

# SELKÄYDINVAMMA

kevät 2022

# NOSSAKS AKS

TEEMANA  
Kotimaassa  
matkailen

# Esittelyssä uusi **SpeediCath® Soft** miehille

Mukavuus on tärkeää toistokatetrien käyttäjille. Tästä syystä uusi SpeediCath Soft on esiliukastettu eli se on heti käyttövalmis.

## Uusi pehmeä toistokateetri miehille

- Esiliukastettu ainutlaatuisella hydrofiilisella pinnoitteellamme
- Heti käyttövalmis, ei vaadi aikaa vieviä valmisteluja
- Hygieeninen asetin takaa varman otteen katetrista

## Tilaa ILMAINEN näyte SpeediCath-valikoimasta

Tutustu koko SpeediCath -katetrien valikoimaan ja tilaa maksuton näyte osoitteessa:

[www.coloplast.to/katetrit](http://www.coloplast.to/katetrit)



# Totta puhuen:

Ei ole olemassa “yhtä kokoa, joka sopii kaikille”, kun kyse on katetrien valinnasta

**SpeediCath -toistokatetrien** valikoimasta löydät katetrit naisille, miehille ja lapsille.

Lisätietoja saat Coloplastin asiakaspalvelusta puh. (09) 8946 750 tai asiakaspalvelu@coloplast.com



Tämä materiaali sisältää tietoa Coloplastin tuotteista. Materiaalin tarkoituksena ei ole vaikuttaa Coloplastin asiakkaan, potilaan tai muun materiaalin vastaanottajan hoitokäytäntöihin tai tuotevalintoihin. Keskustele aina sinua hoitavien terveydenhuollon ammattilaisten kanssa sinulle sopivista hoitokäytännöistä ja käytettävissä olevista tuotevalinnoista.

Coloplast logo on Coloplast A/S:n rekisteröimä tavaramerkki. © 2022-03. Kaikki oikeudet pidätetään Coloplast Oy, Äyritie 12 B, 01510 Vantaa. PM-21305

 **Coloplast**



SELKÄYDINVAMMA AKSON  
ISSN 1236-5092  
30. vuosikerta

#### Julkaisija

Selkäydinvammaiset Akson ry  
Nordenskiöldinkatu 18 B  
00250 Helsinki (Synapsia-talo)

#### Päätoimittaja

Anni Täckman  
pj@aksonry.fi  
P. +358 40 595 4742

#### Toimitussihteeri

Mia Kujanpää  
syvlehti@aksonry.fi  
P. +358 50 500 0030

#### Ilmoitusmyynti

Maarika Halonen  
maarika.halonen@aksonry.fi  
P. +358 50 371 5400

Tilaukset ja osoitemuutokset  
www.aksonry.fi  
toimisto@aksonry.fi

#### Ulkoasu

Väinö Heinonen

Paino  
Kirjapaino Öhrling Oy

Kansi  
Taneli Lahtinen / Unsplash

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 46.  
Aineisto 03.10.2022 mennessä.



## Pääkirjoitus

Anni Täckman  
puheenjohtaja

**K**evät on kovaa vauhtia tulossa ja tuonut vihdoinkin monen vuoden odotuksen jälkeen uuden vammaispalvelulain lakiluonnoksen. Järjestöt ja jäsenet pääsevät antamaan äänensä kuuluviin näillä näkymin viimeisen kerran. Vammaisjärjestöissä tehdään parhaillaan hartiavoimin töitä tämän lausunnon parissa. Tämä lakiuudistus tulee olemaan meidän kannaltamme yksi merkittävimpiä muutoksia moneen vuoteen. Lakiluonnos on tällä hetkellä hyvä alku ja sisältää monia hyviä sekä odotettuja uudistuksia, mutta kaipaa vielä paljon työtä ja tarkennuksia, jotta vammaisen henkilön oikeudet ja palvelut toteutuvat. Akson jättää oman lausuntonsa ja korostaa siinä selkäydinvammaisten näkökulmasta tärkeimpiä aiheita esim. henkilökohtainen apu, liikumisen tuki ja esteettömän asumisen tuki. Lakiluonnoksen on tarkoitus mennä syksyllä eduskuntaan hyväksyttäväksi ja astua voimaan vuoden 2023 alusta. Jännityksellä siis odotamme mitä lausuntokierroksen jälkeen tapahtuu ja päästäänkö vihdoinkin maaliin asti.

Mitä Aksonissa tapahtuu? Missä mennään? Tätä minulta on kyselty useasti viime vuoden ja erityisesti tänä vuoden ai-

kana. Elämme äärimmäisen haasteellisia aikoja. Heikko taloudellinen tilanne avustusrahoituksen puutteesta johtuen pakottaa meidät tekemään merkittäviä muutoksia toimintaan. Pyrimme kuitenkin tekemään kaikkemme, että voimme ylläpitää järjestön perustoiminnan jollain muotoa, mutta mihinkään ylimääräiseen eivät taida resurssit kuitenkaan riittää. Olemme onneksi saaneet muutamia säätiöavustuksia, joiden turvin voimme järjestää esim. Cityleirin, ettei ihan kaikesta tarvitse luopua. Vaikeuksista huolimatta, haluan kuitenkin uskoa, että tästäkin haasteesta selvitään yhdessä. Virheistä opitaan ja suunta siitä on vain ylöspäin. ●



## Lehdessä

- 5 Tulevat tapahtumat 2022
- 6 SVV 2021 -seminaari
- 9 Tule mukaan tapahtumiin
- 10 Apuväline maastoon kuin maastoon
- 12 Työkokeilun antia
- 13 Kuhmon esteettömät retkeilykohteet
- 16 European Spinal Cord Injury Federation, ESCIF
- 17 Transanal Irrigation (TAI)
- 20 Esteettömyys ei ole mielipide
- 22 Saaristomerellä esteettömästi
- 24 Suomineidon päästä päähän
- 28 Luovuuden äärellä kulttuuriviikonlopussa
- 30 Raviradalla on tunnelmaa
- 31 Raviselostajan näkökulma
- 32 Kesä tulee – rantsuun!
- 34 lausunto valmisteilla olevaan vammaispalvelulakiin
- 36 Luontomatkaillen mahdollisuuksia
- 38 Yksi meistä
- 39 Selkäydinvammakuntoutus Vervessä – toimintakykyä, vertaistukea ja tietoa
- 42 Aksonin hallitus 2022
- 44 Vapaaehtoistyö mahdollisuutena kansainväliselle polulle



13

Kuhmon esteettömät retkeilykohteet



22

Saaristomerellä esteettömästi



28

Luovuuden äärellä kulttuuriviikonlopussa

# Tulevat tapahtumat 2022

Ajankohtaisen tilanteen voi tarkistaa Aksonin verkkosivuilta [www.aksonry.fi](http://www.aksonry.fi).

## VUOSIKOKOUKSET

29.11. Syyskokous, Helsinki ja verkko

## KOULUTUKSET JA MUUT TAPAHTUMAT

11.-13.5. Apuväline 2022, Helsinki

21.5. Uusien vertaistoimijoiden koulutus verkossa

11.6. Perhepäivä Hellämielen tilalla, Loimaa

5.9. Kansainvälinen selkäydinvammapäivä

16.-18.9. Cityleiri

20.10. Kansainvälinen vertaistuen päivä

3.12. Kansainvälinen vammaisten päivä

## VERTAISTAPAAMISET

Ajankohtaisen tilanteen voit tarkistaa Aksonin verkkosivuilta tai vertaisohjaajilta.

