelyä ja muita kehoa kuormittavia reaktioita. Harjoittelun ansiosta sisäinen kuormitus vähentyi mm. niin, että enää ei ollut tarvetta vaatia itseltä tai muilta yhtä nopeita vastauksia. Kyse oli arjen sävyistä: kyvyistä kohdata tilanteita jo ennen tietoista päätöstä. Jokelan puoliso huomasi muutoksen ennen kuin Jokela itse huomasi ja sanoi sen ääneen.

Jokela tekee myös yksityisiä rentoutusessioita, joissa hyödynnetään rytmisen liikeharjoittelun periaatteita sopivasti soveltaen. Erityisesti cp-vammaisten henkilöiden kanssa työskentely on opettanut hänelle, että kehon jännitykseen, spastisuuteen ja automaattisiin reaktioihin voidaan joskus saada nopeaa helpotusta nimenomaan rentoutuksen avulla.

"Yhtä rentoa oloa ei saa mistään muualta"

Jo vuosia Jokelan sensomotorisessa valmennuksessa käynyt 34-vuotias **Hanna Ihantola** kertoo saaneensa valmennuksen kautta apua etenkin oman kehon rentouttamiseen.

Ihantola käyttää pyörätuolia pääasiallisena liikkumisen keinona. Hän

pystyy myös kävelemään pieniä siirtymiä, mutta cp-vamma ja tasapainon haasteet vaikuttavat liikkumiseen. Sensomotorisen valmennuksen jälkeen ero tuntuu hänen mukaansa konkreettisesti.

– Jaloissani on tosi paljon spastisuutta cp-vamman takia, mutta sensomotorisen valmennuksen jälkeen sitä on paljon vähemmän, Ihantola sanoo.

Ihantola kertoo, että valmennuksen jälkeen paras vaikutus alkaa välittömästi ja kestää muutaman päivän. Nykyisin hän tunnistaa aiempaa paremmin, milloin keho alkaa olla "tukossa" ja milloin sensomotorinen valmennus voisi auttaa.

– Olisi ihanaa, jos voisi käydä keran viikossa, mutta se ei ole mahdollista.

Ihantola tapasi Jokelan jo nuorena aikuisena pyörätuolitanssin kautta ja kokeili tämän ohjaamaa sensomotorista valmennusta ensimmäisen keran noin vuonna 2015.

Vuosien saatossa sekä Ihantolan oma kehontuntemus että Jokelan työskentelytavat ovat kehittyneet.

– Yhtä rentoa oloa ei saa mistään muualta. Kipuakin on vähemmän,

kun keho ei ole niin jumissa. Esimerkiksi kenkien laittaminen jalkaan on senson jälkeen helpompaa kuin yleensä, hän sanoo.

Pitkä valmennussuhde ja sen kautta syntynyt luottamus on Ihantolan mielestä iso osa "senson" tehokkuutta.

– Kun tietää, että toiseen ihmiseen voi luottaa, pystyy rentoutumaan. Ihan ketä tahansa en päästäisi niin iholle.

Toimintakyky ohjaa valmennuksen suuntaa

Asiakkaiden kokemukset voivat Jokelan mukaan olla vahvoja, mutta niiden vaikutukset vaihtelevat. Hän korostaa, ettei lupaa kenellekään varmoin tuloksia. Yhdellä jokin harjoite voi avata toimintaa, toisella vaikutus jää toisenlaiseksi tai vähäiseksi.

Sensomotorisesta valmennuksesta kiinnostuneita Hanna rohkaisee kokeilemaan avoimin mielin.

– Ensimmäinen kokemus voi tuntua vähän oudolta tai vieraalta, mutta sitä ei pidä pelästyä. Senso ei ole pelkästään fyysistä, sillä se vähentää stressiä myös henkisellä tasolla, kun kroppa ei ole niin tukossa. ●

◀ **Hanna Ihantola on harrastanut pyörätuolitanssia vuosia. Hänen mukaansa tanssi on auttanut tunnistamaan omaa kehoa paremmin myös sensomotorisessa valmennuksessa.**

▼ **Hanna laittaa tanssikengät jalkaan ennen kuin Hurmio ry:n tunti alkaa.**



Pyörätuolitanssi

- Pyörätuolitanssi eli paratanssi on soveltavan liikunnan laji, jota voi harrastaa kuntoiluna, sosiaalitanssina tai kilpaurheiluna.
- Lajia voi tanssia yksin, parina tai ryhmässä. Paritanssissa pari voi muodostua kahdesta pyörätuolinkäyttäjistä tai pyörätuolinkäyttäjistä ja pystytanssijasta.
- Tanssilajeja voidaan soveltaa laajasti: mukana voi olla esimerkiksi vakio- ja latinalaistansseja, freestyleä, lavatansseja tai ryhmätanssia.
- PYTL:n sivuston mukaan ryhmiä toimii eri puolilla Suomea, muun muassa pääkaupunkiseudulla, Porvoossa, Kuopiossa, Jyväskylässä, Kouvolassa, Lahdessa ja Lappeenrannassa.
- Kilpailuissa on eri tasoja aloittelijoille, edistyneemmille ja huipputanssijoille. Pyörätuolinkäyttäjät luokitellaan toimintakyvyn mukaan, jotta kilpailu olisi mahdollisimman reilua.

pyoratuolitanssi.fi

Tanssilattialla pyörätuolista tulee yhtä kehon kanssa

Tampereella Tanssiseura Hurmio ry:n pyörätuolitanssitunnilla liike lähtee siitä, mitä kukin pystyy tekemään. Osa pyörittää renkaita käsin, osa käyttää joystickiä, ja joillakin avustaja auttaa tuolia liikkumaan musiikin mukana.

Ohjaaja **Jarno Jokela** pitää tunnin liikkeessä huumorilla ja tarkkuudella.

– Villit eturenkaat!, Jokela huikkaa, kun ryhmä hakee suuntia ja rytmiä.

Sitten tanssijoille lähtee haaste:

– Kuinka monta suuntaa löydätte sekunnissa?

Aluksi tunnilla lämmitellään ja herätellään kehoa pienillä liikkeillä tuolilla istuen. Latinomusiikin tahdissa tapahtuvalle käsien heiluttelelulle Jokelalla on hauska vertaus saunavihdasta. Välillä vihdotaan itse, välillä puolestaan kaverin suuntaan.

Kun lämmittelyt on tehty, kukin lähtee rullaamaan omalla tuolillaan vapaaseen liikkeeseen. Jotkut tanssivat pareittain.

Jokelan tapa ohjata on energistä ja jokaista huomioivaa. Hän liikkuu tilanteesta toiseen, kysyy välissä osallistujien fiiliksiä ja antaa ohjeita usein humoristisella otteella.

Jos ryhmä syttyy tietystä rytmistä, Jokela tarttuu siihen epärommasti. Tunnelma ei kiristy suorittamiseksi missään vaiheessa.

Musiikissa painottuvat latinorytmät. Kun Jokela yrittää vaihtaa kesken tunnin valssiin, salista kuuluu selvä protesti. Ei mitään valssia! Niinpä jatketaan rumballa.

Jarno Jokelalle pyörätuolitanssissa on kyse muustakin kuin liikkeestä.

Ryhmä on sosiaalinen ympäristö, jossa on vasta-alkajia, kokeneita tanssijoita ja kilpailutaustaisia harrastajia. Hän sanoo inhoavansa "vammainen pikkukivaa", jos sillä tarkoitetaan aikuisten ihmisten kevyttä leikittämistä.

Hänen tavoitteensa on toinen: mennä syvään päähän ja haastaa osallistujia oikeasti.

– Ollaan siellä missä muut, tekemässä samaa kuin muut, Jokela muotoilee.

Ajatus näkyy siinäkin, että hänen ryhmänsä on esiintynyt tanssilavoilla ja tapahtumissa, joissa pyörätuolin käyttäjät eivät jää sivuun katsomaan muiden tanssia.

Sensomotorinen osaaminen ei Jokelan mukaan ole pyörätuolitanssitunnin varsinainen sisältö, mutta sama katse kulkee mukana.

Erityisesti cp-vammaisten kanssa työskentely on opettanut, että kehon jännityksen, spastisuuden ja automaattisten reaktioiden äärelle voidaan joskus päästä liikkeen ja rentoutuksen kautta.

Hanna Ihantola vahvistaa, että tanssin ja sensomotorisen valmennuksen välillä on selvä yhteys.

– Pyörätuolitanssin harrastaminen on opettanut tuntemaan omaa kehoa paremmin. Sen takia tietyt asiat on helpompi ottaa vastaan sensomotorisessa valmennuksessa, Hanna sanoo.

Kuntoutuskeskuksilla riittää haasteita

Kuntoutuskeskusten toimintaan ovat vaikuttaneet niin pandemia ja globaalit kriisit kuin säästöpainheet. Kuntoutukseen ohjaamisessa ja palvelujen saatavuudessa on parantamisen varaa.

Kruunupuiston kuntoutuskeskus Punkaharjulla tuottaa kuntoutuspalveluja niin sisätiloissa kuin ympäröivässä kansallismaisemassa.

– Luonto on osa kuntoutusta ja tuo omanlaisensa elämyksen, jo-

ka myös tukee asiakkaiden hyvinvointia ja terveyttä, kiteyttää Kruunupuiston toimitusjohtaja **Tiina Riikonen**.

Punkaharjulla kuntoutus käsittää vuositasolla 20 000 vuorokautta, joiden aikana kuntoutetaan lähes 4 000 asiakasta. Parhaimmillaan kuntou-

tusvuorokausia on ollut jopa 10 000 enemmän.

Riikosen mukaan kuluva vuosi on ollut kannattavuudeltaan kohtuullinen, mutta haastavia vuosia on ollut ja niitä on edessäpäinkin. Asiakasmäärät ovat vähentyneet, ja ketteryyttä vaaditaan.

Kruunupuisto sijaitsee Punkaharjulla järvimaisemissa.

Pullonkaulana vaikeasti saatavat B-lausunnot

Kuntoutuksen toimialayhdistys on kärryillä siitä, miten yksityisten kuntoutuspalvelujen tuottajat pärjäävät tänä päivänä. KTAY:n toiminnanjohtajan **Jarno Talvitien** mukaan yleis-tilanne on enemmän tai vähemmän haastava.

Sytä riittää. Ensin iski korona, sitten alkoivat globaalit mullistukset, kuten Venäjän hyökkäyssota, ja energian ja hyödykkeiden hinnat nousivat. Hankintajaksojen aikana palvelutuotannon kustannusten odottamattomia nousuja oli ja on vaikea kompensoida. Sote-alan palkkakehityskin heijastui yksityiselle sektorille.

– Julkisen talouden säästöpaineeet ovat vain kasvaneet. Yhteistyö hyvinvointialueiden kanssa on myös heikentynyt. Julkinen sektori on supistanut ostopalveluita, mikä heijastuu palveluiden saatavuuteen. Se herättää huolta, miettii Talvitie.

Riikonen pitää pullonkaulana haasteita kuntoutukseen ohjaamisessa: palveluja ei tunneta ja asiakkaiden on vaikea saada B-lausuntoja, joita tarvitaan Kelan myöntämiin kuntoutuksiin.

– Kelan kuntoutukselle ovat muutenkin vähentyneet, mutta huoli on siitäkin, ettei Kelalle ohjaudu riittävästi kuntoutushakemuksia. Terveydenhuollon myllerrys hyvinvointialueilla on vaikeuttanut lääkäriin pääsyä ja ilman sitä kuntoutukseenkaan pääsy ei voi edetä.

Talvitienkin mukaan ohjaus Kelan kuntoutukseen hyvinvointialueilta on vähentynyt, vaikka niiden olisikin kannattavaa hyödyntää Kelan järjestämiä ja rahoittamia palveluja. Osalla alueista asiakasohjaus toimii paremmin kuin toisilla, mikä voi johtaa epätasa-arvoisuuteen palvelujen saatavuudessa.

Uusia keinoja rahoittaa toimintaa

Toimialayhdistykseen kuuluvia kuntoutuksen osaamiskeskuksia on viiti-



GETTY IMAGES



Luonto on osa kuntoutusta.

sentoista. Talvitien mukaan verkosto on kuitenkin harventunut reilun kymmenen vuoden aikana.

– Vielä jonkin aikaa sitten osa kuntoutuskeskuksista fokusoivat palvelutuotannon ja kehittämistoiminnan tiettyihin sairaus- ja asiakasryhmiin. Kilpailu- ja toimintaympäristön muutokset ovat johtaneet siihen, että palveluntuottajat ovat laajentaneet kuntoutuspalvelujen repertuaaria.

Haastavassa toimintaympäristössä ja kuntoutusasiakkaiden määrän vähentyessä keskuksien on kehitettävä uusia keinoja rahoittaa toimintaansa. Esimerkiksi Kruunupuisto pärjää sillä, että se tarjoaa myös hotelli-, kylpylä- ja ravintolapalveluita sekä hoivapalveluja.

– Kuntoutuspalvelujen liikevaihdon laskiessa on muuta palvelutoi-

mintaa pyrittävä kasvattamaan, summaa Talvitie.

Jotkut kuntoutuskeskukset ovat laajentaneet paikan profilia ja toimintaa muun muassa työterveyshuollon ja lääkäripalvelujen suuntaan. Myös ikääntyneiden palveluasuminen on ollut keino vakauttaa toimintaa. Kuntoutuskursseista toimintaa on voitu laajentaa avoterapioihin.

Parempi ennemmin kuin myöhemmin

Yksi sosiaali- ja terveydenhuollon keskeisistä ja pidempiaikaisista pyrkimyksistä on ollut siirtää resursseja ja toimintaa uuteen suuntaan. Erikoissairaanhoidon tai laitoshoidon raskaista, kalliista ja korjaavista palveluista pitäisi päästä kohti ennaltaehkäisyä, varhaista tukea ja perustason palveluita. Talvitien mukaan kuntoutustoimialalla on osaamista ja keinoja edistää näitä tavoitteita.

Kun toteutetaan lyhytjänteisiä toimia, joilla pyritään hillitsemään kustannusten kasvua, säästöpäätökset osuvat usein ennaltaehkäiseviin palveluihin ja etuuksiin. Nämä kuitenkin olisivat mahdollistaneet niin kutsutun varhaisen puuttumisen.

– On uskallettava panostaa esimerkiksi nuoriin: heille pitäisi pystyä tarjoamaan sekä opiskelua että toiminta- ja työkykyä edistäviä kuntoutuspalveluja. Ainakin Kelan järjestämiskokonaisuuteen on mahdollista räätälöidä nopeallakin aikataululla tarvittavia palvelukokonaisuuksia.

Riikonen kantaa huolta siitä, että karsittaessa vaarana voi olla kuntoutuksen erityisosaamisen katoaminen ja moniammatillisten tiimien hajoaminen.

– Kuntoutus on ohjauksen, tiedon ja tuen lisäksi vertaisuutta. Vertaistukiryhmät ovat suuressa roolissa: vertaistuki vahvistaa kuntoutuksen vaikuttavuutta sekä sopeutumista ja arjessa selviämistä. ●



Näytöllä näkyy, miltä maailma näyttää Stroll-lasit päässä. Ympäristössä on erilaisia tehtäviä.

Fysiolinen tuotepäällikkö Marjo Jännes-Malm kokeilee Stroll-laseja. Niillä voidaan tuoda kuntoutusta tukevat tehtävät mihin tahansa tilaan.

Kuntoutuksen uudet apurit

Eksoskeletoinit kevenevät, lisätty todellisuus löytää tiensä kuntoutukseen ja uudenlaiset stimulaattorit lähestyvät markkinoita. Kävimme Fysioterapian ja kuntoutus -tapahtumassa selvittämässä, miltä kuntoutusteknologian lähitulevaisuus näyttää.

Fysioterapia ja kuntoutus -tapahtuma Hyvä ikä -messujen yhteydessä esitteli syyskuussa Messukeskuksessa kuntoutuksen menetelmiä ja laitteita. Mikä niissä on nyt uusin tuutta?

Hypershell-tekniologiayrityksen tuotteet edustavat yhtä suurta trendiä: teknologia kevenee ja halpenee.

Chaoyu Shi nostaa helposti ylös Hypershellin alle parikiloisen eksoskeletoinin ja kertoo:

– Jos ikääntynyt ihminen jaksaa kävellä vaikka kymmenen askelta,

tämän kanssa hän voi kävellä kaksikymmentä. Ajattele, että tällä on valtavia hyötyjä yhteiskunnissa, joissa ihmiset ikääntyvät, Shi sanoo.

Eksoskeletoinin on ulkoinen tukiranka, joka keventää askelta ja poistaa painetta esimerkiksi polvilta. Syke ei nouse laitteen kanssa yhtä korkealle kuin muuten.

Yrityksen mukaan Hypershell X -eksoskeletoinin ei ole varsinaisesti kuntoutusväline. Se on tarkoitettu ihmisille, jotka pystyvät pysymään tasapainossa ja nostamaan jalkojaan. Laitetta markkinoidaan myös retkei-

lijöille, jotka haluavat jaksaa patikoida pidempiä matkoja.

Joillekin liikkumisesteisille kevyt eksoskeletoinin voi kuitenkin olla mahdollisuus.

– Suomessa meillä on yksi tapaus, jossa laitetta on kokeiltu MS-tautia sairastavalle ihmiselle, joka käyttää keppiä kävellessään. Hän on pystynyt kävelemään laitteen kanssa melko paljon ja se vahvistaa lihaksen ja aivojen yhteyttä, Shi kertoo.

– Haluamme viedä laitteen ensin ammattilaisille, jotta he voivat testata, miten he voivat auttaa sillä ihmi-

siä. Yritys on vielä uusi, emmekä vielä tiedä, mitä kaikkea käyttöä teknologialle voi olla. Olemme avoimin mielin, hän jatkaa.

Kiinalainen teknologia on halpaa

Erilaisia eksoskeletoineja on ollut jo jonkin aikaa käytössä, mutta Hypershell X -sarjassa uutta on se, että laite on niin kevyt. Keventyminen johtuu uusista innovaatioista akuissa.

Hypershellin tuotteet valmistetaan Kiinassa. Sama teknologinen kehitys näkyy kiinalaisissa sähköautoissa, jotka ovat usein halvempia kuin muualla valmistetut.

Myös Shin esittelemä tuote on eksoskeletoniksi edullinen: hinta on noin tuhannen euron paikkeilla.

– Yritys on ollut olemassa pari vuotta ja on vasta tullut Euroopan markkinoille, ensin Italiaan ja Ranskaan, Shi kertoo.

Pohjoismaissa Hypershellin tuotteita on alkanut pari kuukautta sitten myydä YottaPick, jolle Shi työskentelee. Ensimmäiset reaktiot halpoihin eksoskeletoineihin ovat olleet inostuneita.

– Viime viikolla esimerkiksi yksi hyvinvointialueen edustaja sanoi, että tämä on hyvin kiinnostavaa, Shi kertoo.

Kuntouttavat tehtävät voi tuoda mihin tahansa

Hyvinvointi- ja kuntoutusalan yritys Fysioline on tuonut tapahtumaan toisenlaisen innovaation, augmentoidun eli lisätyn todellisuuden.

Tuotepäällikkö **Marjo Jännes-Malm** nostaa Stroll-lasit kasvoilleen.

– Augmentoidussa todellisuudessa lisätään oikeaan maailmaan virtuaalisia elementtejä. Tämä on ehkä ensimmäinen lääkekinnallinen laite, jossa on käytetty augmentoitua todellisuutta, Jännes-Malm kertoo.

Sekä kuntouttaja että kuntoutuja laittavat lasit kasvoilleen. Kuntoutuja näkee ympärillään pelillisiä elementtejä ja tehtäviä.

– Näitä voi käyttää kävellessä tai pyörätuolilla tai vaikka sängyssä kotona. Kuntoutustilalla ei ole merkitystä, vaan voimme tuoda kaikki tehtävät lasien avulla kuntoutujan luokse. Tämä mahdollistaa mielekkäät harjoitukset eri tiloissa.

Jännes-Malm kertoo, että teknologiassa kaikki on säädettävissä.

– Normaleissa peleissä on usein rajoitteita, joiden takia kaikkea ei pysty tekemään, jos ei vaikka ylety.