### Helsinki

Anna-Maija Huhtikangas, p. 044 324 0784,  
[annu.huhtikangas@gmail.com](mailto:annu.huhtikangas@gmail.com)

### Jyväskylä

Lisätiedot: Sini Pasanen, p. 045 156 0380, [pasanensini92@gmail.com](mailto:pasanensini92@gmail.com)  
tai Mirja Mäki-Kulmala, p. 040 771 0505, [pullapirkko@hotmail.com](mailto:pullapirkko@hotmail.com)

### Kuopio

Lisätiedot: Merja Leppälä, p. 040 046 1579,  
[merjahelena.leppala@gmail.com](mailto:merjahelena.leppala@gmail.com) tai Hanne Lappi, p. 050 344 7759,  
[hm.lappi@gmail.com](mailto:hm.lappi@gmail.com)

### Oulu

17.5.,  
Lisätiedot: Pirjo Raatikainen, p. 040 573 5324,  
[pirjo.r.raatikainen@gmail.com](mailto:pirjo.r.raatikainen@gmail.com)  
tai Ulla Käppi, p. 044 283 4409, [hellnuk1@gmail.com](mailto:hellnuk1@gmail.com)

### Pori

Lisätiedot: Ari Lehtinen, p. 044 304 4543, [ari.t.lehtinen@gmail.com](mailto:ari.t.lehtinen@gmail.com)

### Rovaniemi

Lisätiedot: Minna Muukkonen, p. 040 411 1068,  
[minna.muukkonen1@gmail.com](mailto:minna.muukkonen1@gmail.com)  
tai Pekka Lindstedt, p. 040 70 4562, [pekkalindstedt@yahoo.com](mailto:pekkalindstedt@yahoo.com)

### Tampere

Lisätiedot: Sari Salo, p. 040 590 2379 [salosari6095@gmail.com](mailto:salosari6095@gmail.com)  
tai Outi Onikki, [outi.onikki@aksonry.fi](mailto:outi.onikki@aksonry.fi)

### Turku

25.5., 15.6.  
Lisätiedot: Satu Lopenen, p. 044 517 6188, [stumaa75@gmail.com](mailto:stumaa75@gmail.com)  
tai Monika Eriksson, p. 050 326 0910, [eriksson.monika23@gmail.com](mailto:eriksson.monika23@gmail.com)

### Omaisten ja läheisten tapaamiset

Lisätiedot: järjestökoordinaattori Maarika Halonen,  
p. 050 371 5400, [maarika.halonen@aksonry.fi](mailto:maarika.halonen@aksonry.fi)



# PERHEPÄIVÄ LOIMAALLA 11.6.

Perheen yhteinen virkistyspäivä Hellämielen tilalla Loimaalla!

Ohjelmassa on mukavaa yhdessäoloa esteettömässä ympäristössä, grillilounas laavulla, Hellämielen tilaan tutustuminen, eläinavusteisia tehtäviä, tilan eläinasukkaiden rapsuttelua sekä lettukahvit.

Omastuumaksu on 5 €/perhe.

Perhepäivää tukee Ragnar Ekbergin säätiö.

Tapahtuma on suunnattu perheille, joiden:

1. yhdellä tai useammalla perheenjäsenellä on selkäydinvamma
2. yksi tai useampi perheenjäsen on 1-20-vuotias lapsi tai nuori

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 29.5. mennessä:

<https://bit.ly/2022-perhepaiva>







# SYV 2021 -seminaari

 MIA KUJANPÄÄ

**M**itä on hyvä selkäydinvammakuntoutus? Tätä pohdittiin 1.10.2021 järjestetyssä SYV 2021 -seminaarissa. Kunnon minimesutunnelman takasivat takuuesteetön Validian miljö, yhdeksän näytteilleasettajaa, huippupuhujat ja noin 30 paikalle saapunutta osallistujaa. Livellähetystä seurasi pitkin päivää viitisenkymmentä etäosallistujaa ja tapahtumatallelle oli katsottavissa kaksi viikkoa. Lämminhenkinen tapahtuma keräsi yhteen selkäydinvammaiset ja heidän läheisensä, selkäydinvammakuntoutuksen toteuttajat, järjestötyöntekijät ja alan yritykset.

Hämeenlinnalaiset **Irja Ollila** ja **Terttu Harrinkari** saapuivat paikalle mielenkiintoisten aiheiden perässä kimpakyydillä. Validia oli Irjalle paikkana tuttu jo vammautumisen alkuvaiheen kuntoutuksesta.

- Täällä oli silloin hyviä kuntouttajia, heille vielä näin jälkikäteenkin suuret kiitokset. Se kyllä vahvisti minua, kun täällä tuettiin omaa ymmärrystä siitä, mitä tämä selkäydinvaurio tarkoittaa, muistelee Irja.

- Oli valtavan tärkeää, että tänne kuntoutukseen pääsin heti akuutissa vaiheessa.

Tertulle paikan päällä seminaariin osallistuminen toi tunteen vertaistuesta.

- Ei meillä Hämeenlinnassa ole mitään paikallisyhdistystä, jo-

ten täällä kun näkee näitä toimihenkilöitäkin ja edellisistä tapahtumista tuttuja, niin sitten tosiaan tuntee, että se yhteenkuuluvuus konkretisoituu. Vielä kun näkee noita nuoria, jotka ovat iloisia ja meneviä, niin jaksaa taas itsekin paremmin.

**PÄIVÄN AVASI** kuntoutuksen ohjaaja (AMK) -opiskelija **Sinianne Jokinen** kertomalla opinnäytetyöstään eli ”Selkäydinvammaisen aikuisen palvelut ja tukitoimet” -oppaasta, jonka julkaisua samalla juhlistettiin. Opas on tehty Selkäydinvammaiset Akson ry:n ja Satakunnan Ammattikorkeakoulun yhteistyönä ja se pyrkii selkiyttämään selkäydinvammaisen tuki- ja palveluviidakkoo sekä sitä, mistä mitään tukea tai palvelua haetaan. Siniannen esitelmässä kaaviota suomalaisesta kuntoutusjärjestelmästä kävi hyvin selväksi se, mistä ajatus toiminnalliseen opinnäytetyöhön lähti.

Seuraavaksi Invalidiliitto ry:n tutkimusjohtaja **Sinikka Hiekala** esitteli FinSCI-tutkimuksen tuloksia, niistä lisää tietoa syksyn lehdessä.

Tämän jälkeen seurasi paneelikeskustelu selkäydinvammaisten hoidon ja kuntoutuksen keskittämistä, jonka pohjusti ja juonsi **Alicia Perho**. Keskusteluun osallistuivat ylilääkäri, linjajohtaja **Jari Arokoski** HUS:sta, selkäydinvammalääkäri **Antti Dahlberg** Vervestä, toimitusjohtaja **Laura Rätty** Validiasta ja kuopiolainen



Irja Ollila ja Terttu Harrinkari.

### selkäydinvammaisen **Merja Leppälä.**

Panelisteja pohditutti erityisesti se, miten selkäydinvammaisille potilaille saadaan tuotettua tasavertaista ja riittävää hoitoa keskittämisasiasetuksen puitteissa. Syv-potilaiden hoito ja kuntoutus on haasteellista, sillä se vaatii erityisosaamista sekä räätälöintiä jokaisen potilaan tarpeita vastaavaksi. Keskittämisasiasetus, joka on päivitetty vuonna 2017, on tarkoittanut monelle potilaalle pidempiä matkoja hoidon äärelle, mutta toisaalta resurssien puute on epätarkoituksenmukaisesti ohjannut hoitoa perusterveydenhuollon puolelle.

Yleisöstä nostettiin esiin kysymys, onko hoidon ja kuntoutuksen laatu ja saatavuus huonontunut. Kun sekä sairaala- että kuntoutusjaksot lyhenevät, on huolena, että selkäydinvammaisia ei enää edes pyritä kuntouttamaan itsenäisiksi ja omatoimisiksi, vaan heidät kotiutetaan mahdollisimman nopeasti henkilökohtaisen avun varaan. Jari Arokoski kuitenkin vakuutti, ettei hän ole uransa aikana koskaan vienyt eteenpäin tehokkuusajattelua potilastyössä ja Laura Rätty sanoi, että Validia kulkee potilaan rinnalla ihmisen koko loppuelämän. Koko yhteiskunnan tuntema paine resurssien vähäisyyteen näkyy valitettavasti myös selkäydinvammaisten arjessa, ja moni kokee, että kuntoutusmäärä pienenee vuosi vuodelta.