Uudenlaisia stimulaattoreita

Entä mikä teknologia on nyt vasta kehitteillä, mutta ehkä viiden vuoden päästä on jo liikuntavammaisten ihmisten elämässä arkipäivää, ja esillä täällä tapahtumassa?

Fysioline Marjo Jännes-Malm nostaa esiin selkäydinvammaisten uudenlaiset selkäydinstimulaattorit.

– Stimulaattoreitahan on ollut pitkään, mutta nyt meille on tulossa markkinoille sellainen, jota ei laiteta kirurgisesti, vaan se jää pinnalle. Sillä voidaan vaikuttaa käsien toimintaan.

– Svetsiläisellä ARC EX:llä on kehitteillä myös stimulaattori, joka vai-



Tämä Hypershellin eksoskeleton painaa vain noin 1,8 kiloa.



Laitteita pyritään tekemään aiempaa kevyemmiksi.



Professori Jaana Hallamaa puhui Fysioterapia ja kuntoutus -tapahtumassa eettisistä kysymyksistä digitaalisessa kuntoutuksessa. "Digitaalisuudesta ollaan siirrytty jo tekoälyisyyteen. Käyttäjistä tulee silloin ohjelmiston raaka-ainetta", Hallamaa totesi puheenvuorossaan.

kuttaa rakon ja suolen toimintaan ja muuallekin. Tästä on puhuttu pitkään, mutta nyt ollaan siinä tilanteessa, että se on oikeasti tulossa, Jännes-Malm jatkaa.

Esitellyt ratkaisut ovat erilaisia, mutta niissä näkyy sama kehitysuunta: laitteita pyritään tekemään aiempaa kevyemmiksi, helpommin käytettäviksi ja sellaisiksi, että niitä voidaan hyödyntää myös kuntoutustilojen ulkopuolella.

Liikuntavammaisille ihmisille se tarkoittaa uusia tapoja harjoitella ja toimia arjessa. ●

Kantaako järjestöjen tuki kuntoutuksen jälkeen?

Tehku-hankkeessa kuntoutujalle avataan Kelan tules-kuntoutuskurssin aikana polku järjestöjen tarjoamaan tukeen. Ajatus on, että apu ei jää kurssin seinien sisälle, vaan jatkuu.

Tehku-hankkeessa kuntoutusta toteuttavat tahot ja järjestöt kehittävät toimintamallia, joka tuo järjestöjen tuen lähemmäs kuntoutujaa jo kurssin aikana. Tavoitteena on, että kuntoutuja löytää arkeensa esimerkiksi liikuntaryhmiä, vertaistukea ja muuta toimintaa, joka auttaa pitämään kuntoutuksessa opitut asiat käytössä.

Kehittämisasiantuntija **Heli Laurikainen, miksi järjestöjen tuki halutaan tuoda vahvemmin osaksi kuntoutusta?**

Järjestöjen toimintaa ei ole Tules-kuntoutuksen puolella hyödynnetty vielä kovinkaan paljon. Järjestöillä on kuitenkin paljon toimintaa, joka voi tukea ihmisen kuntoutumista ja hyvinvointia arjessa, mutta tietästä ei aina tavoita kuntoutujia. Teh-

ku-hankkeen toiminta osoittaa, että melko yksinkertaisella tavalla tähän voidaan saada toimiva käytäntö osaksi kuntoutuskurssia.

Mistä hankkeen nimi Tehku tulee ja miten se syntyi?

Nimi tulee sanoista Tehoa kuntoutukseen järjestöistä. Se tiivistää hankkeen perusajatuksen: järjestöjen tarjoama tieto, vertaistuki ja toiminta voivat vahvistaa kuntoutuksen vaikutuksia myös varsinaisen kuntoutusjakson jälkeen. Kehittämistyöstä vastaavat Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry sekä Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, jossa toimintamallia on kehitetty Kelan tules-kuntoutuksessa Siilinjärvellä. Kunnonpaikka on tuonut hankkeeseen käytännön kuntoutustyön näkökulman: missä vai-

heessa järjestöjen tuki kannattaa esitellä, miten sen voi liittää kurssin ohjelmaan ja millainen tieto auttaa kuntoutujaa jatkamaan kuntoutumistaan kotona.

Miten toimintamalli toimii käytännössä?

Kuntoutuskurssille voidaan sisällyttää niin sanottu järjestötunti, jossa kerrotaan järjestöjen tarjoamista mahdollisuuksista. Kuntoutujaa kannustetaan myös etsimään itselleen sopivaa toimintaa. Tavoitteena ei ole ohjata ketään väkisin tiettyyn järjestöön, vaan lähteä ihmisen omasta tilanteesta, kiinnostuksesta ja voimavaroista. Toimintamallilla pystytään auttamaan itselle sopivien järjestöpalveluiden etsimisessä riippumatta ihmisen asuinpaikasta.



Heli Laurikainen on kehittämisasiantuntija Tehku-hankkeessa.

Miksi vertaistuki on tärkeää kuntoutusjakson jälkeen?

Kuntoutus antaa keinoja, mutta arki ratkaisee, jäävätkö ne käyttöön. Vertaistuki voi auttaa jaksamaan, koska mukana on ihmisiä, jotka ymmärtävät TULE-vaivoja myös oman kokemuksensa kautta. Monelle tärkeää on myös se, että läheltä omaa arkea löytyy ryhmä, yhteisö tai muu mielekäs tapa liikkua, osallistua ja pysyä mukana.

Näkyvätkö hankkeen tulokset jo käytännössä?

Palaute on ollut lupaavaa. Osa kuntoutujista, jotka eivät aiemmin olleet mukana järjestötoiminnassa, on löytänyt mallin kautta toimintaa. Myös kuntoutuksen ammattilaiset ovat kokeneet saaneensa työvälineen siihen, miten kuntoutumisen jatkuvuutta voidaan käsitellä arjen näkökulmasta. Varsinainen arviointitutkimus valmistuu syksyn aikana, jolloin kuulemme lisää ja tarkemmin tuloksista.

Miten Invalidiliiton ja muiden järjestöjen näkyvyys voi vahvistua kuntoutuspolulla?

Kun järjestöistä kerrotaan kuntoutuksen yhteydessä, tieto tavoittaa ihmisiä hetkellä, jolloin oma kuntoutuminen on ajankohtaista. Invalidiliiton ja muiden järjestöjen näkyvyys voi vahvistua silloin, kun kuntoutuja saa konkreettisia reittejä eteenpäin: mitä toimintaa omalta paikkakunnalta löytyy, mitä verkossa voi tehdä ja keneen voi olla yhteydessä kurssin jälkeen.

Voiiko toimintamalli jäädä elämään hankkeen jälkeen?

Se on hankkeen keskeinen tavoite. Tehkussa laaditaan suosituksia ja linjauksia kuntoutuksen järjestäjille. Yksi tärkeä vaikutuskanava on se, saadaanko järjestöyhteistyön näkökulmaa mukaan tules-kuntoutuksen palvelukuvaukseen. Jos yhteistyö huomioidaan palvelun rakenteissa, palveluntuottajilla on nykyistä selkeämpi ohjaus ottaa se osaksi kursien sisältöä. Kunnonpaikan lisäksi myös Lohja Spa on ottanut mallia käyttöön omassa tules-kuntoutuksessaan. Järjestöyhteistyötä on tehty kuntoutuksessa aiemminkin, mutta Tehku on vahvistanut sitä ja tuonut siihen selkeämmän rakenteen.

Mitä vastaat kuntoutujalle, joka pohtii, onko järjestötoiminnasta hänelle hyötyä?

Hyötyä kannattaa miettiä oman tilanteen kautta. Kaikille ei sovi sama toiminta, eikä kaikkeen tarvitse sitoutua pitkäksi aikaa. Kuntoutuja voi kokeilla esimerkiksi etäjumppaa, vertaistukiryhmää tai muuta itselleen sopivaa tekemistä. Jos ensimmäinen vaihtoehto ei tunnu omalta, voi etsiä toisen. Tärkeintä on, ettei jää yksin ja että arkeen löytyy jotakin, mikä tukee omaa hyvinvointia. ●

Vammaissopimuksen velvoitteet eivät täyty Suomessa



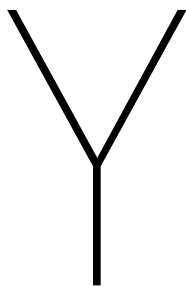
Kymmenen vuotta sitten Suomi sitoutui YK:n vammaisten oikeuksien sopimukseen. Pirkko Mahlamäki oli aikanaan mukana sopimusta valmistelevan komitean kokouksissa ja kertoo nyt, kuinka hyvin sopimus tänä päivänä toteutuu.

Teksti Hannu Salonpää **Kuvat** Getty Images



”

*Positiivinen
kehitys on
kääntynyt.*



K:n vammaisten oikeuksien sopimus on ollut voimassa kymmenen vuotta Suomessa, mutta sen monet velvoitteet eivät edelleenkään täyty.

Vammaisfoorumin pääsihteerinä 21 vuotta toiminut juristi **Pirkko Mahlamäki** sanoo, että vammaisten henkilöiden

kannalta merkittävän ja laaja-alaisen vammais-sopimuksen kautta ei ole saatu odotettua muutosta parempaan.

– Positiivinen kehitys on kääntynyt: viime vuosina on nähty monia merkittäviä heikennyksiä oikeuksien toteutumisen kannalta tärkeisiin lakeihin. Toivottavasti kuitenkin vammaiset ihmiset itse ovat paremmin tietoisia oikeuksistaan ja siitä, mikä on kiellettyä syrjintää vammaisuuden perusteella, hän toteaa.

Palvelut turvaavat osallisuuden

Mahlamäki sanoo miettivänsä sitä, miten vammaisten ihmisten välttämättömien palvelujen käy tulevaisuudessa. Ilman toimivia palveluja osallisuus ja osallistuminen ei ole mahdollista.

Myös vammaisia ihmisiä tukevien järjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen on jatkossa suuri haaste.

Mahlamäki on pitkän linjan vammaisaktivisti. Hän aloitti vammaisten ihmisoikeustyön jo vuonna 1995 vammaisten ihmisoikeusjärjestö Kynnys ry:n kautta.

Sittemmin, vuonna 2002, hän pääsi mukaan vammaissovinnasta valmistelleen YK:n komitean kokouksiin Suomen valtuuskunnan asiantuntijajäsenenä.

Vammaisfoorumi perustettiin vuonna 1999 edustamaan Suomen vammaisliikettä Euroopan vammaisfoorumeissa (EDF), missä Mahlamäki on toiminut sihteeristössä, hallituksessa ja työvaliokunnassa.

Oikeudet ilman syrjintää

– YK:n vammaissovinnasta vahvistaa, että kaikki ihmisoikeudet ja perusvapaudet kuuluvat myös

vammaisille henkilöille.

Heille myös taataan mahdollisuus nauttia näistä oikeuksista ja vapauksista täysimääräisesti ilman syrjintää. Oikeuksien edistämiseksi tärkeää on vammaisuuden perusteella tapahtuvan syrjinnän kieltä yhdistettynä positiivisiin toimiin yhdenvertaisten mahdollisuuksien toteuttamiseksi, hän toteaa.

– Vammaisten oikeuksien toteutumiselle on välttämätön edellytys se, että palvelut säilyvät ja mahdollistavat oman elämän valinnat, itsenäisen elämän yhteisössä eri elämänvaiheissa. Siinä meillä vammaisilla on olennainen rooli: on puolustettava sitä tavoitetta, että yhtäläiset mahdollisuudet voivat toteutua.

Mahlamäki tähdentääkin, että vammaisten henkilöiden on tärkeää olla aktiivisia yhteiskunnan jäseniä.

– Meidän on itse jaksettava uskoa siihen, että voimme pitää kiinni oikeuksistamme ja olla aktiivisia yhteisön jäseniä, kuten käydä koulua ja rakentaa omannäköistä elämää.

Hänen mielestään vammaissovinnasta sen velvoitteineen ei riittävästi tunneta Suomessa, mistä syystä se liian helposti sivuutetaan kokonaan tai sen sisällöllä ei nähdä velvoittavaa vaikutusta. Vaikka sopimukseen viitattaisiin, se ei määrävästi vaikuta.

– Yksi esimerkki tästä on vammaisten ihmisten ja heitä edustavien järjestöjen kuuleminen ja ottaminen mukaan päätöksentekoon. Järjestöjen tuki vammaisille ihmisille ja neuvonta ovat uhan alla, vaikka sopimus vahvasti niihin velvoittaa. STEA-avustusten leikkaaminen on esimerkki, jossa sopimus sivuutettiin kokonaan.



Pirkko Mahlamäki on toiminut 21 vuotta Vammaisfoorumin pääsihteerinä.

SARAH HALLS PHOTOGRAPHY & VIDEOGRAPHY LTD

”

*Ilman toimivia palveluja
osallisuus ja osallistuminen
ei ole mahdollista.*





Sopimusta edistettiin pitkään

– YK:n vammaissopimuksen puolesta tehtiin työtä pitkään, ensimmäisen kerran jo 1980-luvulla. 1990-luvulla saatiin sitovan sopimuksen sijaan YK:n yleisohjeet vammaisten henkilöiden yhdenvertaisten mahdollisuuksien edistämiseksi. Neuvottelut sopimuksesta käytiin 2000-luvun alussa ja siitä tuli vuonna 2006 yleissopimus, Mahlamäki sanoo.

– Suomi allekirjoitti YK:n vammaissopimuksen ensimmäisten joukossa vuonna 2007, mutta sopimuksen saaminen voimaan eli ratifiointi osaksi kansallista lakia kesti lähes vuosikymmenen. Sen voimaantulopäivä oli 10.6.2016.

Vammaissopimuksen ratifiointin jälkeen Mahlamäki on ollut Suomessa mukana sopimusraportoinnissa. Viime vuonna hän osallistui Genevessä valvontaelimen käsittelyyn ja välittänyt järjestöjen näkemyksen siitä, miten Suomi sopimusta on noudattanut.

Työtä ihmisoikeuksien puolesta

Mahlamäki on mukana toista nelivuotiskautta vammaisjäsenenä ihmisoikeusvaltuuskunnas-

sa, joka on eduskunnan oikeusasiamiehen kanslian yhteydessä toimivan Ihmisoikeuskeskuksen elin. Se käsittelee periaatteellisesti tärkeitä perus- ja ihmisoikeusasioita ja toimii myös perus- ja ihmisoikeusalan toimijoiden kansallisena yhteistyöelimenä. Valtuuskuntaan kuuluu noin 40 ihmisoikeusalan asiantuntijaa.

– Vammaisten ihmisten oikeuksien komitea on valtuuskunnan pysyvä valiokunta, missä olen ollut pitkään asiantuntijana, jäsenenä ja vuodesta 2024 puheenjohtajana, Mahlamäki kertoo.

Hänen mielestään on erittäin merkityksellistä, että valtuuskunnassa on vammaisten ihmisten oikeuksia edistävä pysyvä toimielin.

Ihmisoikeusvaltuuskunnan työn merkitystä kokonaisuutena Mahlamäki summaa näin: voimien yhteen kokoaminen on tärkeää ja valtuuskunnan jäsenenä saa arvokasta tietoa ja yhteyksiä muun muassa eri valtuutettujen kautta.

– Tärkeä asia on esimerkiksi tuoda esiin vammaisiin kohdistuva väkivalta, vihapuhe ja syrjintä sekä vastustaa niitä. Samoin on tärkeää lisätä tietoisuutta keinoista, joilla edistämme osallisuutta.

”

*Paljon on
hyvää
tahtoa.*



YK:N VAMMAISTEN OIKEUKSIEN SOPIMUS

- › Kansainvälinen oikeudellisesti sitova ihmisoikeussopimus.
- › Sopimuksen tavoitteena on taata vammaisille henkilöille täysimääräisesti ja yhdenvertaisesti kaikki ihmisoikeudet ja perusvapaudet, edistää ja suojella näitä oikeuksia ja vapauksia sekä edistää vammaisten henkilöiden ihmisarvon kunnioittamista.
- › YK hyväksyi sopimuksen vuonna 2006.
- › Suomessa sopimus tuli voimaan 10.6.2016.
- › Sopimuksen pääperiaatteet:
 - Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys
 - Itsemääräämisoikeus
 - Esteettömyys ja saavutettavuus
 - Osallisuus

”Vammaissopimus on sitova asiakirja”

– YK:n vammaissopimus on erittäin merkittävä, koska se on sopimuspuolia oikeudellisesti sitova asiakirja, joka on ratifioitu Suomessa osaksi oikeusjärjestystämme. Valtion lisäksi myös järjestö, kuten Euroopan Unioni, on yleissopimuksen sopimuspuoli. EU ei voi siten valmistella yleissopimuksen vastaista lainsäädäntöä toimivaltansa puitteissa, sanoo Invalidiliiton juristi **Henrik Gustafsson**.

Gustafsson näkee, että vammaissopimus on tuonut tiettyjä parannuksia vammaisille henkilöille, mutta moni asia polkee silti yhä paikallaan.

– Vammaissopimuksen ratifioiminen Suomessa edellytti muutoksia myös yhdenvertaisuuslakiin, jolloin vammaistenkin ihmisten oikeussuojan saatavuus parani. Tämä loi matalan oikeussuojakynnyksen, koska yhdenvertaisuusvaltuutettu ja yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunta käsittelevät syrjintäilmoitukset ja syrjintähakemukset maksutta.



INVALIDILIITTO

Henrik Gustafsson
on Invalidiliiton
juristi.

Vammaispalvelulaki nojaa sopimukseen

Gustafsson muistuttaa, että uuden vammaispalvelulain kokonaisuus nojaa YK:n vammaissopimukseen oikeuslähteenä.

Mutta vielä on hänen mukaansa liian aikaista sanoa, miten vammaispalvelulain toimeenpanossa toteutuvat yleissopimuksen tarkoitus ja sanamuodot.

– Uusi vammaispalvelulaki on kirjoitettu YK:n vammaissopimuskontekstissa. Perus- ja ihmisoikeusmyönteinen laintulkinta tarkoittaa sitä, että kahdesta vaihtoehdosta valitaan paremmin vammaisen ihmisen perus- ja ihmisoikeuksia toteuttava vaihtoehto. Tätä oikeastaan edellyttääkin Suomen perustuslain 22 §, jonka mukaan julkisen vallan on turvattava perus- ja ihmisoikeudet.

Työsarkaa riittää

Gustafsson listaa esteettömyyden, saavutettavuuden ja vammaisten henkilöiden työllistymisen olevan asioita, joissa on edelleen paljon petrattavaa.

– Paljon on hyvää tahtoa, mutta esteettömyyden ja saavutettavuuden laiminlyönti pitäisi saada kirjattua yhdenvertaisuuslaissa kielletyksi syrjinnäksi. Valtaosa aktiivi-ikäisistä vammaisista ihmisistä on yhä työelämän ulkopuolella ja työsyrintää esiintyy esimerkiksi rekrytoinnissa.

Invalidiliiton jäsenistön näkökulmasta Gustafsson pitää Suomen vanhaa rakennuskantaa erityisenä ongelmana vammaissopimuksen velvoitteiden toteutumisessa.

– Meillä on Suomessa vanha rakennuskanta ja ympäristöministeriö on arvioinut, että Suomessa tarvitaan miljoona esteetöntä asuntoa vuoteen 2030 mennessä. Esteettömyys hiertää monin tavoin fyysisesti vammaisia ihmisiä kuten myös asenteet, hän toteaa. ●

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

Kotihoito ei saa eikä voi korvata henkilökohtaista apua – vammaisten ihmisten aktiivinen elämä vaakalaudalla

INVALIDILIITTO liittohallitus vaatii kannanotossaan, että vammaisten ihmisten henkilökohtaista apua ei perustetomasti korvata kotihoidolla tai muulla sosiaalihuoltolain mukaisella palvelulla. Kotihoito ja henkilökohtainen apu eivät ole keskenään vaihdettavia palveluja, vaan niillä vastataan erilaisiin tarpeisiin. Vammaispalvelulain mukaisesta henkilökohtaista apua on järjestettävä silloin, kun sen edellytykset täyttyvät.

Yhteistyö Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa tiivistyy

VARSINAIS-SUOMESSA valtakunnallisten ja alueellisten vammaisjärjestöjen verkosto on tavannut hyvinvointialueen vammaispalvelujen edustajia muutaman kerran vuodessa. Elokuun tapaamisessa pidettiin katsaus vammaispalvelujen talouteen ja ajankohtaisiin asioihin ja sovittiin, että jatkossa myös aluehallituksen ja vammaisneuvoston puheenjohtajat ovat mukana tapaamisissa. Liiton järjestöasiantuntija toimii verkostossa aktiivisesti vieden liitolle tärkeitä asioita keskusteluun.

Liitto kommentoi Pohteen sote-palvelujen järjestämisuunnitelmaa vuosille 2026–30

INVALIDILIITTO on osallistunut Pohteen sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisuunnitelmaan liittyviin työpa-joihin ja vastannut kyselyyn sote-palveluista. Suunnitelman luonnos on ollut käsiteltävänä kesäkuussa aluehallituksessa, josta se palautettiin tulevaisuuslautakunnan valmisteluun taloudellisten säästövaikutusten tehostamista varten. Palaute- ja lausuntokierros on tulossa syksyn aikana.

Invalidiliitto otti budjettiriihen alla kantaa yhdenvertaisuuden edellytyksiin

PÄÄMINISTERI ORPON HALLITUS kokoontui viimeiseen budjettiriiheensä syyskuun alussa. Invalidiliitto vaati hallitusta arvioimaan päätösten vammaisvaikutukset ja tekemään ratkaisuja, jotka parantavat vammaisten ihmisten mahdollisuuksia elää yhdenvertaista arkea. Liitto muistutti, että vammaispalvelulain asianmukainen toimeenpano edellyttää riittävää rahoitusta, jotta hyvinvointialueet pystyvät tuottamaan lakisääteiset vammaispalvelut vammaisten ihmisten yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Liitto vaati myös järjestöavustusleikkausten perumista. Budjetti on eduskunnan käsittelyssä koko syksyn ajan.

Lakiesitystä teknologian käytöstä sosiaalihuollossa on vielä täsmennettävä

INVALIDILIITTO pitää hyvänä, että hallituksen esitystä teknologian hyödyntämisestä sosiaalihuollon palveluissa on täydennetty perustuslakivaliokunnan edellyttämällä tavalla. Esityksessä on kuitenkin edelleen merkittäviä puutteita erityisesti vammaisten ihmisten oikeuksien, yksityisyyden suojan ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta.

Lue lisää verkkosivuiltamme:

➤ invalidiliitto.fi/ajankohtaista

Tilaa Invalidiliiton uutiskirjeitä:

➤ invalidiliitto.fi/invalidiliiton-uutiskirjeet

Terveydenhuollon asiakasmaksujen korotukset heikentäisivät yhdenvertaisuutta

INVALIDILIITTO suhtautuu kriittisesti sosiaali- ja terveysministeriön valmistelemaan esitykseen, jonka mukaan terveydenhuollon asiakasmaksuja korotettaisiin ja otettaisiin käyttöön uusia maksuja vuodesta 2027 alkaen. Liitto kritisoi esitykseen sisältyviä tulkinnanvaraisuuksia, alaikäisiin kohdistuvia maksuja ja vammaisvaikutusten arvioinnin puutetta.

Varhassa kommentoitiin palveluverkkosuunnitelmaa

VARSINAIS-SUOMEN hyvinvointialueella lausuttiin jo syksyllä 2025 hyvinvointialue- ja palvelustrategias- ta vuosille 2026–29. Elokuussa 2026 vuorossa oli seuraava askel, eli lausunto palveluverkkosuunnitelmaan 2027–29 ja -visioon 2037. Keskeiset huolet liittyvät riittämättömään palvelujen yhdenvertaisuuden, esteettömyyden ja saavutettavuuden sekä vammaisvaikutusten arvioinnin huomioimiseen.

Invalidiliitto kommentoi kokoomuksen vammaispoliittista ohjelmaa

LIITTO totesi pyydetyssä kommenttipuheenvuorossaan, että ohjelmassa on paljon hyvää, mutta kirjaukset ovat jossain määrin ristiriidassa kuluvan hallituskauden tekojen kanssa. Vammaisten ihmisten asema yhteiskunnassa ei ole vahvistunut eivätkä oikeudet toteutuneet riittävän hyvin tällä hallituskaudella. Invalidiliitto tekee yhteistyötä kaikkien eduskuntapuolueiden kanssa kuvan fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten oikeuksien toteutumiseen liittyviä ongelmia ja esittäen ratkaisuja.

Kaakkois-Suomessa viriteltiin yhteistyötä poliisin kanssa

ALUETAPAAMISESSA jatkettiin varautumisen ja turvallisuuden teemalla. Aluevaltuutettunakin toimiva vanhempi konstaapeli herätti puheenvuorollaan arjen turvallisuudesta keskustelua vammaisten ihmisten yhdenvertaisesta ja esteettömästä kohtaamisesta poliisin työssä. Tapaamisen jälkeen sovittiin yhteistyön jatkamisesta, sillä poliisissa tarvitaan lisää tietoa vammaisten ihmisten kohtaamisesta ja tilanteista, joissa kommunikointi on haastavaa.

Liitto kommentoi Etelä-Karjalan HYTE-neuvotteluja

JÄRJESTÖASiantuntija vei vammaisten ihmisten yhdenvertaisuuden ja osallisuuden osaksi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen HYTE-neuvotteluita. Liitto korosti esteettömiä kohtaamispaikkoja ja yhdenvertaista kohtaamista. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman mukaisesti ihmisten moninaisuus tulee huomioida kaikissa palveluissa. Lisäksi kommentoitiin esiin vammaisneuvostojen tärkeä rooli sekä vammaisjärjestöjen asiantuntemus ja niiden tarjoamat koulutukset.

Eurooppalainen pysäköintilupa toisi muutoksia

INVALIDILIITTO pitää eurooppalaisen vammaisten henkilöiden pysäköintiluvan käyttöönottoa lähtökohdaisesti kannatettavana. Uudistus vahvistaa vammaisten henkilöiden yhdenvertaista liikkumista ja helpottaa pysäköintiä EU-maissa. Lakimuutoksen yhteydessä ei saa kuitenkaan heikentää niiden henkilöiden asemaa, joilla on nykyisin oikeus liikkumisesteisen pysäköintitunnukseen.

Haasteena esteellinen autopaikka

Vanhan taloyhtiön ahdas autopaikka voi muodostua liikuntavammaiselle henkilölle pysyväksi ongelmaksi.

Esteettömän pysäköinti- paikan puute voi olla liikuntavammaiselle ihmiselle riesa vanhassa taloyhtiössä.

Niissä ei ole lakisääteistä velvollisuutta rakentaa uusia esteettömiä autopaikkoja, ellei parkkipaikalla tehdä rakennusluvan varaisia muutoksia.

Uusissa taloyhtiöissä esteettömyysvaatimukset ovat tiukemmat kuin vanhoissa taloyhtiöissä.

– Kun uutta asuin- kerrostaloa rakennetaan, esteettömyys on otettava huomioon jo suunnitteluvaihteissa. Jos taloyhtiölle tehdään autopaikkoja, niistä riittävän määrän, vähintään yhden, on oltava liikkumisesteisen henkilön käyttöön tarkoitettu. Este-

tön autopaikka on vähintään 3,6 metriä leveä ja 5 metriä pitkä. Ne on myös merkittävä kansainvälisellä pyörätuolitunnuksella, sanoo Invalidiliiton esteettömyysasiantun-

tija, diplomi-insinööri **Ari Kurppa**.

Jos taloyhtiö päättää rakentaa ainakin yhden esteettömän autopaikan, Kurpan mielestä se kannattaisi tehdä reunaan, jossa vieressä ei ole muita autopaikkoja ja josta on lyhyin matka sisäänkäynnille.

– Tähänkään laki ei kuitenkaan vanhoja taloyhtiöitä velvoita. Se voi tietysti aiheuttaa jännitteitä. Vuonna 2018 voimaan tul-

lut asetus koskee vain uusia taloyhtiöitä. Laki ei ainakaan suoraan puutu esimerkiksi 50 vuotta vanhojen taloyhtiöiden esteettömyysratkaisuihin. Pi-



*Esteetön
autopaikka
on vähintään
3,6 metriä
leveä ja
5 metriä pitkä.*



Laki ei edellytä, että esteetön autopaikka olisi varattu tietylle asukkaalle tai että taloyhtiö voisi pakottaa toisen osakkaan luovuttamaan paikkansa liikuntavammaiselle.

Vuosien riita autopaikasta

Kemiläisen Kristina Erholzin, 81, pitkään jatkunut autopaikkariitely osoittaa, kuinka tulkinnanvaraista on näyttö välillisestä syrjinnästä 54 vuotta vanhassa taloyhtiössä.

KRISTINA ERHOLTZILLE

osoitettu nykyinen autopaikka on rollaattoria ja pyörätuolia käyttävälle liian kapea: se on kahden muun auton välissä ja viereisten autojen väliin jää vain noin 35 senttimetriä.

Erholtz haluaisi autopaikan ruudusta, jossa kuljettajan puoleisella sivustalla ei ole toista autopaikkaa, vaan jalkakäytävä.

– Tämä mahdollistaisi minulle ja apuvälineilläni esteettömän pääsyn ajohallintalaitteilla varustettuun autooni, Erholtz sanoo.

Toinen asukas ei kuitenkaan tähän ole suostunut, eikä mikään laki häntä siihen myöskään velvoita. Taloyhtiö on tarjonnut Erholtzille tilalle toista autopaikkaa, jota hän ei ole kuitenkaan halunnut.

Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunta toteaa päätöksessään, että taloyhtiön selvityksen perusteella Erholtzille tarjottu autopaikka olisi mahdollistanut nousemisen autoon ja autosta, mikäli Erholtz olisi peruuttanut paikalle.

– Lisäksi paikkaa olisi vastaajan esittämällä tavalla ollut mahdollista leventää kaventamatta pelastustietä määräysten vastaisesti, Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunta toteaa lausunnossaan.

Erholzin mukaan hänellä tulisi tarjotulle autopaikalle matkaa ulko-ovelta vähintään 25 metriä. Hänen haluamalleen naapurin autopaikalle sitä tulisi puolet vähemmän.

– Voidakseni käyttää kyseistä paikkaa tarpeitteni mukaisesti, minun olisi lisäksi peruutettava auto tuolle paikalle. Tämä on autoni erikoisvarustettujen ajohallintalaitteiden vuoksi erittäin vaikeaa ja riskialtista. Myös paikan leventäminen olisi lainvastaista, koska se kaventaisi pelastustietä, Erholtz sanoo.

Erholtzin valitus lautakunnan päätöksestä ei saanut vastausta Pohjois-Suomen hallinto-oikeudessa ja Korkein hallinto-oikeuskin hylkäsi valituslupahakemuksen.

Erholtz kuitenkin jatkaa taisteluaan haluamastaan parkkipaikasta.

– Tämä tulisi taloyhtiölle halvimmaksi, kun mitään muutostöitä ei tarvitsi tehdä, hän sanoo.



tää muistaa, että aina voidaan tehdä parempia ratkaisuja, mitä laki edellyttää, Kurppa painottaa.

Laki ei kuitenkaan edellytä, että esteetön autopaikka olisi varattu tiettylle asukkaalle tai että taloyhtiö voisi paikottaa toisen osakkaan luovuttamaan paikkansa liikuntavammaiselle.

– Suoraan ei tosiaan ole sellaista sääntöä tai lakia, vaikka kyseessä olisi taloyhtiön vuokrapaikka, Kurppa sanoo.

Toisaalta Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunta sekä tuomioistuimet ovat katsoneet, että taloyhtiöllä voi olla velvollisuus tehdä kohtuullisia mukautuksia liikuntavammaisen henkilön yhdenvertaisuuden turvaamiseksi.

Ennakkotapaus vuodelta 2021

Lähihistoriasta löytyy merkittävä ennakkotapaus, liikuntavammaisen autopaikka-asiaa koskeva Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunnan ratkaisu.

Liikuntavammainen hakija pyysi, että hän voisi vaihtaa oman autopaikkansa viereistä autopaikkaa vuokraavan henkilön kanssa. Vastaajat eivät tähän suostuneet.

Hakija joutui tämän takia vuokraamaan kahta autopaikkaa voidakseen käyttää autoaan.

Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunta katsoi, että taloyhtiö ja isännöinti syrjivät liikuntavammaista asukasta, kun ne eivät riittävästi selvittäneet esteettömän autopaikan järjestelmistä hänelle. Ne eivät myöskään käyneet riittävää vuoropuhelua liikuntavammaisen asukkaan kanssa.

Käytännössä lautakunnan ratkaisun välittömät konkreettiset ratkaisut jäivät melko vähäisiksi. Päätökseen ei liitetty uhkasakkoa, vaikka yhdenvertaisuuslaki olisi sen mahdollistanut.

Lautakunta ei myöskään määrännyt viereisen paikan haltijaa vaihtamaan paikkaa valituksen tehneen liikuntavammaisen kanssa. Autopaikan vuokrasuhdetta ei yleensä voida yksipuolisesti muuttaa ilman sopimus- tai yhtiöjärjestysperusteita.



”
**Esteetön
autopaikka on
merkittävä
kansain-
välisellä
pyörätuoli-
tunnuksella.**

Oikeusturva heikkenemässä?

IT-LEHTI KYSYI yhdenvertaisuus-
valtuutetun toimistolta, miten
yhdenvertaisuuslailla voidaan puuttua
vammainen mahdollisesti syrjiviin autopaik-
kajärjestelyihin taloyhtiöissä.

– Käytännössä välillisen syrjinnän
torjuminen edellyttää, että taloyhtiö tutkii
eri vaihtoehtoja ja ratkaisuja monipuolisesti
niin, että myös liikkumisrajoitteinen asukas
pystyy käyttämään yhtiön hallinnassa
olevia parkkipaikkoja yhdenvertaisesti
muiden kanssa. Tilanteet ovat moninaisia
ja on yksittäistapauksesta kiinni, mitkä
toimenpiteet ovat mahdollisia ja mitkä eivät,
erityisasiantuntija **Marko Leimio** vastasi
kirjallisesti.

Velvoittaako mikään laki tai asetus
vanhaa taloyhtiötä järjestämään asukkaal-
le uutta esteetöntä autopaikkaa, jos hän
vammutuu esimerkiksi onnettomuuden
seurauksena?

– Taloyhtiöiden pysäköintikäytänteistä vas-
taa taloyhtiön hallitus. Tiedossamme ei ole
lakia, joka velvoittaisi tällaiseen toimintaan,

mutta kieltäytyminen nykyisten pysäköintijär-
jestelyjen arvioimisesta uudelleen mainitussa
tilanteessa voi tulla arvioitavaksi esimerkiksi
välillisenä syrjintänä, Leimio vastaa.

Leimion mukaan vammaisen henkilön
oikeussuojan tasoa heikentää korkeim-
man hallinto-oikeuden suhteellisen tuore
ennakkopäätös. Päätöksessä kumottiin
Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunnan
taloyhtiölle antama päätös välillisestä
syrjinnästä.

Kyseissä tapauksessa asunto-osak-
keen omistaja halusi asentaa kulkuluiskan
huoneiston ulko-oven sisäänkäynnille ja
käsijohteen huoneistoonsa. Taloyhtiö eväsi
tämän oikeuden.

– Korkeimman hallinto-oikeuden pää-
töksessä todetaan, että vaikka yhtiöllä on
sinänsä velvollisuus noudattaa esimerkiksi
välillisen syrjinnän kieltoa, niin velvollisuutta
tehdä kohtuullisia mukautuksia toiminnassa,
joka on suunnattu vain osakkaille asumisen
toteuttamiseksi, sillä ei kuitenkaan ole,
Leimio siteeraa KHO:n päätöstä. ●



Jaden (edessä vasemmalla) ympärille syntynyt järjestötoiminta on kasvanut merkittäväksi vammaisalan toimijaksi.

Sairaankin lapsen täytyy saada leikkiä

Neurologisesti sairaan ja liikkumisesteisen Jaden vanhemmat etsivät helpotusta hoitoupumukseen. Samalla he huomasivat, että he voivat auttaa muitakin. Niin syntyi järjestö, joka on kasvanut merkittäväksi vammaisalan toimijaksi Ranskassa.

Somaia Laroui muistaa, kuinka muutama viikon ikäisen **Jade**-tyttären hikkakohaukset aluksi huvittivat perheenjäseniä. Myös lastenlääkäriässä asia otettiin kevyesti. Ensimmäinen tarjottu erikoislääkärin vastaanotto olisi ollut vasta vuoden päästä.

Vanhempien sinnikkyuden ansioista oireiden syy saatiin kuitenkin selville, kun Jade oli vasta puolentoista kuukauden ikäinen.

Kuten suuri osa tavallisista vanhemmista, Somaia ja hänen miehensä **Mehdi** eivät olleet koskaan kuulleet Lennox-Gastault-oireyhtymästä.

Kyseessä on vaikea lapsuusiän epilepsia, joka johtaa usein kehityksen taantumiseen ja kehitysvammaisuuteen. Epilepsialääkkeiden teho on taudin hoidossa rajallinen.

– Siitä alkoi loputon alamäki. Jokainen vaihe tuntui ylitysepäsemättömältä. Jokainen tutkimus oli haaste ja jokainen uusi lääke olemassaolon taistelua, Somaia Laroui kertoo.

Somaia kertoo, että pienen vauvan kuljettaminen pitkien matkojen päähän sairaalatutkimuksiin oli vaikeaa. Lääkkeitäkään ei ollut suunniteltu muutaman kuukauden ikäiselle potilaalle.

– Jade joutui hyvin pian jäämään pois päiväkodista, koska hän ei oppinut tunnistamaan riskejä ja oli jatkuvassa tapaturmavaarassa. Olimme uupuneita ja eristäydyimme sosiaalisista kontakteista, koska emme tavanneet enää muita vanhempia edes päiväkodin portilla.





Somaia ja Mehdi Laroui ovat saaneet järjestötoiminnalleen lukuisia tunnustuksia.

Äitejä painostetaan omaishoitajiksi

Jaden isä Mehdi Laroui vähensi tilapäisesti työtuntejaan hoitaakseen tyttärtään, mutta kumpikaan vanhemmista ei ryhtynyt virallisesti omaishoitajaksi.

– Madame, teidän täytyy jäädä pois työstä, koska teillä on sairas lapsi. Näin minulle sanottiin joka paikassa, Somaia muistaa.

Hän päätti, että hän ei kuuntele näitä hyvää tarkoittavia neuvoja.

– Omaishoitajat ovat valtaosin naisia, ja heistä hyvin moni putoaa köyhyysrajan alapuolelle töistä pois jäätyään. Minulla oli tuuria, ja löysin Jadelle hoitajan, joka on todellinen Maija Poppanen.

Somaia pysyi työssään, josta kehittyi vähitellen hänen näköisensä toimenkuva. Hän vastaa tänä päivänä kotikaupunkinsa naapurikunnan lapsi- ja nuorisotoiminnasta sekä erityisryhmien tarpeiden huomioidmisesta.

Lisäksi hän luotsaa Jaden kupla -nimistä järjestöä, joka tarjoaa vammaisille, liikuntaesteisille ja autismin kirjoon lukeutuville lapsille kehittäviä harrastuksia. Samalla omaishoitaja saa tervetulleen vapaahetken.

Jaden kuplan lauantaicin järjestämät leikkituokiot ovat elintärkeä henkireikä koko perheelle.

– Sairaalan lapsen vanhempien kaikki aika ja energia kuluu hoitorutiineihin, eikä sitä jää mihinkään



Lauantaisin paitsi vanhemmat, myös sisarukset voivat keskittyä perheen erityislapsen kanssa leikkimiseen.



Jaden kuplassa aletaan valmistautua erityislapsen aikuistumiseen liittyviin kysymyksiin.

hauskaan. Lauantaisin vanhemmat ja sisarukset voivat leikkiä perheen erityislapsen kanssa.

Vaikka leikkituokion yhteydessä tarjottu välipala ei ole omenasosetta ihmeellisempää, Somaia kertoo yhden erityislapsen kehuneen sitä elämänsä parhaaksi.

Tervetullut hengähdystauko

Jos vanhempia ei leikitytä, he saavat tervetulleen parin tunnin hengähdystauon. Järjestön vapaaehtoiset työn-

tekijät huolehtivat sillä aikaa erityislapsesta.