Lopuksi panelistit pysähtyivät vielä pohtimaan kehittämiskysymyksiä. Hoitohenkilökunnan kouluttaminen SYV-hoitoon ja kuntoutukseen, yksityisen ja julkisen sektorin parempi yhteistyö sekä huolehtiminen siitä, että selkäydinvammaiset eivät jää keskitettyjen palveluiden ulkopuolelle olivat keskeisimmät keskustelijoiden esiin nostamat kysymykset.

Selkäydinvammaisten ja Aksonin näkökulmasta tämä tarkoittaa siis sitä, että meidän tulee jatkossa tehdä aktiivista poliittista vaikuttamistyötä, jotta selkäydinvammaisten hoito, kuntoutus ja elinikäinen seuranta toteutetaan asetuksen mukaisesti.

### **Vammaisten henkilöiden työllistymisestä**

Aiheesta oli puhumassa **Anni Kyröläinen** Riesa Consultative Oy:stä. Hänen mukaansa rakenteelliset esteet työllistymiselle ovat moninaisia ja muodostavat monisyisen kokonaisuuden. Lapsilla ei vielä ole uskomusta, että vammasta huolimatta ei voisi opiskella ja työskennellä yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. Rajoitukset tulevat ulkopuolelta, sekä perheestä että yhteiskunnasta. Lakipuolella on viime vuosina tapahtunut paljon vammaisten työllistymisen saralla, mutta vielä riittää rakenteellisia esteitä ja haasteita, jotka vaikeuttavat vammaisten työllistymistä. ➔





Haltija Oy:n Antti Oinas demonstroi uutuustuotteita Ville Pernulle.

Julkisella sektorilla on voimakas rooli suunnannäyttäjänä. Sen työpaikkojen pitäisi täyttää esteettömyyskriteerit ja nähdä vaa moninaisuuden lisäämisen eteen. Ideaalitulanteessa julkinen sektori toimii esimerkkinä, joka haastaisi myös muut työnantajat tarkastelemaan työympäristöä ja sen esteettömyyttä. Tätä kautta ajatus esteettömyydestä valtavirtaistuisi, ja vammaiselle hakijalle annettaisiin signaali siitä, että voin hakea työpaikkaa ja löytää itselleni työyhteisön.

Työllistymiseen tarvitaan toimivia palveluita: henkilökohtainen apu, kuljetuspalvelut, työllisyyspalvelut, apuvälinepalvelut. Työnantajilla on paljon epävarmuutta siitä, tuleeko vammaisen henkilön työllistämistä lisäkuluja esim. muutostöiden osalta. Työpaikan muutostyöt vaikkapa sähköisesti avautuvien ovien osalta auttavat usein muitakin työntekijöitä.

Vammais palveluilla on keskeinen rooli osallisuuden mahdollistamisessa ja prosessin pitäisi kulkea mukana yksilön elämässä läpi koko elämän. Paljon muutoksia onneksi tulossa ja paljon hankkeita käynnissä.

## Ilta päivän puheenvuorot

**Anni Täckman** Aksonista käsitteli hyvää selkäydinvammakuntoutusta järjestön näkökulmasta ja jäsenlähtöisesti. Anni toi puheensa esiin kuntoutujan/asiakkaan näkökulmaa. Hoito ja kuntoutus tulee suunnitella aina yhdessä kuntoutujan kanssa, sillä maailmassa ei ole kahta samanlaista syviä. Tavoitteena tulee olla aina se, että toimintakyky paranee.

– Yhteisöllisyys on erittäin tärkeää, se että pääsee mukaan työporukkaan, järjestöön, oli se sitten mikä tahansa. Kuntoutumiseen vaikuttaa paljon se, mikä elämäntilanne ja ympäristö on ollut vammautumisen hetkellä. Kaikki suuret muutokset vammautumisen lisäksi vaikuttavat motivoitumiseen kuntoutuksessa ja sitoutumiseen siihen, jaksako ylläpitää suunnitelmaa.

Laura Rätty Validiasta nosti puheenvuorossaan vielä esiin sen, että SYV-kuntoutus vaatii erittäin vahvaa erityisosaamista. Laura kertoi puheenvuorossaan myös siitä, mitä Validiassa tehdään.

Päivän viimeisenä puhujana oli lääketieteellinen johtaja **Mika Pekkonen** Vervestä. Kuntoutuksen yleistavoitteena on neurologisen toipumisen optimointi, mahdollisimman suuri omatoimisuus ja aktiivinen arki; eli siis mielekäs elämä. Pekkonen kävi läpi hyvän selkäydinvammakuntoutuksen eri vaiheet aina akuuttivaiheesta ylläpitovaiheeseen. Myös hän korosti sitä, että kuntoutuksen tulee olla yksilöllistä, tarpeenmukaista ja sen tulee nivoutua arkeen, kotiin tai työpaikalle. ●



# Tule mukaan tapahtumiin

 ALICIA PERHO



## APUVÄLINE 2022

Olemme mukana | 11.-13.5.2022 Helsinki

## Apuvälinemessut 11.-13.5. Helsinki

Akson on mukana Apuvälinemessuilla. Osastollamme on selkädinvarmaisten kokoontumisajot! Tarjoamme kahvit ja ajan-kohtaista tietoa selkädinvarmaisille tärkeistä asioista. Messuosastolla lisäksi:

- ke 11.5.** Vertaiskuntouttajia tavattavissa  
klo 13-14 Lääkärin kyselytunti, selkädinvarmälääkäri  
**Antti Dahlberg**, Lääkärikeskus Aava
- to 12.5.** klo 13-14 Lääkärin kyselytunti, selkädinvarmälääkäri  
**Antti Dahlberg**, Lääkärikeskus Aava
- pe 13.5.** klo 12-16 Vinkit työnhakuun, työhönvalmentaja **Helena Hagman**, Valmennuskeskus Public

**Voit tilata Aksonilta ilmaisia lippuja messuille:**

<https://bit.ly/2022-apuvälinemessut>

Ole nopea, lippuja on rajoitetusti.

Tervetuloa käymään osastolla 6e99! Samalta osastolta löydät myös TATU ry:n.

### Perhepäivä

la 11.6. klo 11-16, Loimaa

Tule viettämään perheen yhteistä aikaa esteettömälle Hellämien tilalle! Tilalta löytyy mm. lampaita, vuohia, kanoja, kaneja ja koiria. Päivän ohjelmassa on yhteinen lounas, tilakierros, eläinavusteisia tehtäviä ja lettukahvit laavulla. Omavastuu on 5€/perhe. Tapahtuma on suunnattu perheille, joissa on selkädinvarmainen henkilö. Perhepäivää tukee Ragnar Ekbergin säätiö.

### Ilmoittautumiset:

<https://bit.ly/2022-perhepaiva>

### Vertaistoimijoiden verkkokoulutus

la 21.5. klo 10-16

Jos olet kiinnostunut toimimaan selkädinvarmaisten vertais-  
tukihenkilönä, ohjaamaan vertaisryhmää paikkakunnallasi, päi-  
vystämään vertaistukipuhelimessa, ohjaamaan vertaistoimintaa  
verkossa tai toimimaan vertaisläheisenä, tule mukaan koulutuk-  
seen! Saat koulutuksessa perustiedot vertaistoiminnasta. Kou-  
lutus on maksuton.

### Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

<https://bit.ly/vertaiskoulutus2022>

### Cityleiri

**Ennakkotieto:** tulossa myös cityleiri, seuraa ilmoitte-  
lua!

# Apuväline maastoon kuin maastoon

TIINA SIIVONEN NIKO KALLION ARKISTO



**T**elaketjuilla kulkeva pyörätuoli? Totta se on! Apuväline maastoon kuin maastoon ja kelillä kuin kelillä. Artjärveläinen **Niko Kallio** katseli youtubesta mahtavan näköistä menopeliä Ziesel, jonka telaketjut mahdollistivat menon mutkissa ja mäissä. Kiinnostus heräsi. Niinpä lisää googletusta ja tietoa löytyi. Löytyi myös hinta, joka oli monta euroa – 30000 €. Kiinnostus lopahti ja unohtui muutamaksi vuodeksi, muttei jäänyt kokonaan unholaan.

Niko on aina ollut kiinnostunut vauhdikkaista moottorilla kulkevista välineistä. Korkea selkäydinvamma (tetraplegia) ja manuaalipyörätuoli ei paljon vauhdin hurmaa tuo. Toki autojen kanssa tuunataan ja puunataan vieläkin. Jokainen pyörätuolinkäyttäjä tietää talven haasteet ja myös Niko kohtasi ne. Lisäksi hän asuu maaseudulla, joten haasteita lähimaastossa liikkumiseen riittää.

”Liikkumiseen haasteisiin telaketjupyörätuoli oli täydellinen. Ihmiset laittavat rahaa kuka mihinkin. Itse päätin sijoittaa Zieseliin. En saanut taloudellista tukea, mutta henkilökohtaisena tukijanani toimi Torikulman fysioterapia. Tämä on itävaltalainen keksintö. 2016 näin ensimmäisen kerran kuvan laitteesta. Itseläni sellainen on ollut nyt 2021 syksystä. Hankin sen Netransun

kautta. Sijoitukseni ei seiso vain tallissa, vaan käyttötunteja tulee useita viikossa,” kertoo Niko ja jatkaa Zieselin yksityiskohtiin: ”Laitte on sähköllä toimiva eli ladattava. Siinä on istuin ja alla telat. Akku kestää noin neljä tuntia. Talvella vähän vähemmän aikaa, mutta eroa ei kesäkeleihin juuri ole. Siirryn avustettuna istuimelle. Vaihdoin istuimen kuppipenkkiin, jotta sain paremman sivuttaistuen. Lisäksi itselläni on niskatuki ja turvavyöt olivat jo paikallaan. Kypärää käytän ajaessani. Menopeli ylittää n. 35 kilometrin tuntinopeuteen”.

Kuulostaa hyvältä! Miten Suomen laki eli missä ei saa ajaa tai pitääkö ottaa jotain huomioon?

”Asun maalla, joten täällä pääsee hyvin liikkumaan. Rekisteröin laitteen traktoriksi. Se oli hyvä päätös, koska saan myös vakuutuksen. Liikun Zieselillä todella paljon. Kelillä ei ole niin väliä. Tärkeää on se, että pääsee liikkumaan erilaisissa maastoissa ja rällätä muuten vaan,” Niko tiivistää naurahtaen menopelin parhaita puolia. ●





OMA TARINA

# Työkokeilun antia

**Teemu Tenhusen** tarina saa jatkoa. Hänen kertomuksensa alkaa Selkädiinvammalehden edellisestä 2/2021 numerosta, jolloin hän aloitti työkokeilun. Nyt työkokeilu on päättynyt ja kokemuksia voimme lukea seuraavilta riveiltä.

 TEEMU TENHUNEN  JUKKA PARVIAINEN

” Olen ollut Suomen Paralympiakomiteassa työkokeilussa vuoden 2021 lokakuusta vuoden 2022 helmikuuhun. Olen tehnyt pääsääntöisesti kolmen päivän työviikkoja, jotta työhön paluu pysyisi kevyenä eikä tulisi liikaa työpäiviä. Työkokeilun aikana olen päässyt tapaamaan mielenkiintoisia ihmisiä: vammaisurheilualan työntekijöitä, urheilijoita ja valmentajia. Olen päässyt olemaan mukana monissa tapahtumissa ja työtehtävissä. Yhtenä työkokeilun huippuhetkenä koin Jyväskylän Junior Games tapahtuman, jonka suunnittelussa ja toteutuksessa sain olla mukana. Pääsin siis paikanpäälle katsomaan nuorisokisoja, joissa alle 19-vuotiaat eri vammaryhmien edustajat kilpailivat eri lajeissa. Tutustuin myös SOLIA-toimintaan (Soveltavan liikunnan apuväline-toiminta), jonka kautta voi vuokrata erilaisia liikunnan apuvälineitä, kuten pyöriä, pyörätuoleja ja pienpelejä. Yksi SOLIA:n toimipisteistä on Validia Helsingissä, jossa huolletaan välineitä ja lähetetään niitä ympäri Suomen. Myös muutamat live- ja online-kokoukset olin kuulolla.

Työkokeilun parhaita puolia oli se tapa, jolla minut otettiin mukaan porukkaan. Usean vuoden tauon jälkeen arkirytmä palautui. Mielipiteeni vahvistui, että urheilun parissa työskentely kiinnostaa. Siihen vaikuttaa varmasti myös oma urani jääkiekkoilijana. Ainoana huonona asiana työkokeilun aikana koin vallitsevan koronavirustilanteen, joka rajoitti ihmiskontakteja ja lopuksi pakotti etätyöskentelyyn. Olen kiitollinen, että sain mahdollisuuden työskennellä Paralympiakomiteassa. Tällaista kokemusta ei varmasti olisi muualta saanut.

Mitä nyt? Se on kovasti mietinnässä. Kaikki vaihtoehdot ovat auki. Opiskelua, töiden hakemista vai mitä? Kieltämättä aiheuttaa vähän stressiä, että mikä steppi on järkevä kohdallani seuraavaksi. Tiedän sen, että en halua jäädä laakereille lepäämään. Työkokeilu vahvisti sen, että pystyisin olemaan työelämässä. Voin suositella työkokeilua kaikille, jotka miettivät, että jaksaisivatko



Teemu tutustui mm. SOLIAN vuokraustoimintaan.

olla työelämässä. Arjen sujuminen kuljetuksineen, avustajatunteineen ja mitä kukin tarvitsee, tulee myös esiin kokeilun aikana. Kannattaa siis kokeilla!” ●



# Kuhmon esteettömät retkeilykohteet

 HANNA VUORINEN

## Lentuankoski

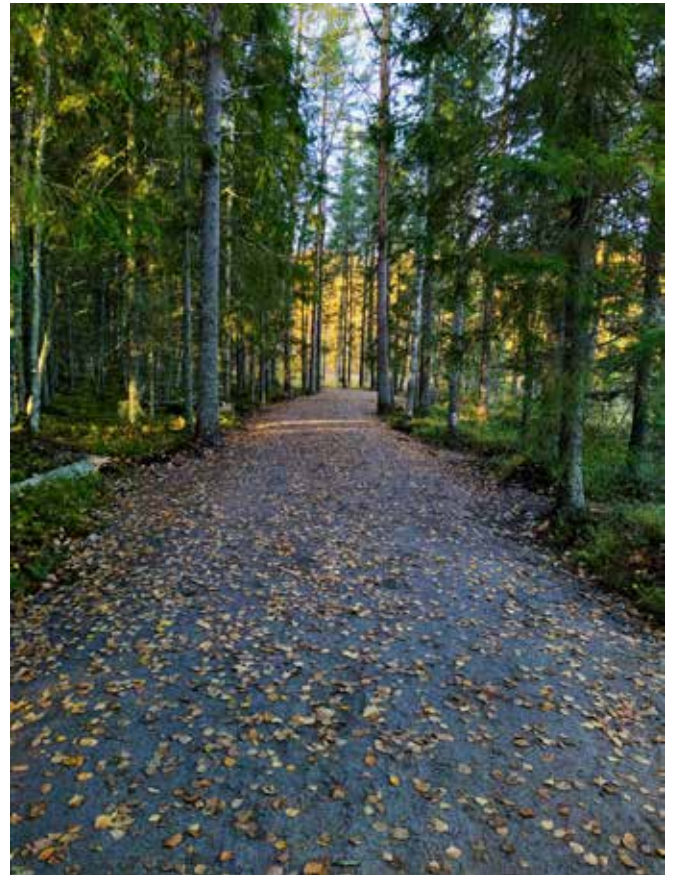
**K**uhmossa yksi suosituista retkeilykohteista on Lentuankoski. Reitin kokonaispituus on noin 1 km josta esteetöntä on noin 300 m. Esteettömän polun varrella pääsee nauttimaan monipuolisista järvi- ja metsämaisemista. Esteetön polku on erittäin tasainen ilman ylä- tai alamákiä. Leveän polun materiaali on murskettä. Silta ja lankkupolku koskella ovat esteettömät ja varustettu turvakaiteilla. Sillan alku- ja loppupäässä on pieni jyrkkä nousu ja lasku.