Somaia tietää, miten tärkeää vanhemmille on, että he voivat jättää lapsensa rauhallisin mielin erityisryhmien tarpeet tuntevien ammattilaisten huomaan.

Jaden vanhempien kanssa järjestötoimintaa pyörittää yhteensä kymmenkunta varhaiskasvatuksen ammattilaista, lastenpsykologia, sairaanhoitajaa ja näyttelijää. Järjestö kouluttaa jatkuvasti uusia vapaaehtoistyöntekijöitä.

Kolmisen vuotta toiminut Jaden kupla on saanut runsaasti julkisuutta. Sen sponsorien joukossa on paitsi muita vammaisalan toimijoita, myös isoja pankkeja ja vakuutusyhtiöitä sekä viranomaisia, kuten paikallinen Kela.

Jade on nyt 11-vuotias ja hänellä on terveet 16- ja 18-vuotiaat sisarukset.

Somaia kertoo, että Jaden kuplassa aletaan valmistautua erityislapsen aikuistumiseen liittyviin kysymyksiin kuten työelämään sopeutumiseen ja esteettömän asunnon löytämiseen. ●

"Yhteiskunnan täytyy mukautua meihin"

Jalkojen amputointi paransi Riikka Lessmanin elämänlaatua. Samalla se kuitenkin havahdutti hänet epäkohtiin, joita vammaiset ihmiset arjessaan kohtaavat.

OLEN SYNTYNYT selkäydin-vammaisena. Vammani on kuitenkin lievä, eikä sitä oikeastaan huomioitu nuorena. Koulussa jouduin kyllä kärsimään siitä, että minua ei hyväksytty.

Isot ongelmat jaloissa alkoivat, kun minulle tehtiin 12-vuotiaana virtsarakon laajennusleikkaus. Sain sen jälkeen massiiviset makuuhaavat.

Ensimmäinen jalkani amputoitiin vuonna 2010. Sitä ennen jalkaa oli leikattu niin, että se oli muodoton klöntti, eikä siihen mahtunut enää mikään kenkä.

Vuonna 2022 amputoitiin myös toinen jalka. Ensin lääkäri sanoi, että hän ei sitä tee. Mutta sitten todettiin, että kaikkea on yritetty, eikä jalan tilanne parane. Minulla oli jo kokemus siitä, että ensimmäisen jalan amputointi oli hyvä päätös.

Amputoinnit olivat käänteentekeviä hetkiä elämässäni, koska niiden jälkeen pystyin elämään normaalia elämää. Ensimmäisen amputaation jälkeen haakeuduin opiskelemaan, valmistuin lasten ja nuorten erityisohjaajaksi ja sain lapsen.

Toisen amputaation jälkeen pääsin taas osallistumaan täysillä perhe-elämään. Olin ollut siitä ulkona, koska minulla oli astumiskielto, ja jouduin olemaan sängyssä suurimman osan ajasta. Mieheni oli hoitanut koko ruljanssin.

OMA TILANTEENI vaikutti siihen, että halusin alkaa vaikuttamaan vammaisten asioihin. Se selkiytyi ensimmäisen

jalan amputaation yhteydessä, kun olin 30-vuotias.

Minulta evättiin silloin vammaisten henkilöiden kuljetuspalvelut sillä perusteella, että amputaatio ei olisi pysyvä haitta. Hallinto-oikeudessakin naureskeltiin, että miten tällaisen päätöksen voi tehdä. He soittivat vammaispalveluihin ja samana päivänä sain päätöksen kuljetuspalveluista.

Myös se oli ongelma, että en saanut varaproteesia, tai kylpy- tai harrastusproteesia. Ne olisivat hirveän tärkeitä, koska niissä on erilaiset osat kuin tavallisissa proteeseissa.

VAIKUTTAMINEN ON järjestelykysymys. Kokouksia on aktiivikaudella viikoittain ja joskus tuntuu, että kaikki ovat samaan aikaan. Teen tällä hetkellä osa-aikatoittoa ja opiskelen yhteisöpedagogiksi Humanistisessa korkeakoulussa.

Olen Saarijärven invalidiyhdistyksen puheenjohtaja ja Invalidiliiton liittovaltuustossa. Olen myös Suomenselän Vasemmiston puheenjohtaja ja Vasemmistoliiton vammaispoliittisen työryhmän varapuheenjohtaja.

Lisäksi olen Rusetti ry:n kouluttama vertaisäiti. Se on ollut minulle erityisen merkityksellistä, koska vammaiset äidit ovat aika yksin. Minulla on vertais-tuettava, josta on tullut myös ystäväni, ja nykyään saamme molemmat toisiltamme tukea.

Merkityksellistä on myös se, kun onnistutaan järjestämään jotain kivaa. Olin juuri invalidiyhdistyksen järjestämällä

teatteriretkellä ja ihmisten silmistä näki ilon siitä, että pääsee irtautumaan omasta arjesta ja näkemään muita.

ESTEETTÖMYYS ON minulle yksi sydämen asia. Saarijärvi on sen suhteen aika nihkeä.

Meillä oli esimerkiksi rakenteilla uusi huoltorakennus urheilukentälle ja jäähallille. Arkkitehti oli piirtänyt sinne invavessat niin, että niihin täytyi mennä ulkokautta. Puutuvin tilanteeseen ja sanoin, että eihän tästä tule mitään, jos yrittäisi talvella pyörätuolilla kulkea. Ihan kuin olisimme toisen luokan kansalaisia. Otin rakennusvalvojaan yhteyttä ja nyt piirustukset laitetaan arkkitehdille takaisin muokattavaksi.

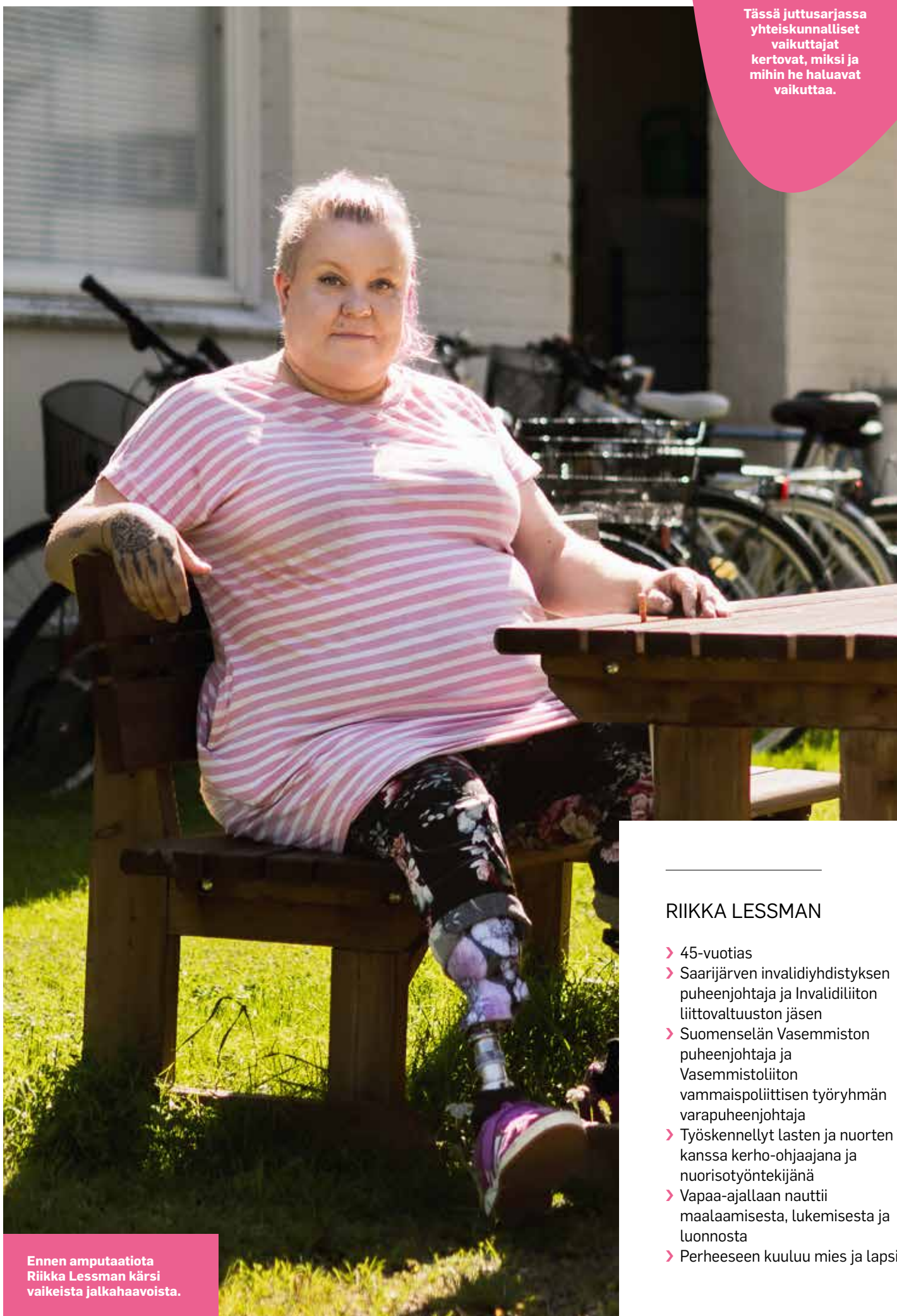
Esteettömyysratkaisuja ei oteta aina huomioon rakentamisessa. Se on minusta käsittämätöntä.

Olen myös sitä mieltä, että vammaisneuvoston pitäisi saada ääni- ja puheoikeus kunnissa, valtuustoissa ja hallituksessa.

Me olemme kyllä yrittäneet vaikuttaa. Keski-Suomen hyvinvointialue teki sellaisen päätöksen, että se lakkautti toivetaksimallin, jossa sai sopia kuskien kanssa suoraan kyydistä. Me vetosimme, että sitä ei lopetettaisi, mutta he kuitenkin runnoivat sen läpi.

MINULLE YHDENVERTAISUUS tarkoittaa sitä, että vammainen ei mukaudu yhteiskunnan normeihin, vaan yhteiskunta mukautuu meidän normeihimme. Minut saa vaikuttamaan se, että suutun asioista, jotka ovat väärin. "

Tässä juttusarjassa yhteiskunnalliset vaikuttajat kertovat, miksi ja mihin he haluavat vaikuttaa.



RIIKKA LESSMAN

- › 45-vuotias
- › Saarijärven invalidiyhdistyksen puheenjohtaja ja Invalidiliiton liittovaltuuston jäsen
- › Suomenselän Vasemmiston puheenjohtaja ja Vasemmistoliiton vammaispoliittisen työryhmän varapuheenjohtaja
- › Työskennellyt lasten ja nuorten kanssa kerho-ohjaajana ja nuorisotyöntekijänä
- › Vapaa-ajallaan nauttii maalaamisesta, lukemisesta ja luonnosta
- › Perheeseen kuuluu mies ja lapsi

Ennen amputaatiota Riikka Lessman kärsi vaikeista jalkahaavoista.

Uusi tähtäin elämään

Jaana Feldt löysi para-ammunnan sattumalta. Harrastuksesta kasvoi nopeasti tavoitteellinen urheilu-ura. Lopulta se muutti hänen näkökulmansa itseensä ja elämäänsä.

Kaikki oli niin pienestä kiinni. Kotkalainen **Jaana Feldt** oli Kela-kuntoutuksessa, jossa häneltä kysyttiin yllättäen: haluaisitko kokeilla ammuntaa?

Miksipä ei, Feldt ajatteli ja ampui elämänsä ensimmäiset 10 laukausta. Hän tiesi saman tien, että oli löytänyt oman lajinsa.

Hymy valaisee kasvoja, kun Feldt hämmästelee, kuinka tuo pieni hetki johdatti hänet kokonaan uudelle radalle elämässään.

Feldt oli harrastanut urheilua nuoruudessaan, mutta joutunut luopumaan siitä sairautensa vuoksi. Hän sairastaa mitokondriaalista myopatiaa. Se on harvinainen geneettinen lihas-sairaus, jossa solujen energiantuotanto häiriintyy. Lopputuloksena keho ei kestä kuormitusta tavalliseen tapaan.

– Sydän ei tahdo jaksaa lyödä, suolisto ei toimi, keuhkot eivät jaksaa hengittää eivätkä aivot ajatella, Feldt kertoo.

Oireet ovat moninaisia ja eri ihmisillä erilaisia. Feldtille sairaus aiheuttaa neuropaattisia kipuja ja lihasvoii-

man katoamista. Ulospäin näkyvänä oireena silmän liike on pysähtynyt ja luomi roikkuu. Se aiheuttaa kaksoiskuvat näkökenttään, mikä taas teettää lisäkuormitusta aivoille.

Diagnoosin saaminen vei valtavan kauan – yli 30 vuotta. Vuosien varrella Feldt oli pikkuhiljaa luopunut itsensä fyysisestä haastamisesta.

– Olin tavallaan asemoinut itseni elämän sivustakatsojaksi, Feldt sanoo.

– Kun sairastaa etenevää sairautta, suhde omaan kehoon voi olla vaikea. Siihen sisältyy niin paljon luopumista, kykenemättömyyttä ja pettymystä, Feldt sanoo.

Sivustakatsojasta toimijaksi

Ammunnassa Feldt on aktiivinen toimija.

– Jo ensimmäiset laukaukset olivat todella voimauttavia, hän sanoo.

Laji vei nopeasti mukanaan. Feldt kuuluu Suomen lupaavimpiin paraurheilijoihin. Aiemmin tänä vuonna hänet valittiin ensimmäisenä ampumaurheilijana Suomen Paralympiakomitean *Tulevaisuuden tähdet* -ryhmään. Tähtäimessä siintävät paralympialaiset ja lajin kansainvälinen huippu.

Arki pyörii täysin urheilun ja kisakalenterien ympärillä: fysioterapiaa, ampumista radalla, mentaaliharjoitteita ja fyysistä treeniä, leirejä ja kilpailuita, Feldt luettelee.

Tarkkaa tiimityötä

Feldt ampuu sisäradalla ilmakiväärillä 10 metrin etäisyydellä olevaan tauluun, jossa on halkaisijaltaan 0,5 millimetrin kokoinen napakymppi. Reilun viiden kilon painoinen ase on jousituen varassa tukipöydällä. Feldt ampuu jakkaralla istuen tai pyörätuolissa.

Kilpailussa ammutaan 60 laukausta, johon aikaa on noin tunti lajista riippuen.

Ammunta on tiimipeliä: Feldtin kaksi henkilökohtaista avustajaa ovat hänen lataajiaan, eli apu-urheilijoita. Lataaja virittää ja lataa aseensa laukausten välissä.

Feldt avustajineen on harjoitellut kunkin laukauksen rytmituksen 40 sekuntia kestäväksi, virheettömäksi suoritukseksi.

Paine on kova.

– Yksi yhdeksikkö, ja koko kisa on siinä, Feldt sanoo.

Hän kehuu ja kiittelee avustajiaan vuolaasti.

Jaana Feldtin tähtäimessä
siintävät kansainvälinen
huippu ja paralympialaiset.

Para-ammunta

Para-ammuntaan
kuuluvat kivääriammunta,
pistooli-ammunta
sekä haulikkoammunta
eli trap.



Avustaja toimii ampujan lataajana, eli valmistelee aseensa ennen laukausta.



– He ovat omassa tekemisessään Suomen huippuja ja ovat lähteneet tälle matkalle kanssani. Heidän ansiostaan pääsemme tekemään tätä.

Para-ammunnan tienraivaaja

Para-ammunnan harrastajia on Suomessa vähän. Tien raivaaminen on ollut ajoittain raskasta: Apuvälineitä ei myydä valmiina kaupassa ja valmentamisessa on haasteita, koska kunkin urheilijan tilanne on yksilöllinen. Suomessa puuttuu myös kansallinen urheilijaluokitus, Feldt luettelee.

Para-ammunnassa vamman aiheuttamat haasteet suhteutetaan lajin vaatimuksiin. Sen perusteella määritellään, mitä apuvälineitä tai apukeinoja saa käyttää, jotta tilanne olisi kaikille mahdollisimman tasapuolinen.

Kaikkea tätä Feldt pyrkii aktiivisesti kehittämään lajiliiton parissa.

Avun hakeminen ja tukien saaminen ovat oma taistelunsa. Kriteerit ovat tänä päivänä kireitä, prosessit laahaavat ajallisesti eikä avun hakemisen tekniikkaa opeteta missään.

– Kun katsomme urheilijan suoritusta, se on vain jäävuoren huippu, Feldt muistuttaa. Sen taustalla on val-

tavasti työtunteja: sopimuksia, sosiaalisen median postauksia, sponsoreuvotteluita ja muuta metatyötä.

– Se kaikki muu vie paljon enemmän aikaa, energiaa ja sinnikkyyttä kuin itse ammunta, hän sanoo.

Oivalluksia ja pystyvyyttä

Kun Feldt puhuu lajistaan, hymy yltää silmiin saakka.

– Ammunta on koukuttavaa ja lohdullista toistuvuudessaan: aina nopeasti uusi yritys, mielihyvä ja mahdollisuus kokeilla uudestaan.

Oppimisen ja oivaltamisen ilo on suurin ilo, jonka ihminen voi kokea, Feldt uskoo. Ammunta on antanut kokemuksia pystyvyydestä ja toimijuudesta.

– Vammaisuuden takia olemme usein niiden asioiden äärellä, joihin emme kykene. Mutta se, kuka olet, on sitä, mihin kykenet, hän sanoo. Urheilu tarjoaa siihen hienoja mahdollisuuksia.

Aiemmin Feldtin ajatukset kääntyivät usein omaan kehoon.

– Nyt voin keskittyä ammuntaan ja jättää hetkeksi sivuun kaikki ne asiat, joita sairaus aiheuttaa. Minun ei tarvitse olla koko päivää sairas. Voin olla ampuja. ●

Näin voit aloittaa para-ammunnan

PARA-AMMUNTAAN

kuuluvat kivääriammunta, pistooli-ammunta sekä haulikkoammunta eli trap. Eri lajit soveltuvat erilaisille vammaisille harrastajille riippuen esimerkiksi ylävartalon voimasta, liikkuvuudesta ja kestävyyydestä.

– Jos etusormi liikkuu ja toisella silmällä näkee, päästään jo todella pitkälle. Loppu on sitten säätämistä, **Jaana Feldt** sanoo.

Laji sopii kaikenikäisille ja on hyvin mukautettavissa.

Ammuntaa harrastetaan paikallisissa seuroissa. Feldt kannustaa ottamaan yhteyttä paikalliseen seuraan ja sopimaan ajan, jolloin radalle pääsee kokeilemaan.

Useimmista seuroista löytyy lainavälineitä, joten omaan aseeseen ei tarvitse investoida heti.

Ammunta on yhdenvertaista: Para-ampujat ampuvat samalla viivalla muiden kanssa ja ampuvat vähintään yhtä hyviä tuloksia, usein parempiakin.

Lopulta ammunnessa ei ole kyse tuloksista, vaan pysähtymisestä, joka tuo mielen tyyneyttä ja rauhaa. Ampumaradalla saa haastaa itseään, kokea yhteisöllisyyttä ja tutustua itseensä, Feldt sanoo.

– Haastan jokaisen kokeilemaan kerran ammuntaa – vaikkei olisi koskaan ajatellut, että tämä voisi olla se oma juttu.

Jaana Feldt toimii Suomen Ampumaurheiluliiton para-ammunnan mentorina ja auttaa kiinnostuneita löytämään sopivan lajin, seuran sekä ratkaisuja erityistarpeisiin. Hän kertoo elämästään ja harjoittelustaan Instagramissa tilillä @para-ampujan matkassa.



Liittouutiset

51 Liittouutiset | 53 Lakia ja oikeutta | 54 Koulutukset | 55 Henkilöuutiset

HALLITUKSEN KANNANOTTO 24.8.2026

Kotihoito ei saa eikä voi korvata henkilökohtaista apua

Invalidiliiton liittohallitus vaatii, että vammaisten ihmisten henkilökohtaista apua ei korvata kotihoidolla tai muulla sosiaalihuoltolain mukaisella palvelulla. Kotihoito ja henkilökohtainen apu eivät ole keskenään vaihdettavia palveluja, vaan niillä vastataan erilaisiin tarpeisiin. Vammaispalvelulain mukaista henkilökohtaista apua on järjestettävä silloin, kun sen edellytykset täyttyvät.