Kohteesta löytyy myös esteetön vuokrakota, johon mahtuu noin 20 henkilöä, kodan yhteydessä on kuivakäymälä ja puuvastasto. Kodassa ei voi yöpyä, mutta siellä on mahdollista kokata itselleen ruokaa ja viettää aikaa nuotion äärellä. Vuokrakota sijaitsee parkkipaikalla eli Lentuankosken polun lähtöpisteessä, lähellä rantaa. Kodan vuokraushinta on 35 €/päivä ja sen saa helposti varattua netistä osoitteessa: [www.verkkokauppa.eraluvat.fi](http://www.verkkokauppa.eraluvat.fi)

Parkkipaikalle oleviin kuivakäymälöihin pääsee kulkemaan esteettömästi ja ne ovat tilavat, mutta niissä ei ole tukikaiteita tai erillistä esteetöntä kuivakäymälää. Tarvittaessa suosittelen ottamaan henkilökohtaisen avustajan tai eräoppaan mukaan.

Kohde sopii myös lintujen bongaukseen. Lentuankoskelle pääsee autolla tai tarvittaessa taksillakin, julkisia kulkuneuvoja sinne ei kulje.





## Pajakkakoski

**L**äheltä Kuhmon keskustaa löytyy esteetön kalastuskohde Pajakkakoski. Koskella olevalla lankkupolulla pystyy pyörätuolilla ja rattailla kulkemaan, mutta lankku on sen verran kapea, että vastaantulijoita joutuu väistämään.

Kalastuspaikka kannattaa valita niin, ettei ole muiden tiellä. Kalastuksessa tulee noudattaa erityistä varovaisuutta, koska lankkupolulla ei ole turvakaiteita muualla kuin silloissa, joissa ei saa tai ei pysty kalastamaan.

Pajakkakoskella on kolme siltaa. Päädyssä olevassa sillassa on jyrkkä nousu ja lasku, suosittelen joko välttämään siitä kulkemista ja kiertämään toista kautta tai pyytämään avustajan tai jonkun muun auttamaan ylittämässä. Lankkupolun varrelta löytyy myös levähdyspenkkejä. Lankkupolun toiselta puolelta löytyy esteetön, mutta haastava luontopolku. Materiaaliltaan polku on kovaa hiekkatietä, osittain nurmen peitossa. Alkupäässä polkua on jyrkkä ylämäki.

Viime vuoden puolella alueelle remontoitiin paikka, johon siirrettiin laavu, penkit, pöytä ja kuivakäymälä. Samalla rakennettiin jatkoa laavulle johtavaan Pajakkakosken luontopolkuun. Luontopolku ei ole esteetön, mutta laavulle on mahdollista päästä autolla tai kävellenkin kiertämällä Akonkoskentien kautta.

Esteettömiä palveluja löytyy niukasti, esimerkiksi esteetöntä kuivakäymälää ei ole. Kosken toisella puolen sijaitsevasta Kuhmon kirjastosta löytyy vessat kaikille. Makkaranpaisto ja retkiruuan laitto onnistuu laavulla, mutta suosittelen ottamaan mukaan joko oppaan tai henkilökohtaisen avustajan..

## Wild Defi

**K**ainuussa erityisryhmille ja muille luonnosta ja retkeilystä kiinnostuneille ohjelmapalveluja järjestävä Wild Defi on perustettu vuonna 2021. Wild Defin palvelut ovat esteettömiä ja yhdenvertaisia- asiakkaiden kanssa voidaan tarvittaessa kommunikoida vaikkapa viittomakielellä, kuvakorteilla tai selkokielellä. Yhtenä palveluna metsä voidaan myös tuoda kotisohvalle livelähetyksien ja retkivideoiden avulla, mikäli mahdollisuutta uloslähtemiseen ei ole.

### Wild Defin virtuaalipalvelu

Wild Defi tarjoaa ohjelmapalvelua myös virtuaalisesti ja etänä järjestäen livetapahtumia, jotka tehdään suorana lähetyksenä metsässä, alustana Youtube, Teams tai Zoom. Facebookissa tai Instagramissa on mahdollista nähdä livelähetyksiä ilmaiseksi silloin tällöin, muutoin ne ovat maksullisia. Livelähetyksissä ja retkivideoissa kamera keskittyy pääasiassa retkeilykohteen kuvaamiseen kuvaten tärkeät maisemat sekä mahdolliset eläin-, kasvi- tai muut bongaukset. Retkivideoiden alussa ja lopussa näytetään kuitenkin oppaan kasvot. Wild Defi tekee videoita ja livelähetyksiä vastuullisesti sekä kunnioittaen kansallispuistojen, luonnonsuojelualueiden ja muiden retkeilykohteiden sääntöjä, jokamiehenoikeudet tuntien. Myös asiakkaita informoidaan näistä säännöistä ja tarvittaessa kertailaan jokamiehenoikeuksia. Näitä palveluita on myös mahdollista ostaa tilaustyönä itselleen tai ryhmälle.





Wild Defini omistaja **Hanna Vuorinen** on suorittanut luonto-ohjaajan koulutuksen, käynyt viittomakielen ja puhevammaisten tulkkauksen kursseilla ja osallistunut erilaisiin verkkoseminaareihin ja lyhytkoulutuksiin, jossa on tutustuttu esteettömiin palveluihin. Hanna on myös henkilökohtaisessa elämässään ollut paljon tekemisissä erityisryhmien kuten kuulo- ja kehitysvammaisten kanssa. Hanna tykkää vapaa-ajallaan käydä metsässä retkeilemässä, kalastaa ja kerätä sieniä ja marjoja. Hannan lempipuhua on myös erilaisten pelien pelailu koneella tai konsoleilla. ●

LISÄTIETOA: [WWW.WILD-DEFI.COM](http://WWW.WILD-DEFI.COM)

## HUS SELKÄYDINVAMMAPOLIKLINIKKA (SYV) – POLIKLINIKEN FÖR RYGGMÄRGSSKADOR (RMS)

### KÄYNTIOSOITE:

HUS Selkäydinvammapoliklinikka  
Synapsia-talo  
Nordenskiöldinkatu 18 B, 1. krs  
00250 Helsinki

### POSTIOSOITE:

HUS Selkäydinvammapoliklinikka  
PL 350  
00029 HUS

### YHTEYDENOTOT:

**Osastonsihteeri**, puh. (09) 471 71389 (ajanvaraus ja peruutukset)  
ma-to klo 8.00–9.00 ja klo 12.00–13.00, pe klo 12.00–13.00  
Ajan peruutukset myös sähköpostitse: [fysiatria.selkaydinvammapoliklinikka@hus.fi](mailto:fysiatria.selkaydinvammapoliklinikka@hus.fi).