Invalidiliittoon on tullut runsaasti yhteydenottoja, jotka liittyvät henkilökohtaisen avun saamisen vaikeutumiseen tai poistumiseen. Yhteydenottoista käy ilmi, että henkilökohtaista apua vähennetään tai lakkautetaan ja sen tilalle tarjotaan kotihoitoa, kotipalvelua tai muuta sosiaalihuoltolain mukaista palvelua.

Vammaisten ihmisten osallisuuden, itsemääräämisoikeuden ja yhdenvertaisen yhteiskunnallisen osallistumisen turvaaminen edellyttävät monessa tapauksessa henkilökohtaista apua. – Kun henkilökohtaisen avun tunteja on korvattu kotihoidolla, monen vammaisen henkilön mahdollisuudet osallistua kodin ulkopuoliseen elämään ovat kaventuneet merkittävästi, liittohallituksen puheenjohtaja **Pirkko Kuusela** tähdentää.

Myös Invalidiliiton tutkimuksissa (esim. Osallisuusbarometri 2025) kerrotaan henkilökohtaisen avun lisätuntien epäämisestä ja siitä, että kotihoidon palveluja on myönnetty tai ehdotettu henkilökohtaisen avun tilalle.

– Palveluiden menettämisen pelossa yhteyden ottamista sosiaalityöntekijään vältellään, sosiaalisista kanssakäymisistä

vetäydytään, yksinäisyys lisääntyy ja riski syrjäytymisestä kasvaa merkittävästi, Pirkko Kuusela kertoo.

Vammaispalvelulakia sovellettava täsmällisesti

Invalidiliitto muistuttaa, että vammaispalvelulakia tulee soveltaa hyvinvointialueilla täsmällisesti ja vammaisten ihmisten yksilölliset tarpeet huomioiden. Sekä vammaispalvelulain soveltamisohjeita että yksilöllisiä päätöksiä tehtäessä tulee arvioida niiden vaikutukset vammaisen ihmisen elämään sekä yhdenvertaisuuden ja oikeuksien toteutumiseen.

Invalidiliitto muistuttaa, että:

- vammaisen asiakkaan palvelutarpeen arvioinnissa ja palvelupäätöksissä tulee ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon lainsäädäntö, ihmisoikeusvelvoitteet ja oikeuskäytäntö
- hyvinvointialueen on tarjottava kaikki vammaispalvelulainsäädännössä mainitut tavat toteuttaa henkilökohtaista apua.
- soveltamisohjeita laadittaessa on varmistettava, etteivät ne ole ristiriidassa lain kanssa
- vammaisneuvostojen ja vammaisjärjestöjen kanssa on neuvoteltava YK:n vammaisyleissopimuksen ja hyvinvointialuelain edellyttämällä tavalla ●

➤ <https://www.invalidiliitto.fi/ajankohtaista/kotihoito-ei-saa-eika-voi-korvata-henkilokohtaista-apua-vammaisten-ihmisten>



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/keraysluvat>



TERHI IKONEN



HILIKKA LAHTI



Loppulan esteetön luontotapahtuma keräsi 70 osanottajaa. Tapahtumassa pääsi kokeilemaan erilaisia apuvälineitä. Niiden kokeileminen nousi palautteen mukaan erityisen tärkeäksi. Osallistujat mainitsivat esimerkiksi maastorollaattorin, pyörätuolit ja muut liikkumisen apuvälineet.

LUONTO KUULUU KAIKILLE

Esteetön luontotapahtuma toi ihmiset yhteen Sanginjoella

Aurinkoinen elokuun päivä, metsäpolku, nuotiopaikka ja hyvä seura. Sanginjoen Loppulassa järjestetty esteetön luontotapahtuma osoitti, että luonnosta nauttiminen kuuluu kaikille – toimintakyvystä riippumatta.

4.-5. ELOKUUTA järjestetty tapahtuma oli Oulun Invalidien Yhdistyksen, Oulun seudun CP-yhdistyksen ja Selkäydinvammaiset Aksonin yhteinen pilottihanke. Mukana oli myös useita yhteistyökumppaneita kuten Naturest, Camp Mobility, Paralympiakomitea ja Respecta.

Tapahtuma tavoitti kaikkiaan 70 osallistujaa, vapaaehtoista ja tapahtuman tekijää. Oli ilo nähdä näin paljon ihmisiä yhdessä viettämässä päivää luonnon, liikkumisen, yhdessä tekemisen ja kohtaamisen parissa.

Aurinkoinen päivä tarjosi monenlaista tekemistä. Retkeilimme Sadinkosken nuotiopaikalle, kokeilimme erilaisia luonnossa liikkumisen apuvälineitä, pelasimme, tutustuimme suunnistamiseen ja vietimme aikaa yhdessä. Päivään mahtui uusia kokemuksia, kohtaamisia ja yhdessäoloa sekä mahdollisuuksia löytää itselle sopivia tapoja nauttia luonnosta.

Tapahtumaan oli mahdollista yhdistää myös yöpyminen Loppulan piha-alueella. Muutama osallistuja tarttuikin tähän mahdollisuuteen ja jäi viettämään iltaa ja yötä

luonnon keskelle. Aamupalapöydässä kohdasimme tyytyväisiä osallistujia, ja kuultiinpa joukosta myös kommentti, että yö oli mennyt hyvin!

Loppulan alueella majoittuminen toteutettiin puolijoukkueeteltassa. Emme onnistuneet vuokraamaan täysin esteetöntä telttaa, mikä rajoitti osallistujien mahdollisuuksia yöpymiseen.

Osallistujien palaute kannustaa jatkamaan

Osallistujilta kerätty palaute vahvisti, että tapahtumassa onnistuttiin. Erityisen hienoa oli kuulla muun muassa seuraavat kommentit:

"Koko tapahtuma oli meidän liikunta- ja toimintaesteisten osallistujien näköinen ja kokoinen."

"Reitit oikeasti esteettömiä."

Kaikki kyselyyn vastanneet ilmoittivat olevansa valmiita osallistumaan vastaavaan tapahtumaan uudelleen. Lisäksi 90 prosenttia kertoi kiinnostuksensa luonnossa liikkumiseen lisääntyneen. Palaute kertoo,

että tapahtumalle oli selvästi tarvetta ja että yhdessä tekemistä kannattaa jatkaa.

Esteettömyys vaatii yhteistyötä

Pilottitapahtuma osoitti, että luonnossa liikkumisen esteettömyys on paljon muutakin kuin esteetön luontoreitti. Osallistujille tarvitaan ennakkotietoa monesta käytännön asiasta: reiteistä, pysäköinnistä, wc-tiloista, kulkuyhteyksistä, levähdyspaikoista.

Tärkeä viesti jäi elämään myös tulevia tapahtumia varten: esteettömyydestä pitää kertoa mahdollisimman konkreettisesti. Kun ennakkotietoa on riittävästi, yhteistyö toimii ja erilaiset tarpeet huomioidaan jo suunnitteluvaiheessa ja yhä useammalla on mahdollisuus löytää oma tapansa liikkua ja viihtyä luonnossa.

Tapahtumaa järjestettäessä kävi ilmi, että aikuisille tarvittavia luonnossa liikkumisen apuvälineitä ei ollut saatavilla Oulusta tai lähikunnista – apuvälineet tulivat Paralympiakomitea Sotkamon toimipisteeltä sekä Camb Mobilitylta. ●

Invalidiliitto kouluttaa



Opintokeskus Sivis

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.

INVALIDILIITON KOULUTETTujen KOKEMUSTOIMIJOIDEN TEAMS-TAPAAMINEN

Aika 7.10. klo 17–18.30
Paikka Teams
Kohderyhmä Invalidiliiton koulutetut kokemustoimijat
Tavoite Jaetaan kokemuksia ja kokemustoiminnan hyviä käytäntöjä, paneudutaan ajankohtaisiin teemoihin, sekä verkostoidutaan ja saadaan vertaistukea.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 5.10.

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.

INVALIDILIITON VAALIWEBINAARI

Aika 13.10. klo 17.00–18.30
Paikka Teams
Kohderyhmä Asiasta kiinnostuneet
Tavoite Ilmoitetaan myöhemmin
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 11.10.

TIETOISKU: VAMMAISPALVELUJEN HAKEMINEN: PALVELUTARPEEN ARVIOINTI JA ASIAKASSUUNNITELMA

Aika 16.10. klo 10.00–10.15
Paikka Teams
Kohderyhmä Invalidiliiton jäsenet ja muut asiasta kiinnostuneet
Tavoite Saada tietoa palvelutarpeen arvioinnista ja asiakassuunnitelman tekemisestä vammaispalvelujen hakuprosessissa.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 14.10.

TEKOÄLY KÄYTTÖÖN YHDISTYSTOIMINNASSA

Aika 22.10. klo 17.00–18.30
Paikka Teams
Kohderyhmä Invalidiliiton jäsenyhdistysten aktiivit, muut kiinnostuneet
Tavoite Saada tietoa tekoälyn vastuullisesta käytöstä yhdistystoiminnassa ja kuulla käytännön esimerkkejä tekoälyn hyödyntämisestä.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 13.10.

YHDISTYKSEN OMAT VARAINHANKINTAKAMPANJAT

Aika 27.10. klo 17.00–18.30
Paikka Teams
Kohderyhmä Invalidiliiton jäsenyhdistysten aktiivit ja muut kiinnostuneet
Tavoite Saada ideoita yhdistyksen yritysvarainhankintaan.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 25.10.

TUKEA LAPSIPERHEIDEN ARKEEN

Aika 17.11. klo 17.00–18.30
Paikka Teams
Kohderyhmä Invalidiliiton jäsenet ja muut aiheesta kiinnostuneet
Tavoite Saada tietoa tukimuodoista lapsiperheille, joissa joku perheenjäsenistä on vammainen.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 15.11.

ALUEELLISTEN VAIKUTTAJAJEN JA VAMMAISNEUVOSTOJEN JÄSENTEN VALTAKUNNALLINEN TAPAAMINEN, MARRASKUU

Aika 4.11. 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 2.11.

ESTEETÖN AUTOILU: AUTON MUUTOSTYÖT, AJOKYKY JA SÄHKÖISTYVÄ LIIKENNE

Aika 12.11. klo 10.00–11.30
Paikka Teams
Kohderyhmä Kaikki asiasta kiinnostuneet
Tavoite Saada tietoa auton muutostöistä polttomoottori- ja sähköautoissa sekä ajokyvystä etenkin ikääntyessä.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 10.11.

TIETOISKU: VAMMAISPALVELUT: LIIKKUMISEN TUKI

Aika 13.11. klo 10.00–10.15
Paikka Teams
Kohderyhmä Invalidiliiton jäsenet ja muut asiasta kiinnostuneet
Tavoite Saada tietoa vammaispalvelulain mukaisesta liikkumisen tuesta.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 11.11.

KANSAINVÄLISEN MIESTENPÄIVÄN WEBINAARI

Aika 19.11. klo 17.00–18.30
Paikka Teams. Lisäksi yhdistykset eri puolella Suomea järjestävät omia tapahtumiaan
Kohderyhmä Invalidiliiton jäsenyhdistysten miehet ja itsensä mieheksi kokevat
Tavoite Viettää yhdessä kansainvälistä miestenpäivää. Kannustamme järjestämään etäkatsoimista, joissa seurataan yhdessä webinaaria ja keskustellaan sen teemoista.
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen Viimeistään 17.11.

Löydät syksyn muiden koulutusten tiedot nettisivuilta
invalidiliitto.fi/koulutuksia.

ONNEA

HYVINKÄÄ

- 80 Lahja Sarjanen 4.10.
60 Anssi Kakko 21.10.

KOUVOLA

- 70 Timo Vitikainen 21.10.
55 Virve Laitinen 18.10.

KUOPIO

- 90 Yrjö Koverskoi 14.11.
85 Viljo Heikkinen 9.10.
85 Bertta Pursiainen 9.11.

KURIKKA

- 90 Erkki Myllyniemi 8.8.
90 Hilka Keski-Lusa 10.8.
85 Jorma Hietikko-Kaukola 13.7.
80 Pirkko Mäkelä 3.8.

KUUSANKOSKI

- 90 Turunen Ossi 15.9.
80 Tyrväinen Päivi 7.9.
70 Valjakka Pertti 11.9.
60 Karhunen Pekka 3.9.

RAUMA

- 80 Tarja-Liisa Jalava 11.10.
75 Marja Kuusela 31.10.
70 Alpo Sundvall 13.10.
50 Pauliina Lyytikäinen 13.10.

VAASA

- 70 Markku Kallio 25.10.

KUOLLEET

Olavi Järvinen

Hyvinkään Invalidit ry

Ilmi Paananen

Imatran Invalidit ry

Börje Nelin

Vaasanseudun Invalidit –
Vasanejdens Invalider ry

Leo Hiedanniemi

Eila Valtanen

Vammalan Invalidit ry

OTA YHTEYTTÄ

Henkilöuutiset ja toimintakalenteri

Riitta Lehto

puh. 044 7650 659 (ma klo 13–15)
it-lehti@invalidiliitto.fi

IN MEMORIAM

Maire Edith Karjalainen (o.s. Haapanen) 1.11.1933–1.6.2026

Maire Edith Karjalainen (o.s. Haapanen) syntyi Kankaanpäässä 1. marraskuuta 1933 ja nukkui rauhallisesti pois 92 vuoden iässä kotonaan Kankaanpäässä 1. kesäkuuta 2026.

Mairen elämä oli poikkeuksellinen osoitus sitkeydestä, rohkeudesta ja toivosta. Hän sairastui 12-vuotiaana, syntymäpäivänään vuonna 1945, lapsihelvaukseen aikana, jolloin poliorokotetta ei vielä ollut. Sodan jälkeisessä Suomessa hoitoon pääsy viivästyi lähes kahdella vuodella, eikä liikuntakyky enää palautunut. Vastoin käymiset eivät kuitenkaan lannistaneet häntä, vaan synnyttivät halun auttaa muita ja tehdä yhteiskunnasta oikeudenmukaisempi.

Nuorena Maire opiskeli Helsingissä Invalidisäätiöllä modistiksi ja myöhemmin konttoriopistossa tilausmyyjäksi. Helsingissä hän avioitui **Ahti Karjalaisen** kanssa, ja perheeseen syntyi kaksi lasta. Myöhemmin perhe muutti takaisin Kankaanpäähän, jossa syntyi vielä kaksi lasta.

Kankaanpäässä Maire ryhtyi yrittäjäksi ja perusti Mairen Putiikin, josta kehittyi myöhemmin matkatoimisto. Hän suoritti matkaoppaan tutkinnon ja toimi ryhmämatkoilla matkanjohtajana. Työelämässä häntä kuvasivat ennakkoluulottomuus, rohkeus tarttua uusiin mahdollisuuksiin ja halu palvella ihmisiä.

Merkittävän elämäntyönsä Maire teki yhteiskunnallisena vaikuttajana ja vammaisten oikeuksien puolustajana. Hän oli vuonna 1967 perustamassa Kankaanpään Seudun Invalidit -yhdistystä. Hän toimi yhdistyksen puheenjohtajana ja varapuheenjohtajana, Invalidiliiton liittovaltuutettuna sekä Pohjois-Satakunnan vammais- ja Kankaanpään vanhusneuvoston jäsenenä. Lisäksi hän vaikutti oikeuden lautamiehenä, kaupunginvaltuustossa, sosiaalilautakunnassa, matkailulautakunnan puheenjohtajana ja kaupunginhallituksen varajäsenenä.

Maire oli monella tavalla aikaansa edellä. Luonnon, eläinten ja heikommassa asemassa olevien puolustaminen olivat hänelle sydämenasioita jo kauan ennen kuin ympäristöarvoista alettiin puhua laajemmin.



Vaikka elämä toi mukanaan menetyksiä – rakas puoliso Ahti menehtyi vuonna 1996 – Maire säilytti elämänmyönteisyytensä. Hänen ajatuksiaan kuvasi hyvin lause: "Jokaisessa päivässä on uusi toivo." Hän ei katkeroitunut, vaan uskoi, että jokainen voi tehdä maailmasta hieman paremman paikan.

Maire muistetaan suvaitsevaisena, iloisena ja positiivisena ihmisenä. Hänet valittiin aikanaan Pohjois-Satakunnan positiivisimmaksi henkilöksi. Hän kohdasi ihmiset avoimin mielin ja puolusti väsymättä niitä, joiden ääni jäi helposti kuulumattomiin.

Hänen maailmankuvaansa kuvasi myös ajatus, jonka hän kirjoitti kiitokseksi äänestäjilleen: "Maa ei ole perintöä esi-isiltämme vaan lainassa lapsil-tamme."

Maire jättää jälkeensä suuren ja rakastavan perheen: neljä lasta, neljä lastenlasta ja seitsemän lastenlastenlasta. Heille hän oli rakas äiti, isoäiti ja isoisoäiti, Tummu, jonka lämmin sydän, sisukkuus ja elämänusko kantavat edelleen. Hänen perintönsä elää läheisten sydämissä ja siinä työssä, jota hän teki oikeudenmukaisemman ja inhimillisemmän yhteiskunnan puolesta.

Heini Mansikkakorpi

Mairen tyttärentytär

IN MEMORIAM

Ilmi Paananen
6.8.1946–30.5.2026

Rakas vaimoni **Ilmi** syntyi 6.8.1946 pientilalla Keiteleellä maalaiskunnassa. Hän sairastui nuorena skolioosiin ja sen vuoksi hakeutui 1963 Invalidisäätiön ammattikouluun, modistin koulutukseen, Ruskeasuolle Helsinkiin. Koulu oli 3-vuotinen sisäoppilaitos, jossa pääosin asuttiin kuuden hengen huoneissa. **Anneli, Marja-Leena, Tuula, Inkeri** ja **Marita** olivat hänen huonetovereitaan.

Itse aloitin viilaajan opinnot samaisessa oppilaitoksessa syksyllä 1964. Ilmin treffasin illanviihton tanssiaisissa tammikuussa 1965 ja sitä asti yhteiselomme alkoi.

Ilmi muutti Imatralle koulunsa loputtua 1966 ja minä jatkoin "sätkällä" vielä 1967 kevääseen. Mentiin avioon 14.5.1967 ja häävalssia jne. soittelemassa oli tietenkin "Sätkä Boys", kuinkas muutenkaan.

Poikamme syntyi joulukuun 1967. Minä olin tekussa ja elämän ensitaipaleet olivat senkin takia niukkaa. Ilmi kannusti ja taikoi elämissen edellytyksiä, en tiedä tänäänkään mistä kaikkiaan.

Vakituiseimmat työt meillä alkoivat 1970. Ilmi ompeluhommissa ja ruoka-automaattien hoitajana terästehtaalla ja viimeiset työvuotensa kerrostalojen hengettäreenä Mansikkalassa. Minä terästehtaalla tuotantoteknikkona. Tuntui että elämä lähtee luitamaan ja niinhän se tekikin.

Imatran invalidien jäseniksi liityimme 1960-luvun loppupuolella. 70-luvun aikana Ilmi oli mukana naistoimikunnassa, minä yhdistyksen rahastonhoitajana. Iso varainhankinnan muoto silloin oli Imatran ajojen ohjelmien myynti. Toki muitakin varainkeruuhommia järjesteltiin. Varat muodostivat sittemmin pesämunan nykyisen Hakalan rakentamiseen.

Tyttö syntyi 1975, rakennettiin omakotitalo 1977. Rakennusaikana ei voinut enää toimia yhdistyksessä aktiivina, siksi se silloin meiltä jäi.

No sitten 80–90-luvun taitteessa Ilmin kanssa osallistuttiin aktiivisesti lapsiinvalidien toimintaan (meidän lapsillamme

oli todettu perinnöllinen lonkkavamma). Kuumminamme toiminnalle oli silloinen kansanedustaja **Sinikka Hurskainen**. Sinikan ansiosta liitto sai silloin valtiolta merkittävän toiminta-avustuksen.

Ilmi oli ylpeä lapsistaan. **Marko** opiskeli insinööriksi/datanomiksi ja **Pirita** di-inssiksi. Lapsenlapsia meillä on siunaantunut kolme hienoa tyttöä.