**Sairaanhoitaja**, puh. 050 513 1862 (hoidolliset asiat)  
ma 9.00–10.00 ja to 12.00–13.00

**Kuntoutusohjaaja**, puh. 050 342 4161 (kuntoutuksen maksutoumukset,  
KELA-kuntoutus ja kuntoutusneuvonta) ma-to klo 11.30–12.30

**Sosiaalilyöntekijä**, puh. 050 436 0450 (mm. sosiaaliturva, vammaispalvelut,  
ammattillinen kuntoutus) ma klo 13.00–14.00 ja pe klo 10.00–11.00

## OYS selkäydinvammapoliklinikka

### KÄYNTIOSOITE:

OYS, Kuntoutustutkimus ja erityispoliklinikka/Selkäydinvammapoliklinikka,  
Aapistie 7 A ja esteetön kulku Aapistie 7 I/R-kerros  
90220 Oulu

### POSTIOSOITE:

OYS/Kuntoutustutkimus- ja erityispoliklinikka/Selkäydinvammapoliklinikka  
PL 21  
90029 OYS

### YHTEYDENOTOT:

**Sihteeri**, puh. (08) 315 2129  
Soittoajat: ma–pe klo 7.15–14.00

**Sairaanhoitaja**, puh. 040 565 5087  
Soittoajat: ma–to klo 13.00–15.00, pe klo 13.00–14.00

**Kuntoutusohjaaja**, puh. 0400 202 378 ja 050 568 6747

Jos Sinulla on asiakkuus OYS Selkäydinvammapoliklinikalla, voit asioida myös  
Selkäydinvamma-digihoitopolulla: <https://omapolku.terveyskyla.fi>

Ole yhteydessä Selkäydinvammapoliklinikan sihteerin, joka liittää Sinut palveluun ja  
saat ohjeistukset postissa. Kaikki selkäydinvammapoliklinikalle kutsuttavat liitetään di-  
gihoitopolulle niin heidän halutessaan.

## TAYS selkäydinvammapoliklinikka

### KÄYNTIOSOITE:

Tays Hatanpään Puistosairaala  
Gauffininkatu 3  
33900 Tampere

### POSTIOSOITE:

TAYS  
Selkäydinvammapoliklinikka  
PL 2000  
33521 Tampere

### KUNTOUTUSOHJAAJAT:

Aino Nokelainen, puh. 050 464 4683, [aino.nokelainen@pshp.fi](mailto:aino.nokelainen@pshp.fi)  
Jaana Leivo, puh. 050 442 3066, [jaana.leivo@pshp.fi](mailto:jaana.leivo@pshp.fi)

# European Spinal Cord Injury Federation, ESCIF

## ESCIF hallituksen jäsenten esittelyt osa 3

Mirjam Kanalec

 MIRJAM KANALECO  KÄÄNÖS: NUUTTI HILTUNEN

**A**sun Sloveniassa, pienessä kahden miljoonan asukkaan valtiossa entisen Jugoslavian alueella. Maa on ollut itsenäinen 30 vuotta. Viimeinen Lonely Planet -oppaan julkaisu arvioi Slovenian olevan viidenneksi houkuttelevin, ja Ljubljanan, maan pääkaupungin, olevan paras matkailukohde vuonna 2022. Arvostelijat korostivat maan monimuotoisuutta ja sitä, että maa on Balkanin, Välimeren alueen ja Alppien sijaan kaikkien näiden yhdistelmä. Lonely Planet on viimeisin Sloveniaa turistikohdeena ylistävien suosittelijoiden pitkässä sarjassa.

Synnyin Italian rajan lähellä, mutta muutin 1984 Ljubljanan sen jälkeen, kun jouduin autokolariin ja vammauduin selkäytimestäni C5-C6 korkeudelta. Valmistuin lukiosta tietotekniikan linjalta, ja sen jälkeen yliopistosta pääaineenani matematiikka. Tällä hetkellä työskentelen osa-aikaisena kotimaisessa yrityksessä, mutta enin aikani kuluu järjestötyössä paikallisen selkäydinvammayhdistyksen presidenttinä, sekä Slovenian vammaisten ihmisten rahoituksen ja humanitaaristen järjestöjen valtuuston presidenttinä. Osallistun myös selkäydinvammaisten vertaistukitoimintaan.

Sloveniassa on yksi kansallinen selkäydinvammajärjestö, Zveza paraplegikov Slovenije, joka muodostuu yhdeksästä paikallisesta



yhdistyksestä. Jäsenyhdistykset tarjoavat monenlaisia palveluja ja ohjelmaa jäsenilleen, kuten mukautettuja kuljetuspalveluja, vertaistukea, urheilua ja liikuntaa, sekä neuvontaa ja muuta tukea paluussa aktiiviin elämään. Järjestöllä on tällä hetkellä 1100 jäsentä. Sloveniassa on yksi selkäydinvammakeskus. Melkein kaikki maan selkäydinvammaiset saavat ensikontaktin järjestöön siellä, ja tulevat näin myös järjestön jäseniksi.

Järjestömme on ollut ESCIF:n jäsenen sen perustamisesta lähtien vuodesta 2006. Olen osallistunut valtuutettuna melkein kaikkiin ESCIF:n konferensseihin. Joissakin niistä olen toiminut luennoitsijana. Vuonna 2017 osallituin Slovenian konferenssin järjestämiseen. Osallistuin myös laajan Successful (re)integration of people living with SCI -projektin työryhmään vuosina 2015-2017.

Olen ajan mittaan oppinut sisäistämään ESCIF:n toiminnan tavoitteet, ja tullut ymmärtämään, että selkäydinvammaisten elämän laadun parantamiseksi on välttämätöntä yhdistää kansallisten ja kansainvälisten sidosryhmien toiminta. ●

# Transanal Irrigation (TAI)

 STIG LANGVAD, RYK - SPINAL-CORD INJURED DENMARK

 KÄÄNNÖS: MIA KUJANPÄÄ JA ANNI TÄCKMAN

**T**ransanal Irrigation (TAI) suolihuuhtelu vatsan toimituksessa voi tuoda käänteentekevän muutoksen selkäydinvammaisille henkilöille ja sen johdosta mahdollistaa paremman elämänlaadun. Tutkimukset osoittavat suolentoiminnan haasteiden vaikuttavan merkittävästi jokapäiväiseen elämään, sekä fyysisesti että psyykkisesti. Tutkimusten mukaan yli 50%:n selkäydinvammaisista hyötyisi suolihuuhtelusta ja heidän tulisi ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen ja keskustella vatsan toimitustavan muuttamisesta. Suolihuuhtelu järjestelmänä on vielä osittain tuntematon mahdollisille *käyttäjille ja monille terveydenhuollon ammattilaisille. Se ei vielä ole normaali osa selkäydinvamman jälkeistä seurantamenettelyä* (Suomessa suolihuuhtelu on jo jokseenkin tunnettu). Tanskan selkäydinvammayhdistys RYK on julkaissut joukon videoita, jossa suolihuuhtelujärjestelmiä esitellään.

Suolentoiminnan haasteet ovat yksi suurin normaalia arkea haittaava asia selkäydinvammaiselle. Suurin osa selkäydinvammaisista henkilöistä ja terveydenhuollon ammattilaisista eivät ole vielä tietoisia siitä, että suolihuuhtelu voi parantaa merkittävästi monien selkäydinvammaisten ihmisten elämänlaatua. Lisäksi hyvin harvassa maassa on aiheesta kliinisiä ohjeita, kuten Paralyzed Veterans Association, USA ja NICE Guidance, Iso-Britannia.

Suolihuuhtelun periaate on pumpata vettä suoleen pehmeästi ja hellästi, ja sitten tyhjentää se nopeasti ja tehokkaasti. Huuhtelun vaikutus on pitkäkestoinen- yhden tai kaksi päivää. Turvallisuuden tunne muuttaa merkittävästi jokapäiväistä elämää positiivisesti ja lisää osallistumista yhteiskuntaan.

Suolihuuhtelua käyttävät kertovat lähes yksimielisesti, että heidän elämänlaatunsa on parantunut merkittävästi ja että he kokevat vähemmän ”vahinkoja” ja että suolen toiminta ei ole jatkuvasi mielessä. Elämästä tulee vähemmän stressaavaa.

Selkäydinvammaisilla suolentoiminnan negatiivinen vaikutus

päivittäiseen elämään on 6,1 asteikolla 0–10, kun taas pyörätuolin käyttö on ”vain” 4,7. Suolentoiminta vaikuttaa merkittävästi jokapäiväiseen elämään fyysisesti ja psyykkisesti ja rajoittaa osallistumista ”jokapäiväiseen elämään”. Ei ole viitteitä siitä, että voimakkaasti suolen hallintaan liittyvistä ongelmista kärsivät uskoisivat asioiden voivan olla paremmin.

Tutkimukset osoittavat, että yli 50% selkäydinvammaisista tulisi harkita, voisiko suolihuuhtelu parantaa jokapäiväistä elämää, vaikka otetaan huomioon, että ”vain” puolet heistä ottaisivat sen käyttöön täydellä menestyksellä. Tämä on tulos RYK - Spinal-Cord Injured Denmarkin (2019) jäsenkyselystä ja Århusin yliopistollisen sairaalan tutkimuksista viimeisten 25 vuoden ajalta.

Syynä suolihuuhtelun aloittamatta jättämiselle ja jatkamiselle voivat olla esteet, kuten henkilökohtaisen avustajan tarve suolihuuhtelua tehdessä. Tanskassa suolihuuhtelun toteuttamiseen ei yleensä ole saatavilla riittävästi apua.

RYK haluaa lisätä selkäydinvammaisten tietoisuutta siitä, että suolihuuhtelu voi merkittävästi parantaa jokapäiväistä elämää, ja siksi RYK on tuottanut joukon videoita, joiden tarkoituksena on lisätä tietotaitoa suolihuuhtelun mahdollisuuksista. Videoissa on tekstitykset useilla kielillä, muun muassa englanniksi, saksaksi, ranskaksi, espanjaksi ja pohjoismaisilla kielillä ja ne tulevat kaikkien saataville toukokuussa 2022. Videoiden ensiesitys on NosCos (Nordic Spinal Cord Society) -kongressissa Tukholmassa. Videot on tuotettu yhteistyössä Coloplastin ja Quforan kanssa.

Videoiden tarinat ovat selkäydinvammaisten henkilöiden omia tarinoita. Lääketieteelliset tiedot ovat peräisin Tanskan Århusin yliopistollisen sairaalan terveydenhuollon ammattilaisilta. Viimeisellä videolla nähdään RYK:n jäseniä vuosittaisella kesäleirillä osallistumassa aktiviteetteihin, jotka suolihuuhtelu mahdollistaa.

RYK on todennut, että videot ovat erinomainen tapa välittää tietoa sekä selkäydinvammaisille itselleen, että heidän omaisil-





leen ja terveydenhuollon ammattilaisille. RYK kiittää selkäydinvammaisten henkilöiden omasta panoksesta, joka esittelee heidän elämänsä yksityisimmän puolen, sekä pätevien terveydenhuollon ammattilaisten antamista tiedoista.

Monitoring Efficacy on NBD Treatment on Response (MENTOR) on kehittänyt kansainvälisten asiantuntijoiden ryhmä neurogeenisen suolen toimintahäiriön (NBD) alalta. Kehitykseen osallistui kaksi asiantuntijaa Århusin yliopistollisesta sairaalasta. MENTOR on helppokäyttöinen instrumentti suolenhoidon muutostarpeen arvioimiseen selkäydinvammaopotilailla. MENTOR on testattu sekä kliinisissä kokeissa että ”oikeassa elämässä”.

Suolihuuhtelun viisi tärkeintä indikaatiota ovat: 1. useat inkontinenssitapaukset (vahingot), 2. useita ummetustilanteita (suolen tyhjennys kerran tai kaksi viikossa), 3. jatkuva tarve stimuloida suoliston toimintaa sormilla, 4. yli 30-45 minuutin käyttäminen vatsan toimitukseen ja 5. toistuvien virtsatieinfektioiden esiintyminen yhdessä ummetuksen kanssa.

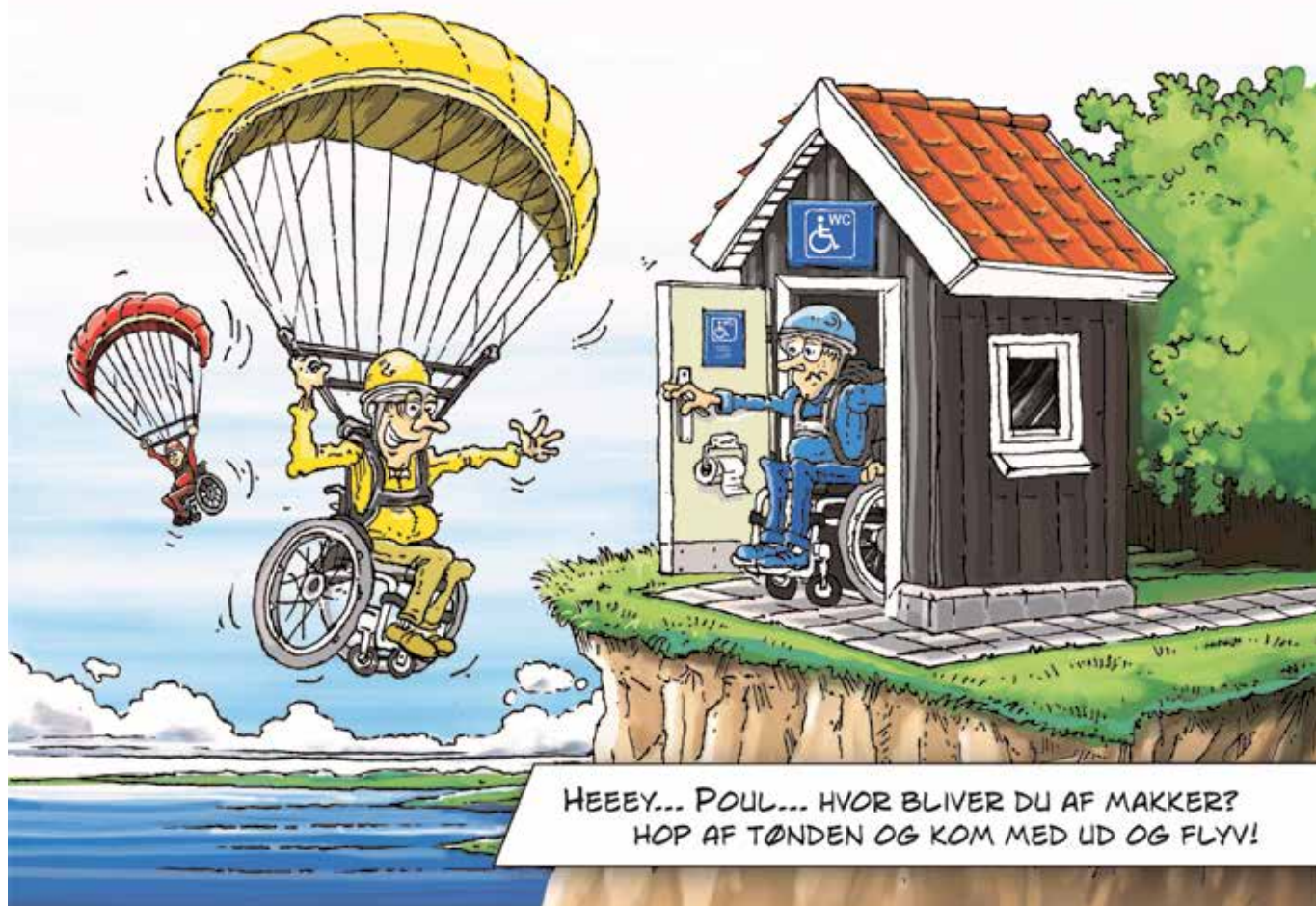
Jos tunnistat yhden tai useamman edellä mainituista oireista,

sinun tulisi keskustella terveydenhuollon ammattilaisten kanssa siitä, voisiko suolihuuhtelu olla sinulle sopiva vaihtoehto.