Ilmi joutui hoitamaan paljolti meidän kotiamme viimeiset vuodet, koska itse olin matkatöissä viimeiset työvuoteni. Kerettiin me yhdessä eläkkeelläkin olla 15 vuotta ja viimevuodet asuttukin jo kerrostalossa.

Ilmi menehtyi 30.5.2026, kolme vuotta rintasyövän leikkauksen jälkeen.

Ilmi on parasta mitä elämä on minulle lapsiemme ohella antanut! Kaipaamme Ilmiä suuressi! Ilmin muistolle.

Jaakko Paananen

Ilmin puoliso

Seuraavan lehden aineistot 7.10. mennessä.

MYYDÄÄN
Myydään invalidivarusteinen Elnaght-asuntoauto.

Vuosimalli 2011, ajettu 81 500 km, hinta 29 000 €, pertti.nipuli@gmail.com.


Myydään sähköpyörätuoli Eloflex F.

Kokoon taittuva, ohjaussauva, ollut käytössä 2 kesänä, p. 040 516 9161, Vaasa, hanneletammelin@gmail.com.

OIKAISU

IT-lehden edellisessä numerossa julkaistussa YK:n vammaissopimus 10 vuotta Suomessa -jutussa oli kuvateksti valitettavasti mennyt väärin. Kuvassa on Riihimäen Seudun Invalidity ry:n puheenjohtaja **Sauli Anttila** (vas.) ja **Matti Siika**. Pahoittelemme virhettä.





ETELÄ-SUOMI

ESPIN

ESPINin toimisto, puhelinneuvonta, jäsenasiat sekä lisätietoja tapahtumista ym. Anne Virtanen 041 548 0638, espinry.toimisto@gmail.com.

Lounastapaaminen pe 6.11. klo 12.30 (ilm. pe 30.10. mennessä) ja pe 4.12. klo 12.30 (ilm. pe 27.11. mennessä) paikat jäsentiedotteessa, lisät. ja ilm. Tuovi Nykänen 045 131 4455, tuovi.nykanen@gmail.com. **Kirjapiiri etänä** klo 18 alkaen 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 7.12. asti klo 13–13.45 (45 min), syyskauden hinta on 25 €, lisät. ja ilm. ESPINin toimisto. **Tuolilattarit** joka to 10.12. asti 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. **Hallon-ween-kahvilatapaaminen** la 24.10. klo 14–18, Ravintola Hill's, omavastuu 5 € (myös avustajalta), lisät. ja ilm. to 15.10. mennessä Aija Tarkiainen, 0400 900 657, [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com). **Joulukorttipaja** Karaportissa la 14.11. klo 12–16, lisät. ja ilm. ma 9.11. mennessä ESPINin toimisto. **Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ja puurojuhla** la 28.11. klo 14 alkaen, omavastuu 10 € (myös avustajalta), lisät. ja ilm. to 19.11. mennessä Aija Tarkiainen. Lisää tapahtumia ja tarkemmat tiedot tapahtumista jäsentiedotteessa. Jäsentiedote 4/2026 ilmestyi syyskuun aikana. Katso myös www.espin.fi.

FORSSAN SEUDUN INVALIDIT

Yhdistyksen syyskokous 27.10. klo. 12 Ystävänkammari, käsitellään säännöissä määrättyt asiat, kahvitarjoilu tervetuloa. **Yhdistyksen 60-vuotisjuhla** 1.12. klo 12 Ystävänkammarella, kahvitarjoilu. Ilmoita osallistumisesi juhlaan 15.11.2026 mennessä taisto.tulander@gmail.com / 0400 867 478.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS

Toimiston osoite: Voudintie 6, 00600 Helsinki. Internet-sivut: www.hiy.fi. Toimisto auki 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 ajankohtaista Voudintieellä. **Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n sääntömääräinen syys-**

kokous ma 23.11. klo 18. Kokoukseen järjestetään etäyhteys Teams-ohjelmalla. Paikka: Voudintie 6, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6§:n mukaiset syyskokousasiat ja valitaan hallitukseen jäsenet erovuoroisten tilalle sekä valitaan yhdistyksen puheenjohtaja. Virallinen osallistuminen ja äänestäminen on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin. Etäosallistumiseen ilmoittautuminen viimeistään 20.11. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240. Kaikkiin HIY:n ryhmiin on pakollinen ennakkoilmoittautuminen. Voudintieellä kokoontuvat kerhot ja liikuntaryhmät: **Boccia** ti 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 7206 240. **Tuolijumppa**. To 3.9.–10.12. alkaen klo 11.45–12.45. Ei ilmoittautumisia tai sitoutumista, maksuton ryhmä. **Kädentaidoista lautapeleihin -kerho**. Tapaamiset joka toinen ti klo 15.15–17.30 (parittomat viikot). Ilm. toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240. **Torstai-kerho** 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 parilliset viikot). Ilm. toimisto@rusetty.fi / Riitta Jolanki p. 040 514 7526. **Lukupiiri** klo 17–19, syyskausi: 26.10. ja 7.12. Ilm. toimisto@rusetty.fi / Riitta Jolanki p. 040 514 7526. Muualla kokoontuvat liikuntaryhmät: **Vammaisten lasten ja nuorten sulkapallokerho** (10–22 v). La 5.9.–12.12. (tuntia ei ole 17.10., 24.10., 21.11. ja 12.12.) 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., 24.10., 21.11. ja 12.12.) 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 7206 240. **Pyörätuoliripallo** to 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 pasananna@gmail.com / 0400 648 620. Istumalentopallo, lasten ja nuorten sulkapallokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätietoja www.hiy.fi.

HYVINKÄÄN INVALIDIT

Säännölliset ryhmät: **Asahi** ma klo 15–16, palvelukoti Lepovilla, Torikatu 10. Boccia la klo

10–12, Hyria B-ralo, Kauppalankatu 18, Hyvinkää. **Harvinaisia sairauksia sairastavien henkilöiden vertaistukiryhmä** ma 12.10. ja 9.11. klo 15–17, Onnensilta, käyntios. Värttinäpolku rappu A7, Hyvinkää. Yhteyshlö Sanna-Kaisa Patjas harvinaiset.hyvinva@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. Muuta: **Senioribio** ke 7.10. ja 4.11. ip, Bio-rex. 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. **Sääntömääräinen syyskokous** su 22.11. klo 13, Onnensilta. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu klo 12.30 alkaen. Lisätietoa myöhemmin. Lisätietoja Aamupostin Yhdistykset-palsta, www.hyvinva.fi, Facebook, Instagram, p. 046 6446 121 / Kirsi.

HÄMEENLINNA

Hattelmalantie 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 arkipäivinä). **Maanantaikerho** joka ma klo 13–15 (Hattelmalantie 9), **Tuolijumppa** torstaisin klo 13–14 (Hattelmalantie 9). Yhdistys myy suruadresseja toimistolla, hinta jäsenille 5 €/kpl ja ei jäsenet 7€/kpl

JÄRVENPÄÄN SEUDUN INVALIDIT

Boccia ti 27.10., 24.11. ja 15.12. klo 13.45–15.30 Järvenpään ev.lut. srk:n liikuntasali, Kirkkotie 1 C, lisät. p. 040 968 9449 / Markku. **Asiaa jalkojen hoidosta** ti 20.10. klo 15–17. **Sääntömääräinen syyskokous** ti 17.11. klo 15–17. Kumpikin em. tilaisuus on Myllytien toimintakeskuksessa, Myllytie 11, Luokka, käynti sisäpihan ovi C, kahvitarjoilu. Invalidiliiton **Etelä-Suomen alueen ulkoilupäivä** la 10.10. Vantaan Kuusijärvellä. Lisät. tapahtumista Keski-Uusimaa-lehden järjestöpalsta, www.js-inva.fi, Facebook, Instagram, p. 050 434 9166 / Saila.

LOHJAN SEUDUN INVALIDIT

Sääntömääräinen syyskokous ke 21.10. klo 17, Lounasravintola Oiva, Tehtaankatu 22 Lohja. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu klo 16.30. Tervetuloa! Hallitus. Yhdistyksen tapahtumista ilmoitetaan mm. paikallislehtien järjestöpalstoilla, kotisivuilla <https://sites.google.com/site/lohjainva/>.



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 esittelyjä 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 050 530 6634, email: eija.salmela@loviisaninvalidit.fi. Kotisivut: <http://www.loviisaninvalidit.fi>.

NURMIJÄRVEN INVALIDIT

Loppuvuoden 2026 tapahtumia. **Kerhot** alkavat syyskuussa Klaukkalassa ke 9.9. ja Heikkarissa ti 15.9.

RIIHIMÄEN SEUDUN INVALIDIT

Sääntömääräinen syyskokous ja pikkujoulut 21.11. klo 16.30, Inkilänhovi Kalevankatu 18–20, Riihimäki. Ma **vesijumppa** klo 14.00–15.00 Uimala Riihimäki, vetäjänä Sauli Anttila. Ti **voimailusali** klo 11.00–12.30 Urheilutalo, Riihimäki (omatoiminen kuntoilu). Ke **kuntosali** klo 13.00–15.00 Urheilutalo, Riihimäki (omatoiminen kuntoilu), **voimailusali** klo 14.00–15.00 Urheilutalo, Riihimäki (omatoiminen kuntoilu), **vesijumppa** klo 13.00–14.00 Uimala Riihimäki. To **voimailusali** klo 11.00–12.30 Urheilutalo, Riihimäki (omatoiminen kuntoilu). Pe **voimailusali** klo 12.00–14.00 Urheilutalo, Riihimäki (omatoiminen kuntoilu), **sulkapallo** 4.9. alkaen klo 19.00–21.00 Karan koulun alasali (omatoiminen kuntoilu). La **kuntosali** klo 13.00–15.00 Urheilutalo, Riihimäki (omatoiminen kuntoilu), **voimailusali** klo 14.00–16.00 Urheilutalo, Riihimäki (omatoiminen kuntoilu). Su **boccia** klo 9–12 Uimalan yläsalilla 20.9. alkaen.

VANTAAN INVALIDIT

Tapahtumat Markkulassa, ellei muuta ilmoiteta. Lokakuu: ti 6.10. **istumalentopallo & sisäboccia** 17.30–19.30 Kuusikon koululla, ke 7.10. **keskiviikkokerho, retki** Taide ja museokeskus Sinkka, ilmoittautumiset / maksut Riitalle, to 8.10. **askartelu- ja käsityökerho** 12–14, vetäjä Marja, to 8.10. **päähieronta**, ilmoittautumiset VANIN toimistolle 10 €/jäsen, ma 12.10. **Länsi-Vantaan Kerho**, Myyrmäkitalo, vetäjä Raija, ti 13.10. **istumalentopallo & sisäboccia** 17.30–19.30 Kuusikon koululla, vetäjä Anna ja Sirpa, ke 14.10. **tarinapiiri** klo 12–14, muistellaan menneitä ja jutellaan mukavia, ke 14.10. **tuolijumppa** klo 14–15, to 15.10. **askartelu- ja käsityökerho** 12–14, su 18.10. **SÄÄNTÖ-**

MÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS klo 13, kahvitus klo 12.30, ti 20.10. **istumalentopallo & sisäboccia** 17.30–19.30 Kuusikon koululla, ke 21.10. **naistenpiiri**, omakustanteinen ruokaretki, lisätiedot Minnalta / tapahtumakalenteri, to 22.10. **askartelu- ja käsityökerho** 12–14, ti 27.10. **istumalentopallo & sisäboccia** 17.30–19.30 Kuusikon koululla, ke 28.10. **hengellinen piiri** klo 13–14.30, Tikkurilan Pappi vieraillee, vetäjä Minna, ke 28.10. **tuolijumppa** klo 14.30–15.30, vetäjä Aune, to 22.10. **askartelu- ja käsityökerho** 12–14, Marraskuu: ti 3.11. **istumalentopallo & sisäboccia** 17.30–19.30 Kuusikon koululla, ke 4.11. **keskiviikkokerho** / Länsi-Vantaan kerho, Myyrmäkitalo, to 5.11. **askartelu- ja käsityökerho** 12–14, ma 9.11. **Länsi-Vantaan Kerho**, Myyrmäkitalo, ti 10.11. **istumalentopallo & sisäboccia** 17.30–19.30 Kuusikon koululla, ke 11.11. **tarinapiiri** klo 12–14, ke 11.11. **tuolijumppa** klo 14–15, to 12.11. **askartelu- ja käsityökerho** 12–14, to 12.11. **päähieronta**, ilmoittautumiset, VANIN toimistolle, 10 €/jäsen.

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 alka-**neet: Ohjattu **vesivoimistelu** maanantaisin klo 14.15–14.45 Iisalmen Saukko-uimahallissa (Joukolank. 15). **Keilaus** keskiviikkoisin klo 11–12 Keilahallilla (Untamonk. 8). **Lauluil-**lat joka torstai klo 17–18.30 Invatalolla (Joukolank. 6). **Tehdään käsin -kerho** joka toinen maanantai klo 14–16.30, seuraava kerta 5.10. Aurinkokellossa (Auringonkehrä 10) maksuton omatoiminen **kuntosali** ti klo 15.30–16.30 ja to klo 10–11. **Jäsenillat** Invatalolla, seuraa ilmoituksia Iisalmen Sanomien järjestöpalstalta, Facebookista ja kotisivuilta.

KUOPION INVALIDIT

Keilaus Keilakukossa perjantaisin 9.10., 23.10. ja 13.11. klo 11–13. Hinta 5,50 €/kerta. **Vaikut-**misryhmä 27.10. klo 10. Voit osallistua paikan päällä toimistolla tai Teams yhteydellä. **Myyjät** Mäntylässä pe 5.11. klo 9–14. **Syyskokous ja pikkujoulet** marraskuun lopussa. Seuraavassa lehdessä kutsu. Ajankohtaiset tiedot löydät yhdistyksen nettisivuilta ja lähetämme myös sähköpostitse tietoa tulevista tapahtumista. Toimiston työntekijän Sirpan tavoitat puh. 044 0378 451 & sähköpostista toimisto@kuopioninvalidit.fi.

PIEKSÄMÄEN INVALIDIT

Kuntopiiri jatkuu ti 8.9. klo 16.30–17.30 Power4You -salilla. Ohjaaja Saku Hellberg. 12 x syksy. Hinta 40 €/jäsen. Ilmoittautumiset tekstiviestein Merja Hellberg puh. 040 544 0216. **Lattia-curling** jatkuu to 10.9.26 klo 15–16 Pieksämäen Uimahallin alasalissa. 10 x syksy ma, hinta 10 €. Ilmoittautumiset tekstiviestein Sari Puumalainen puh. 040 7300 900. **Allasjumppa** jatkuu to 10.9.26 klo 16.15–17.00 Pieksämäen Uimahallissa, ohjaaja Eila-Sinikka Niemelä. 12 x syksy, 30 €/jäsen, ilmoittautumiset tekstiviestein Eija Hiltuselle puh. 0400 476 154. **Nais-**tenryhmä joka kk ensimmäinen ma klo 15–16. Kyselyt Tuulikki Eliala, puh. 0400 175 624, tuuliateeteri@gmail.com. UUTENA kerhona: **Peli-**kerho, joka kk kolmas ma klo 14–15.30, ensimmäinen ma 21.9. Tunnin alussa 30 min tuolijumppa, tämän jälkeen pöytäpelit. Ohjaaja Sari Puumalainen. Ei ilmoittautumista. Lisätiedot Sari 040 7300 900. MUUTA: 17.10. klo 12–16 **Etelä-Savon Invalidien aluepäivä**, Mikkelissä Sodan ja Rauhan keskuksessa Muistissa. Yhdistys on osallistumassa aluepäivään, Osallistujia voi olla 20 jäsentä / yhdistys. Retki tapahtuu kimpakyydein, lähtö torilta 10.30. Osallistumismaksu 10 €/henk. Merja Hellberg ottaa ilmoittautumisia vastaan tekstiviestein puh. 040 544 0216. **Poleenin teatteri** la 7.11. Yhdistys on menossa katsomaan "Naurua, kiitos" -esitystä. Varattuna on 20 lippua. Omavastuuhinat: 20 €/jäsen ja 35 € /ei jäsen sisältäen ja pääsylipun ja väliaikakahvin. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 19.10. mennessä Sari Puumalaiselle 040 7300 900. Tervetuloa kaikki uudet ja vanhat jäsenet aktiiviseen syysyyn!

SAVONLINNAN SEUDUN INVALIDIT

Bocciapelit/puhallustikkaa keskiviikkoisin klo 10–12, Linnalan seniorikeskus (esteetön), Pappilankatu 6, 57100 Savonlinna. Mahdollisuus harrastaa **ilmakiväärillä tarkkuusam-**muntaa. Kysy tarkemmin p. 044 051 4093 tai s-posti inva.savonlinna@gmail.com. **Syksyn invakerhot** 2026 1 krt/kk kuukauden 2. keskiviikko klo 12–14, kahvimaksu 2,50 €. Lokakuun invakerho vko 42 naurujooga / Taina Huoman, päivä (El ke 14.10.) ja paikka tarkentuu myöhemmin, ke 11.11. invakerhossa bingo ja ke 8.12. invakerhon puurojuhla. Joulu- ja marraskuun invakerhot Kolomosella, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. **Bingo** maanantaisin klo 13–14, Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3, 57100 Slu. Vapaaehtoinen kahvimaksu, suositus 2 €. Pikkupalkintoja jaossa. Yhdistysten yhteinen vapaamuotoinen kerho **"Jonniin joutavien kerho"**, jatkuu, 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** syksyllä 2026 1 krt/kk. Ajat ja paikat ilmoitetaan tekstiviestein. **Etelä-Savon Invalidien aluepäivä** järjestetään lauantaina 17.10.2026 klo 12.00–16.00 Mikkelissä, Sodan ja rauhan keskus Muistissa (Ristimäenkatu 4, 50100 Mikkeli). Päivän tavoitteena on koota Etelä-Savon invalidiyhdistysten jäseniä yhteen vertaistuen, kohtaamisen ja yhteisen keskustelun merkeissä. Samalla keskustelemme Eloisan alueen vammaispalveluista ja ajankoht. asioista, jotka koskettavat alueemme henkilöitä. Matkakulu n. 15 €, kysy tilaisuudesta pikimmiten, päivästä on jo aiemmin lähetetty tietoa tekstiviestillä, 20 hlöä / yhdistys. **Digikoulutus 2. osa**, hallituksen jäsenille ja muille aktiiveille sekä kaikille jäsenille, jotka haluavat tietoa digilaitteiden käytössä ja ongelmissa. Kouluttaja Joonas Suomalainen. Koulutus tapahtuu lokakuun loppupuolella, päivä ja paikka ilmoitetaan myöhemmin. Ilmoita osallistumisestasi tekstiv. /soitto 044 051 4093. **Sääntömääräinen syyskokous** to 12.11.2026 klo 15.30–17.00 Savonlinnan Seudun Kolomonen ry, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Suunnitteilla **pikkujoulut** la 14.11.2026, yhdistysten yhteinen, Ravintola Reilu Karjalantie, Karjalantie 4, 57200 Savonlinna. Varaa päivä kalenteriisi, pikkujoulusta tarkemmin myöhemmin. **Miestenpäivä** to 19.11.2026, suunnitteilla. Tarkemmin myöhemmin. **Teatteripäivä** to 26.11.2026 klo 13 Marskin ennustus näytös, Savonlinnan teatteri, Kypyläitoksentie 4, 57130 Savonlinna. Lippuja varattu 20 kpl. Lopullinen hinta yhdistyksen jäsenelle tarkentuu myöhemmin (norm. lippu eläkeläinen 34 €). Varaa paikkasi pian tekstiviesti / soitto 044 051 4093. **Kansainvälistä vammaistenpäivää** vietetään to 3.12.2026, Invalidiliiton webinaari klo 17–18.30 Ilmoittautuminen webinaariin 1.12.2026 mennessä. Voit seurata webinaaria myös omalta koneeltasi. Tarkemmin päivästä myöhemmin, jos päivään järjestetään muuta ohjelmaa paikkakunnallamme. Kolomosen järjestämät **yhdistysten joulumyyjäiset** joulukuussa, ajankohta tarkentuu myöhemmin. Mahdollisuuksien ja rahatilanteen mukaan järjestetään teatteri- ja konsertti-ym. käyntejä ja tapahtumia. Savonlinnan uimahalliin **uimalippuja** myytävänä jäsenille 2 €/kpl, 2 kpl kerrallaan, soita ja kysy jos haluat lippuja. Yhdistys myy **suruvalittelua- ja onnittelua-** **luadresseja** A4 10 €/kpl ja A5 **osanotto- ja onnittelukortteja** á 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. Jos haluat merkkipäiväsi IT-lehteen, ilmoita siitä 3 kk ennen Jaana Tolvaselle. Muussa tapauksessa sitä ei ilmoiteta. **Peli-illat** Kuntokeitaalla joka kk:n 1. ke klo 16–18! Seuraava kokoontuminen Kuntokeitaalla ke 7.10. ja 4.11. (biljardi/keilaus). Omavastuu 5 €/kerta. **Kirjoittaja- ja kulttuuripiiri** kokoontuu seuraavan kerran to 22.10. klo 14–16, Kouluk. 24 B 23, Joensuu. Ohjaajana Paula-Helena Moller, p. 0440 511 111. **Joensuun Tuolijumppa**, Kouluk. 24 B 23, seuraavat kerrat ti 6.10., 13.10., 20.10., 27.10. ja 3.11. klo 13–14. Tuolijumppaa ohjaa fysioterapeutti ja lymfaterapeutti Taija Aholas Mehiläiseltä. **Kontakti-ryhmä** kokoontuu joka kk:n 2. to klo 17–20, Kouluk. 24 B 23, Joensuu. Seuraava kokoontuminen to 8.10. klo 17–20. Iiris Karvinen p. 0400 649 677, iris_karvinen@hotmail.com, Mauri Pietilä p. 050 359 7713, pietilamauri@gmail.com. **Kokoontumiset Lieksassa Tukipisteellä**, Asema-aukio 2, 81700 Lieksa. Ohjaaja Mari Aho, p. 045 344 4176. **Kokoontumiset hyvinvointikeskus Liehussa**, Kainuuntie 7, 81700 Lieksa. Ohjaaja Leena Pesosen p. 045 355 5220. Tiedustelee tarkemmin Marilta ja Leenalta. **Pohjois-Karjalan Invalidien Aluepäivä** to 5.11. klo 10–15 Kerubin alakerrassa, Siltak. 1, Joensuu! Päivän aikana tarjotaan lounas. Ilmoittautuminen 23.10. mennessä. p. 0400 123 156. 50 ensimmäistä mahtuu mukaan! **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 12.10., 26.10. ja 9.11. klo 14–15 Imatran Keilahallilla. **Karaokea/yhteislaulua** su 11.10. klo 14. **Kerho** ti 13.10. klo 13–15. **Peli-iltapäivä** ke 21.10. 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 yhdis-

tyksen kotisivuilta osoitteesta: <https://ksiry.net>, Kouvola Sanomien, Keskiviikko lehden järjestöpalstalta sekä Facebookista. Tulevat tapahtumat: **Valojuhla majalla** tiistaina 27.10., alkaen klo 17.00. Valojuhlaa vietetään yhdessä Kuusankosken ja Kotkan yhdistysten kanssa. Yhdistys tekee **syysretken Kotkaan**, Ravintola Kairoon perjantaina 6.11. Mennään Kotkan kaupungintalon ja Ravintola Kairon yhteistyönä tuotamaan, Sataman kapakan laulu näytökseen. Yhdistyksen **pikkujoulut** vietetään Ravintola Bonnevillessä tiistaina 8.12., alkaen klo 16.00. Seuraa ilmoituksia tapahtumien kellonajoista sekä ilmoittautumisista yhdistyksen kotisivuilta <https://ksiry.net>, **Facebookista** sekä Kouvola Sanomien Keskiviikkolehden järjestöpalstalta. Liikuntavuorot: **Kuntosalivuorot** torstaisin **klo 16.00–17.00**, Kouvola Lyseon lukion kuntosali, Palomäenkatu 31, 45100 Kouvola. Kuntosalivuorot jatkuvat syyskauden ajan normaalisti 17.12. asti.

LAPPI

KEMIN SEUDUN INVALIDIT

Sääntömääräinen syyskokous pidetään ti.17.11. klo 13 Toimintakeskus Koivurannassa. Etappitie 41 Kemi. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

LOUNAIS-SUOMI

EURAN SEUDUN INVALIDIT

Kuukausikerho ma 19.10. ja **sääntömääräinen syyskokous** ma 9.11. Molemmat klo 13 Anttilan Tuvalla. **Kerhot** jatkuvat taas syksyllä viikoittain normaalisti Anttilan Tuvalla: **Boccia** ti klo 12 ja **skipbo korttipeli** ti klo 14. **Seiska korttipeli** to klo 13. Keskiviikkoisin kokoontuu **Erjan toimintaryhmä**. Aikataulu on Tuvan ilmoitustaululla ja voit myös kysyä ryhmästä ja aikataulusta Ollilta p. 050 439 1666. Lisäksi Euran uimahallilla jatkuu torstaisin **vesijumppa** klo 12.00–12.30.

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT

Yhdistyksen toimisto Yhteisötalossa, Satakunnantie 110, Harjavalta, on avoinna maanantaisin klo 9–13.30, puh. 0440 877 020. Puheenjohtaja Tellervo Mansikkamäki puh. 040 511 3280, sihteeri Anneli Mannelin-Pelkonen puh. 040 835 4120. **Kerhot** kokoontuvat joka pariton maanantai klo 15 koulukeskuksessa, ruokasalin vieressä kabinetissa, Myllykatu 3 A, Harjavalta. **Pelikerho** on parillisina ma klo 12–16 toimistolla. **Askartelukerho** on tiistaisin toimistolla

klo 12–15. **Bocciaa** pelataan Vinnaressa tiistaisin klo 13.30–15.30. **Kerhossa** 5.10. arkistovastaava, tutkija Tarja Laine luennoi vanhustenhoidon historiasta hyväntekevyyden näkökulmasta. **Kerhossa** Yhteisötalolla 19.10. Aluehallituksen puheenjohtaja Heidi Viljasen aiheena on Satakunnan hyvinvointialueen ajankohtaiskaus. **Syyskokous** ma 2.11.2026 klo 15 Harjavallan koulukeskuksen ruokasalin vierisessä kabinetissa, Myllykatu 3 A, Harjavalta. Esillä sääntöjen määräämät asiat, kuten toimielinten valinnat, toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2027. Kahvit alkaa klo 14.30. Tervetuloa! Hallitus. **Kansainvälinen miestenpäivä** 19.11. toimistolla. Invalidiliiton webinaari alkaa klo 17. **Joulujuhla** 30.11. klo 15 Harjavallan seurakuntatalolla. Hinta 25 €/jäsen. **Rauman teatteri** 5.12. klo 13 näytös Juice Leskinen Musta aurinko nousee. **Siivouspalvelua** Harjavallan Seudun Invalidit ry:n jäsenille Yhdistys on sopinut Aanan kanssa siivouspalvelusta jäsenillemme 1.4.2026 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. Harjavallan kaupunki tukee toimintaamme. Katso lisätietoja yhdistyksen kotisivuilta <https://www.hsinfra.fi> ja Sydän-Satakunnan seuratoimintapalstalta. Hyvää syksyä!

NOORMARKUN SEUDUN INVALIDIT

Sokkomatka 6.10. ilm. 19.9. mennessä. **Laivaristeily** 3.11. ilm. 12.10. mennessä. Molempiin Seija p. 040 588 3675. 13.10. klo 16.30 **iltapäiväkerho** ATK-opastusta (tarj. ruokaisa salaatti), jumppahetki, arpajaiset. 3.11. klo 16.30 **Tietoym. kilpailua, bocciaa ja arpajaiset**.

PORINSEUDUN INVALIDIT

Toimisto on avoinna joka kuukauden ensimmäisenä arkitiistaina klo 11–13, Pohjoispuisto 1, Pori, puh. 026334024. Sähköposti toimii koko ajan: info@porinseuduninvalidit.fi. Pankkitilin no on FI89 5700 6440 0098 59. **Jäsenpäivät** ovat 5.10., jolloin käydään läpi koulumuistoja, 19.10. kerrotaan sananlaskuja ja 2.11. on runonlausuntaa (omia tai jonkun muun hengentuotteita), kaikki tapahtumat klo 13. **Sääntömääräinen syyskokous** on toimistolla 16.11. klo 17.30 HUOM. MUUTTUNUT AIKA. Hallitus toivoo runsasta osanottoa. **Vesivoimistelua** torstaisin klo 12 Diakonialaitoksella. Jos ilmenee kysyttävää, voi ottaa yhteyttä puh. 040 756 9877 / Oili Grönroos. Lisätietoja saa myös osoitteesta porinseudun-invalidit.yhdistysavain.

RAISION SEUDUN INVALIDIT

Syksen kerhot ovat alkaneet Hulvelassa kuu-

lolla neljäs maanantai klo 13. **Käsityö- ja pulinakerho** perjantaisin 14–17, **pöytäcurling** klo 15–16, **Hulvelan kuntosali** torstain vapaavuorolla klo 9–10. **Sääntömääräinen syyskokous** Raision SRK-talolla ma 26.10. klo 13.00 käsitellään syyskokoukselle kuuluvat asiat. Tervetuloa.

RAUMAN INVALIDIT

Yhdistyksemme p. 044 974 1445, jäsenasiat ja muut kyselyt. Toimisto suljettu. **Invan mimmit** toimistolla ma 12.10. ja 26.10. klo 13–15. **Äijäpiiri** mökillä aina ke 7.10. alkaen klo 10–12. Liikunta: **Keilaus** ma 5.10., 19.10. ja 2.11. klo 13–14 Rauman keilahallilla. **Curling** ma 12.10. ja 26.10. klo 17–18 Kaunisjärven hyvinvointikeskuksessa. Huom! Potkurin kuntosali suljettu. **Boccia** harjoituksista lisät. Marko Ylikleemola p. 045 126 5974. Ilmoita halustasi liittyä yhdistyksen tiedottavaan WhatsApp-ryhmään laittamalla viesti yhdistyksen pj. Anniina Sillanpäälle p. 040 524 5721. Toiminnasta tiedotamme myös Raumalaisen Kokoukset -palsatalla ja blogissa <https://raumaninvalidit.blogspot.com/>.

SALON INVALIDIT

Kerhot tiistaisin klo 15.30–18 Piritassa Kaupiaankatu 4, Salo. Salon Invalidit ry **sääntömääräinen syyskokous** Piritassa 17.11. klo 16. **Teatteri Täällä Pohjantähden alla** 7.11. klo 15. Provinssi Salo. Liput 20 €. Varaukset 7.10. mennessä p. 050 354 5392. Tarkemmat tiedot Salonjokilaakso-lehdestä ja yhdistyksen nettisivulta www.saloninvaliditry.yhdistysavain.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. **Sääntömääräinen syyskokous** Lounatuulet-yhteisö, Lantinen Pitkäkatu 33, Turku, to 26.11.2026 klo 17. Kokouksessa käsitellään säännöissä määrätyt asiat, joita ovat toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2027. Lisäksi valitaan puheenjohtaja kaudeksi 2027–2028 ja hallitus kaudeksi 2027. Lämpimästi tervetuloa! **Kirjallisuuspiiri** kokoontuu toimistolla (Asesepänkatu 1) kerran kuukaudessa joka toinen maanantai klo 18. Seuraava tapaaminen ma 12.10. Kirjallisuuspiirin yhteyshenkilö Sirpa Kumlander puh. 050 592 8360 tai sirpa.kumlander@outlook.com. Lämpimästi tervetuloa, vaikka vain kuuntelemaan ja keskustelemaan! Ruusukorttelin maanantaiset **allasvuorot** alkoivat ma 14.9. klo 15–17. Allasvuoroissa on mukana yleisavustaja. Muistathan

olla hyvissä ajoin paikalla koska ulko-ovi suljetaan jo klo 14. (Avustaja on avaamassa oven ennen vuoron alkamista). **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 €. **Asuntola- ja ravintolatiloja on mahdollista vuokrata juhla-, kokous- ja/tai kurssipaikaksi**. Tilat ovat esteettömiä. Kaikki asuntolan ja muiden tilojen vuokra-asiat hoitavat Pentti Porema puh. 0400 787 180 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.

LÄNSI-SUOMI

SUOMENSELÄN INVALIDIT

Syyskokous su 15.11. klo 13 Saavutuksen kerhotilassa, Leppävuorentie 11, Ähtäri. **Pikkujoulu** pe 11.12. klo 15 Hovittaressa, Sahakuja 2. **Kerho** joka 3. ke klo 12 Saavutuksen kerhotilassa. Ilmoitus ulko-ovella ja Ähtärinjärven Uutisnuotan Seurat toimivat -palstalla. **Boccia** ti klo 16–17.30 Otson yhtenäiskoulun liikuntasalissa. **Uinti** uimahalli Loiskeessa jäsenkortilla 4 €/aik., 2 €/eläk. 1 krt/vko. Jäsenetuna 20 €:n hyvitys jalkahoidosta. Kuitti ja tilinro Esa Leppävuorelle 050 464 0398. Voimassa 31.12.26 saakka. www.suomenselaninvalidit.fi. Meitä voi seurata myös Facebookissa.

VAAASAN SEUDUN INVALIDIT

Näytelmä, joka menee pieleen Vaasan kaupunginteatterissa la 7.11. klo 13. **Sääntömääräinen syyskokous** Kotirannan Työväentalolla to 26.11. klo 18. Seuraa ilmoituksia Ilkka-Pohjalaisen, Vaasa-lehden ja Vasabladetin toimintapalstoilta sekä kotisivuiltamme <https://vaasanseuduninvalidit.yhdistysavain.fi>.

SISÄ-SUOMI

KANGASALAN INVALIDIT

Yhdistyksen varsinainen syyskokous pidetään perjantaina 23.10. klo 16 alkaen. Kokous pidetään Jalmarinkodan kokoushuoneessa



osoitteessa Fennentie 11, 36200 Kangasala. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen mukaiset syyskokouksessa käsiteltävät asiat sekä valitaan jäsenet Kangasalan palvelutalosaatiön hallitukseen sekä vammaisjärjestöjen yhteistyöryhmään vuodelle 2027.

Boccia Asarilla joka tiistai klo 12–15. **Jumppa** maanantaisin Malm-areenalla klo 12–13 paitsi ei koulujen syyslomalla 12.10. **Keilailu** perjantaina 2.10., 6.11. ja 4.12., Kaupin keilahallilla klo 11–12. **Uinti** Kangasalan uimahalli Kuohussa jäsenhintaan aikuiselta 3 €/vuoro ja lapset 0–18 vuotta 1 €/vuoro. Jäsenhinnan saa näyttämällä kassalla voimassa olevaa yhdistyksen jäsenkorttia. **Vammaisjärjestöjen perinteinen yhteinen pikkujoulu** Pirtillä 27.11. klo 17, jäsenhinta yhdistyksen jäseniltä 30 euroa, muilta 45 euroa lippuun sisälty monipuolinen jouluruokailu sekä joulukahvit/tee. Ilmoittautuminen Tapani Lähteenmäelle perjantaihin 16.11. mennessä. Pj. Timo Kokki, puh. 045 138 0377, varapuheenjohtaja Tapani Lähteenmäki, puh. 050 313 8003 lahteenmaki.tapani@gmail.com. Yhdistyksen sähköposti: kangasalaninvalidit@kangasalanin-

validit.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. Sposti jklinikat@gmail.com kotisivut jklinikat.yhdistysavain.fi. Jäsenetuina yhdistyksen Jysi-tiedote 2x/v, valtakunnallinen IT-lehti 8x/v, vertaistukea sekä hyviä etuja tapahtumista. **Kahviklubin syyskauden tapaamiset:** Ke 21.10. klo 15 Round2-kirppari ja kahvila, ke 11.11. ja ke 16.12. paikat ilmoitetaan myöhemmin. Tervetuloa kanssamme kupposelle! Jyväskylän Seudun Invalidit ry:n **sääntömääräinen syyskokous**, la 31.10. klo 13–15 Kansalaistoinninkeskus Mataran matarasalissa (Matarankatu 6, 2. krs). 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 ([avain.fi/tapahtumat/\). Fb: Jyväskylän Seudun Invalidit ry ja Instag: jysi 1945.](https://jklinikat.yhdistys-</p></div><div data-bbox=)

VALTAKUNNALLISET YHDISTYKSET

RUSETTI RY

Kaikkiin tapaamisiin ilmoittaudutaan lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@rusettiry.fi tai nettisivujen www.rusettiry.fi/tapahtumat kautta! **Vammaisille naisille tarkoitettuja, verkkovälitteisiä yhteisötaapaamisia, nettitreffit** järjestetään joka kuukausi Teamsin välityksellä. Seuraavat nettitreffit ovat to 29.10. klo 17.30–19.00 teemana tasa-arvotyön ja naisliikkeen tilannekatsaus. **Webinaareja perheellistymisen tavoista vammaisille naisille** järjestetään maanantaina 5.10. klo 15–16, teemana lapsettomuushoidot ja tiistaina 20.10. klo 16–17, teemana adoptio. Seuraa Rusetin verkkosivuja ja somea (rusettiry.fi, @rusettiry), jotta saat tarkemmat tiedot ja ajankohtaisimmat uutiset.



Uudistunut tuotevarainhankinta tuo yhdistyksille enemmän hyötyä

Invalidiliitto uudistaa yhdistyksille tarjottavaa tuotevarainhankintaa. Jatkossa vuosittain vaihtuvan pinssin sijaan yhdistykset saavat syksyisin myyntiin heijastimen, jota markkinoidaan myös valtakunnallisesti. Näin yhdistykset hyötyvät tuotteen laajasta näkyvyydestä ja tunnettuudesta.

Tänä syksynä yhdistykset voivat kerätä varoja **Mert Otsamon suunnittelemissa Piikki-pinsseillä ja Amuletti-heijastimilla**. Myynti on yhdistyksille täysin riskitöntä: maksu tilitetään vain myydyistä tuotteista, ja myymättömät tuotteet palautetaan Invalidiliitolle ilman kustannuksia.

Samalla uudistetaan myyntiprovisio. Jatkossa yhdistys saa myyntituotosta **60%** ja Invalidiliitto **40%**. Valtakunnallisesti markkinoitava tuote, parempi tuotto-osuus ja riskitön myyntimalli tekevät varainhankinnasta entistä helpompaa ja kannattavampaa jäsenyhdistyksille.

Tilaukset ja lisätiedot varainhankinta@invalidiliitto.fi



på svenska

61 Ledare | **62** Mentorn för de rehabiliterande | **64** Tillgänglig bilplats

ledare

Janne Juvakka
Invalidförbundets verkställande direktör

Rehabilitering sker i livet, inte i systemet

MAN TALAR ofta lätt om rehabilitering som en tjänst, en kostnad eller en del av social- och hälsovårdssystemet. För den som genomgår rehabilitering handlar det om något mycket större: Möjligheten att leva ett så självständigt och eget liv som möjligt. Det viktiga är att få rehabilitering vid rätt tidpunkt och på ett sätt som passar den egna livssituationen.

Det är värt att satsa på rehabilitering även ur samhällets perspektiv. En väl genomförd rehabilitering främjar arbets- och funktionsförmågan och förebygger behovet av mer omfattande vårdinsatser. Ändå bör rehabiliteringens värde inte mätas endast i eurobelopp. I första hand handlar det om människans möjlighet att utnyttja sina förmågor, att delta i samhället och att skapa ett meningsfullt liv.

Rehabiliteringen förändras med tiden. Digitalisering, distansrehabilitering, kroppsburen teknik och hälsoappar erbjuder nya möjligheter. Med hjälp av sensorer och kroppsburen teknik kan man samla in data om kroppsfunctioner och beteende och använda dessa i rehabiliteringen. Samtidigt är det viktigt att fråga sig för vem tekniken utvecklas. Den bör framför allt tjäna dem som behöver tekniken. Inte bara användare som redan är aktiva och mår bra.

Trots den ökande teknologin förblir en sak ändå oförändrad: Rehabilitering är något människor emellan. Tekniken kan komplettera och effektivisera rehabiliteringen, men den tar inte bort betydelsen av det personliga mötet. I bästa fall frigör tekniken till och med tid för just det.

Även gemenskapen spelar en särskild roll här. På Invalidförbundets kurser har vi sett hur viktigt det är att dela erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande livssituation. Ibland kan en erfarenhet upplevd av en annan person, ett praktiskt råd eller känslan av att man inte är ensam i sin situation ha större betydelse än en enskild övning.

I slutändan handlar rehabilitering om en enda grundläggande sak: människans egen motivation. Bristen på motivation hos klienten är ett ämne som diskuteras bland yrkesverksamma, och även de som genomgår rehabilitering brottas ibland med detta. Då är det viktigt att fråga sig hur motivationen uppstår och hur den kan stärkas.

Motivation är grunden för allt lärande och all förändring. Personer engagerar sig i ett mål på ett helt annat sätt om de känner att det är deras eget och förstår vilken betydelse det har just i deras liv. Målet kan vara att återgå till arbetet eller att förlänga sin promenad, men lika gärna att självständigt gå och handla eller återuppta en viktig fritidssysselsättning.

I framtidens rehabilitering behöver vi mer teknik, kunskap och nya arbetsformer. Mitt i allt detta är det viktigt att komma ihåg det allra viktigaste: Det är inte systemet eller tekniken som står i centrum för rehabiliteringen, utan människan. En bra rehabilitering hjälper människan att uppnå sådant som just för honom eller henne är värt att sträva efter. Det skapar också motivation att genomgå rehabiliteringen. ●

”

*Ändå bör
rehabiliteringens
värde inte
mätas endast
i eurobelopp.*

Mentorn för de rehabiliterande har sitt drömyrke

Kamratrehabiliterare Sari Mukkala har sitt drömyrke. Hon har en dubbel ryggmärgsskada och träffar de rehabiliterande i början av deras nya liv.

Sari Mukkala rullar in i hissen i D-huset vid Uleåborgs universitetssjukhus och vidare ur hissen till andra våningen, till avdelningen för krävande rehabilitering. Hon möts av leende ansikten.

Kamratrehabiliteraren är ett bekant och viktigt ansikte på avdelningen. Mukkala är anställd på Selkäydin-vammaiset Akson ry och utför sex grupparbetsstimmar i veckan samt utvecklings-, utbildnings- och avdelningsarbeten.

– Min arbetsbeskrivning är att vara mentor för de rehabiliterande. Jag tror att det är min viktigaste uppgift att visa att man klarar sig i livet trots ryggmärgsskadan och att man kan leva ett helt vanligt och bra liv med rullstolen.

Man kommer ofta till avdelningen för krävande rehabilitering direkt efter det akuta skedet av skadan när läget har stabiliserats och man kan inleda rehabiliteringen.

Mukkala tror att det är hennes plats som kamratrehabiliterare att verka mellan personalen och de rehabiliterande.

– Jag inser även att de psykiska utmaningarna hos de rehabiliterande ännu pågår. Jag är också den person som har tid att lyssna. Vårdpersonalen har sina brådskande göromål, men jag har aldrig bråttom.

Påhittig för omvägar

Sari Mukkala har en dubbel ryggmärgsskada. Man upptäckte en tu-

mör i ryggmärgen hos henne när hon var sju år gammal.

– Tumören var godartad. Man skulle ha kunnat operera den, med risk för tetraplegi. Min ensamstående mamma beslutade för att tumören skulle behandlas med strålning, vilket man gjorde. Rullstolen blev en del av mitt liv samtidigt när jag började skolan. Jag tror att det var en nådig tid att skadas emedan barnets identitet då börjar först ta form. Barnet ställer sig även av naturen nyfiken till exempelvis hjälpmedel.

Tumören hade skadat nerverna i benen permanent. Mukkala hade ändå känsla kvar i benen och hon kunde röra på dem en aning. Det gick att stå för henne, om knäna låstes så att benen var raka.

Den nya vardagen började gå bra. Hemma fick hon använda allt tänkbart kreativt tänkande så att hon klarade sig även när ingen fanns på plats för att hjälpa.

– Vår släkt har drag av Oppfinnar-Jocke. Man behöver inte ha just ett visst hjälpmedel till hands, utan får använda fantasin. Jag är påhittig för omvägar.

Olyckan tog känslan ur benen

En vintrig morgon skedde en olycka när Mukkala var tjugo. Det hade fallit lätt snö och Mukkala putsade sin bil från snö för att åka till sin fysioterapi. När hon steg in i bilen slant rullstolen undan henne emedan det fanns is under snölagret.



Mukkala vill visa att ett liv med funktionsnedsättning är lika vanligt som andra liv.



– Jag föll mot dörrtröskeln på bilen och knäckte ryggraden.

Olyckan medförde att även ryggmärgen brast och att Mukkala förlorade känslan i benen.

– Efter det var det mångt och mycket som jag måste lära mig på nytt.

Mukkala hade dock inte för vana att falla i förtvivlan för att hantera saken.

– Jag hade några år tidigare passerat ett livsskede där jag besökte mörka vatten. När jag fick min nya skada hade redan min make kommit till mitt liv och jag såg på framtiden med helt nya ögon. Jag förhöll mig till situationen med nyfikenhet. Jag frågade andra funktionsnedsatta vad jag nu skulle ta i beaktande. Aha, det gäller att vara noga med ställningen på benen så att vristen inte vrickas eller att huden går sönder.

Familj, bil och bostadslån

Fördomarna. De är starka i tankarna hos en person som för en stund sedan ännu var funktionell, men nu är funktionsnedsatt.

– Jag har hört av många att det här är första gången de ens talar med en person som sitter i en rullstol. Nu har de själva blivit personer som sitter i en rullstol, och konflikten är således häftig.

Därför anser Mukkala att det är särskilt viktigt att hon med sitt exempel visar att även livet som funktionsnedsatt är helt vanligt.

– Jag talar om hur barnen har käbbat och hur skinkfrestelsen föll i golvet och hunden åt den och sedan spydde. Jag vill visa att jag är en vanlig människa som kan, som har familj, bil och bostadslån. Livet har likaså även motgångar och det finns inte något skäl att dölja dem heller, säger Mukkala.

Folk med funktionsnedsättning har ofta svart humor, och Mukkala är inte rädd för att engagera sig.

– Jag har skämtat med att om jag skulle vilja avancera i min karriär, borde jag skaffa mig kvadriplegi. Då skulle jag bättre kunna förstå rehabiliterande med kvadriplegi, skrattar Mukkala.

Invalidpensionen är Mukkalas huvudsakliga inkomst. Hon är en aktiv organisationsmänniska och deltar utöver sitt arbete som kamratrehabiliterare även i många slags arbetsgrupper och frivilliguppgifter, och verkar även som erfarenhetssakkunnig på Invalidförbundet.

– Detta är mitt drömyrke. ●

PRIS

Invalidförbundet prisade Lakeuden Elämysliikunta

INVALIDFÖRBUNDET har tilldelat föreningen Lakeuden Elämysliikunta rf priset Ett jämlikt och tillgängligt Finland. Föreningen har under lång tid arbetat för att utveckla tillgängliga naturmiljöer. Verksamheten utgår från tanken att naturen tillhör alla, oavsett funktionsförmåga, ålder eller bakgrund.

En viktig drivkraft bakom föreningens verksamhet har varit verksamhetsledaren och projektchefen **Hannu Salo**.

– Jag insåg att man själv kan främja tillgänglighet. År 2005 genomförde vi ett EU-projekt med målet att göra Jouppilanvuori tillgängligt. Tänk er, ett berg som görs tillgängligt. Vi gjorde så mycket vi kunde, och där började vår era av tillgänglighetsarbete. Nu har vi genomfört omkring 50 projekt, sade Salo i sitt tacktal.

Arbetet och projekten har genomförts i samarbete med organisationer, läroanstalter, offentliga aktörer, projektpartner och frivilliga.

Priset Ett jämlikt och tillgängligt Finland offentliggjordes den 9 september på mässan Hyvä ikä i Helsingfors. Vinnaren fick ett stipendium på 3 000 euro, donerat av Mässtiftelsen. Samtidigt delades två hedersomnämningar ut.

Hedersomnämningarna gick till Åbos museum för samtidskonst WAM och konstdestinationen Serlachius i Mänttä. Båda har på ett föredömligt sätt beaktat tillgänglighet och åtkomlighet i sina lokaler.

NYHET

Diskrimineringsombudsmannen oroar sig för transporterna

DISKRIMINERINGSOMBUDSMANNEN fick 2 746 kontakter år 2025. Det är 7 procent fler än året innan. Uppgifterna framgår av diskrimineringsombudsmannens årsberättelse. Cirka en tredjedel av kontakterna gäller funktionsnedsättning eller hälsotillstånd.

I årsberättelsen lyfter ombudsmannen fram en oro över att barn med funktionsnedsättning inte alltid får sin rätt till avgiftsfria skoltransporter tillgodosedd.

Bakom problemen finns delvis otydlig lagstiftning. Ansvaret för att ordna transporterna har inte entydigt fastställts för kommunerna eller välfärdsområdena.

– Personer med funktionsnedsättning ska kunna delta i all verksamhet i samhället. Denna inkludering måste också förverkligas inom morgon- och eftermiddagsverksamheten för barn, säger diskrimineringsombudsmannen **Rainer Hiltunen**.

Ombudsmannen rekommenderar att ministerierna skyndsamt tar fram nya anvisningar. Ansvaret för morgon- och eftermiddagsverksamheten för barn med funktionsnedsättning samt för de avgiftsfria transporterna bör tydligt ligga antingen hos kommunerna eller hos välfärdsområdena.

Tillgänglig bilplats, en utmaning

För en person med rörelsehinder kan en trång bilplats vid ett gammalt bostadsaktiebolag bli ett permanent problem.

Bristen på tillgängliga parkeringsplatser vid gamla bostadsaktiebolag kan vara ett förtret för personer med rörelsehinder.

Lagen förpliktar dem inte att bygga nya tillgängliga bilplatser, såvida inte man inte gör sådana ändringar på parkeringsplatsen som kräver byggnadstillstånd.

Kraven på tillgänglighet är striktare för nya husbolag än i gamla husbolag.

– När det byggs ett nytt bostadshöghus ska man ta hänsyn till tillgängligheten redan i planeringsskedet. Om man bygger parkeringsplatser åt husbolaget ska tillräcklig många av dem, minst en, vara avsedda för personer med rörelsehinder. En tillgänglig bilplats är minst 3,6 meter bred och 5 meter lång. Den ska också markeras med ett internationellt rullstolsmärke, säger Invalidförbundets tillgänglighetsexpert, diplomingenjör **Ari Kurppa**.

Om husbolaget beslutar att bygga minst en tillgänglig bilplats, anser Kurppa att den helst bör byggas vid en kant där det inte finns andra bilplatser intill den och varifrån vägen till ingången är kortast.

– Lagen förpliktar dock inte gamla husbolag till detta. Det kan förstås orsaka spänningar. Förordningen av år 2018 gäller bara nya husbolag. Lagen ingriper inte direkt i till exempel tillgänglighetslösningarna hos 50 år gamla husbolag. Det är skäl att minnas att man alltid kan vidta bättre lösningar än vad lagen kräver, framhåller Kurppa.

Lagen kräver dock inte att en tillgänglig bilplats reserveras för en viss invånare, eller att husbolaget skulle

kunna tvinga en annan invånare att överlåta sin bilplats till en person med rörelsehinder.

– Det finns faktiskt inte någon sådan direkt lag eller regel, fastän det

vore fråga om husbolagets hyresplats, säger Kurppa.

Diskriminerings- och jämställdhetsnämnden samt domstolarna har å andra sidan ansett att husbolaget kan ha skyldighet att utföra rimliga anpassningar för att trygga jämlikheten för en person med rörelsehinder.

Prejudikat år 2021

Det finns ett viktigt prejudikat i närhistorien som gäller ett avgörande av Diskriminerings- och jämställdhetsnämnden i ett ärende gällande bilplatsen för en person med rörelsenedsättning.

Denne ansökte om att få byta sin bilplats med personen som hyrde bilplatsen intill. Svarandena gick inte med på detta.

Sökande var därför tvungen att hyra två bilplatser för att kunna använda sin bil.

Diskriminerings- och jämställdhetsnämnden ansåg att husbolaget och disponenten diskriminerade invånaren med rörelsenedsättning när de inte tillräckligt i systemet ordnade med en tillgänglig bilplats för denne. De förde inte heller en tillräcklig dialog med invånaren med rörelsenedsättning.

De direkta konkreta lösningarna genom nämndens avgörande blev tämligen ringa. Avgörandet omfattade inte något vite fastän diskrimineringslagen hade gett möjligheten.

Nämnden beordrade inte heller innehavaren av platsen intill att byta plats med den rörelsenedsatta som hade besvärat sig. Hyresförhållandet avseende en bilplats kan inte heller ensidigt ändras i allmänhet utan grund i avtalet eller bolagsordningen. ●

”
*En tillgänglig
bilplats är
minst 3,6 meter
bred och
5 meter lång.*



Lagen kräver inte att en tillgänglig bilplats reserveras för en viss invånare.



Fysioterapia on parhaimmillaan kokonaisvaltaista rinnalla kulkemista.



Matka eteenpäin alkaa toivosta

Vuonna 2020 maailmani kutistui sairaalan sänkyyn ja omaan potilashuoneeseeni. Rintarangan murtuma aiheutti selkäydinvamman, eikä mikään liikunut vyötäröstä alaspäin. Elettiin syvää korona-aikaa ja olin eristyksissä ilman perheen tukea. Edessä oli lähes neljän kuukauden yhtäjaksoinen sairaalajakso, jota seurasi yhä jatkuva kuntoutus.

Aluksi vajosin epätoivon mustaan aukkoon ja itkin paljon. Fysioterapeutti ei kuitenkaan antanut minun upota itsesääliin. Hän katsoi kanssani perhekuvia ja ehdotti, että pyytäisin kotiväkeä tuomaan suurennetun perhekuvan. Se laitettiin seinälle sänkyäni vastapäätä, ja sitä kuvaa tuijotin harjoitellessani istumaan uudelleen ja myöhemmin seisomaan seisomatelineessä.

Yksi pysäyttävimmistä hetkistä oli juuri ensimmäinen kerta seisomatelineessä. Oli pelottavaa antaa jonkun nostaa minut ylös, kun ei ollut varmuutta siitä, miten keho kantaa tai mitä tunteuksia se herättää. Epävarmuus ja jännitys sekoittuivat toisiinsa, itketti – seisoma-asento ei ollut enää itsestäänselvyys, vaan vaati rohkeutta kohdata oma haavoittuvuus ja luottaa siihen, että pysyn pystyssä tuen avulla.

Ammattilainen jaksoi uskoa minuun silloinkin, kun omat voimani olivat loppu. Ilman sairaalan ammattitaitoisia fysioterapeutteja en olisi päässyt ylös. Sanoin useamman kerran, että seison vaikka päälläni – tai ainakin yritän – jos fysioterapeutti niin pyytää. Tämä kertoo vankkumattomasta luottamuksesta heitä kohtaan.

Sairaalasta kotiuduttuani oli edessä uuden fysioterapeutin löytäminen kuntoutuspolulle. Sain rinnalleni upean nuoren fysioterapeutin, joka on edelleen tukenani. Hän opetti minulle jotain perustavanlaatuisia: fysioterapia ei ole vain mekaa-

nista liikkeiden suorittamista, vaan parhaimmillaan kokonaisvaltaista rinnalla kulkemista, turvaa ja aitoa yhteyttä ihmisten välillä.

Fysioterapeutin kanssa on helppo puhua, koska hän on siinä lähellä, aivan iholla. Kehon muuttuessa ja rajojen tullessa vastaan tarvitaan ammattilainen, joka kestää tuon epävarmuuden. Fysioterapiassa voidaan puhua muustakin kuin kuntoutuksesta – elämäniloista ja suruista – ja samalla tehdään tehokkaita lihasharjoitteita. Olen onnellinen, että elämäni on osunut fysioterapeutti, jonka kanssa yhteys syntyi luonnostaan.

Hyvään kuntoutuskulttuuriin kuuluu myös ammattitaito myöntää omat rajansa. Nykyisessä minulle kuntoutusta tarjoavassa yrityksessä ammattilaiset tekevät vahvaa yhteistyötä. Jos terapeutin omat keinot eivät tepsivät, asiakasta ei jätetä yksin, vaan etsitään suoraan kollega tai toinen asiantuntija, joka osaa auttaa eteenpäin. Se on aitoa asiakaskeskeisyyttä ja huippuosaamista.

Nyt voin paremmin kuin vuosiin. Tämän pitkän kuntoutuspolun tärkein oivallus liittyy toivoon.

Toivo ei synny tyhjiössä, vaan se tarvitsee rinnalla kulkijan, joka pitää liekkiä yllä silloinkin, kun omat voimat eivät riitä. Kuntoutuksen ja onnistumisen mittari ei ole pelkästään se, että meistä jokainen oppisi uudelleen kävelemään. Todellinen tulos on sitä, että kuntoutus auttaa meitä elämään paremmin täysipainoista ja merkityksellistä elämää vammaisuudesta huolimatta. Kun joku uskoo puolestasi, kunnes itse taas jaksat, mikään ei ole mahdotonta. Vammaisuus on vain yksi osa elämää. Se ei määrittele ihmisen arvoa eikä sitä, kuinka paljon iloa ja merkitystä päiviimme voimme löytää. Parhaimmillaan kuntoutus onkin juuri tätä: siltojen rakentamista takaisin elämään, kahvikupin äärelle, nauruun ja niihin arjen pieniin ihmeisiin, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista. ●





Lokakuu on parajalkapallon superkuukausi

Yhdysvalloissa pelataan CP-jalkapallon MM-kisat, joissa Suomen naiset tekevät MM-kisadebyyttinsä, ja Argentiinassa ratkotaan sähköpyörätuolijalkapallon maailmanmestaruus.

Lokakuussa pelataan kaksi merkittävää liikuntavammaisten jalkapallon MM-turnausta.

Yhdysvaltojen Atlantan alueella järjestetään CP-jalkapallon MM-kisat 13.–24.10.2026. Naisten kilpailussa Suomi tekee MM-kisadebyyttinsä.

CP-jalkapallo on soveltavan jalkapallon muoto pelaajille, joilla on CP-vamma, sairastettu aivoverenkiertohäiriö tai muu aivoperäinen liikuntavamma.

Vasta vuosi sitten perustettu Suomen naisten CP-maajoukkue vakuutti kesäkuussa Porissa pelatuissa ensimmäisissä maaotteluissaan niin kotimaisen kuin kansainvälisenkin yleisön, ja sai kutsun syksyllä pelattavaan IFCPF Women's World Cupiin.

Suomi arvottiin naisten turnauksen A-lohkoon yhdessä Yhdysvaltojen, Japanin ja Kenian kanssa.

Sähköpyörätuolijalkapallon MM-kisat Argentiinassa

Lokakuun parajalkapallotarjonta ei pääty Atlantaan. Argentiinan Buenos Airesissa pelataan sähköpyörätuolijalkapallon MM-kisat 17.–23.10.2026. Mukana on kymmenen maata neljältä mantereelta. Hallitseva maailmanmestari on Ranska.

Sähköpyörätuolijalkapallo eli powerchair football on vaikeasti liikuntavammaisille suunnattu joukkuelaji. Pelaajat liikkuvat sähköpyörätuoleilla ja ohjaavat palloa tuoleihin kiinnitetyillä suojakehikoilla.

MM-kisoihin osallistuvat Argentiina, Australia, Belgia, Tanska, Englanti, Italia, Japani, Ranska, Uruguay ja Yhdysvallat. Suomi ei ole mukana MM-turnauksessa, mutta lajia harrastetaan myös täällä. Suomessa on pelattu sähköpyörätuolijalkapallon SM-sarjaa. ●

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 **Niko Lehmusnotko** Tampereelta ja **Katja Ketola** Harjavallasta. Onnea voittajille!

Palauta täytetty kuponki 19.10.2026 mennessä osoitteella IT-lehti, Parempi IT, Kamua Helsinki Oy, Sörnäistenkatu 1, 00580 Helsinki

Ratkaisu sivun 7 sudokuun

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

TULE NÄHDYKSI.

Käytä amulettia, joka voi pelastaa henkesi oikeasti.




INVALIDI
LIITTO

ostaheijastin.fi
TUET INVALIDILIITON TYÖTÄ.