RYK toivoo, että videot voivat olla ratkaisevassa asemassa sekä tiedon jaossa että suolihuuhtelulaitteen saatavuudessa, mikä osaltaan varmistaisi sen, että kaikki suolihuuhtelusta hyötyvät ihmiset pääsevät tehokkaaseen ja sujuvaan suolenhoitoon, mikä voi parantaa merkittävästi heidän elämänlaatuaan.

Suomessa suolihuuhtelulaitteita toimittavat Coloplast, Well-spect ja MedOne, joka edustaa Quforaa, tuotenimiä on useita. Ota yhteyttä esim. selkäydinvammakeskukseen tai lääkäriin ja keskustele sopsiko suolihuuhtelu sinulle. ●

VIDEOT OVAT NÄHTÄVILLÄ 7.5.2022 ALKAEN OSOITTEESSA: [WWW.TAI.RYK.DK](http://WWW.TAI.RYK.DK)



# NAVINA-SUOLIHUUHTELULAITTEET SPONTAANIMPAAN ELÄMÄÄN

Innovatiiviset ja käyttäjäystävälliset ratkaisut suolihuuhteluun

Tunnistatko tilanteen, jossa et enää voi luottaa omaan kehoosi, koska pelkääät ummetusta, kipua tai suoleta tahattomasti tapahtuvaa karkailua? Se on haastavaa ja elämää rajoittavaa. Navina Systems tarjoaa laadukkaita, tarpeisiisi mukautettuja tuotteita. Valitse Navina Smart tai Navina Classic, kartio tai katetri suolenhallintaratkaisuksi, joka lisää itseluottamusta spontaanimpaan elämään.

Käy osoitteessa [wellspect.fi](http://wellspect.fi) saadaksesi lisätietoja ja ajatuksia, miten ottaa asia esille terveydenhuollon ammattilaisesi kanssa.

[wellspect.fi](http://wellspect.fi)



Kuvassa esiintyvä henkilö on malli, ei tuotteen käyttäjä.

Navina™

## MYYDÄÄN

**ESPANJAN TORREVIEJASSA** vuosia tetran käytössä ollut tilava, esteetön asunto 2h+kt. Lasitettu parveke, autohallipaikka ja varasto.

Kuvat, video ja tarkemmat tiedot;  
[remecainvest.fi](http://remecainvest.fi), kohde1766.

Abilis-säätiö

**MOBILEPAY**  
**25090**

Rahankeräyslupa RA/2020/1302

Lahjoittamalla tuet Abilis-säätiön työtä kehitysmaiden vammaisten ihmisten tukemiseksi



# Esteettömyys ei ole mielipide

 TIINA SIIVONEN

Mielipiteet ovat henkilökohtaisia ja niitä on jokaisella. Esteettömyydestä herää monenlaisia ajatuksia ja jokaisella on omia toiveita ja mieltymyksiä. Esteettömyydestä on kuitenkin olemassa säädökset, jotka eivät perustu kenenkään mielipiteeseen, vaan lakeihin ja säädöksiin. Maankäyttö- ja rakennuslakiin Valtioneuvosto on antanut esteettömyysasetuksen, joka sisältää rakennuksen esteettömyyttä koskevat vähimmäisvaatimukset.



SMARTSIGN / FLICKR

**E**steettömyys on määritelty myös lainvoimaisessa YK:n vammaissopimuksessa. Esteettömyys on ihmisoikeus ja edellytys sille, että vammaiset henkilöt voivat elää itsenäisesti ja osallistua täysimääräisesti kaikilla elämänalueilla. YK:n vammaissopimus korostaa kaikille sopiva suunnittelua. Se tarkoittaa tilojen ja ympäristöjen suunnitteluvaiheessa tapahtuvaa esteettömyyden huomioonottamista, jotta kaikki ihmiset voivat käyttää niitä mahdollisimman laajasti ilman mukautuksia tai erikoissuunnittelua. Esteettömyydelle on siis vahvaa pohjaa ja lainvoimaa, mutta paljon meillä Suomessa on vielä tehtävää.

”Moni asia tehdään nykyään paremmin kuin ennen. Aina ei huomioida, että esteettömyyteen vaikuttaa tilan sisustusratkaisut. Esimerkiksi käytävällä voi olla penkkejä, jotka kaventavat apuvälineen käyttäjän kulkuväylää”, kertoo esteettömyysasiantuntija **Ari Kurppa** Invalidiliitosta, jossa toimii Esteettömyyskeskus ESKE.

Esteettömyyttä huomioidaan liikkumisen, kuulemisen, näkemisen ja ymmärtämisen kannalta. Ei siis vain sitä, että pyörätuolilla pääsee. Joskus on asennetta, että esteettömyys on kallista tai tarvitseeko kaikkien päästä joka paikkaan. On kuitenkin todettu, että usein vastavalmistunutta joudutaan korjaamaan ja se on kallista, kun hyvät esteettömät ratkaisut olisi voitu tehdä rakennusvaiheessa. Lisäksi ohjeita ja tietoa on, mutta miten se aina saavuttaisi suunnittelijat?

”Suunnittelijan tulisi ymmärtää, että ihmisillä on erilaisia toimintakykyjä ja tarpeita. Opinnoissa tähän pitäisi satsata jo alkuvaiheessa”, toteaa Kurppa.

Paljon puhutaan mm. siitä, että koska toimintarajoitteisia ihmisiä on kunnissa ja kaupungeissa, niin miksei heitä käytetä testaamassa paikkoja? Toki näin tehdäänkin, mutta olisi hyvä, että esteettömyyttä katsotaan laaja-alaisesti. Jos yksi selkäydinvammainen apuvälineenkäyttäjä käy arvioimassa esteetöntä wc-tilaa, niin hänen arvionsa ja tarpeensa voi olla eri, kuin jollain toisella selkäydinvammaisella henkilöllä. Joku ehdotti joskus, että wc-tilasta tulee hyvä, kun siellä käy eri vammairyhmien edustajat



katsomassa ja ehdottavat mitä tarvitaan. Lopputulos saattaisi olla mielenkiintoinen. Kuinka monta kahvaa olisi seinissä ja miten päin? Joku haluaa istuimen seinän viereen, toinen keskemmälle ja niin edelleen. Näkövammaisilla tarpeet saattavat olla erilaisia. Tämän takia meillä on esteettömyyteen liittyviä säädöksiä ja minimivaatimuksia. Jotta esteetön wc-tila toimisi mahdollisimman monelle, niin se tulee tehdä säädösten mukaan. Kotonaan ja omilla tiluksillaan jokainen voi tehdä mitä haluaa, mutta yleisissä ja julkisissa paikoissa säädökset takaavat toimivuuden mahdollisimman monelle. Tämän takia esteettömyys ei ole mielipide.

”Joskus ajatellaan, että tehdään hyviä ratkaisuja, jotka eivät perustu toimiviin esteettömyysratkaisuihin. Esimerkiksi vessapaperiteline on pultattu lattiaan kiinni, jolloin siirtyminen pyörätuolista wc-istuimelle ei onnistu molemmilta puolilta. Teline on este myös käveleville henkilöille”, kertoo Kurppa.

Toinen haastava seikka on ulkomailla matkailu. On tarinoita, jossa on laitettu kahva wc-istuimen viereen ja sen jälkeen huonetta on myyty esteettömänä. Kahva ei riitä kriteeriksi. Maailmalla esteettömyysasiat voivat olla toisin. Jokainen maa laatii omat esteettömyysvaatimuksensa. Pohjoismaissa esteettömyyslain-

säädäntö on hyvin samankaltaista. Jos matkustaa ulkomaille, niin on hyvä varmistaa esimerkiksi hotellin ovien leveydet ja wc-tilan koko, jotta varmistat, että pääset apuvälineelläsi liikkumaan.

Matkustettaessa niin koti- kuin ulkomailla on hyvä varmistaa tietojen paikkansapitävyyksiä. Nykyään paljon löytyy kuvahaulia kuvia ja hotelleistakin tietoa. Monet toimintarajoitteiset henkilöt pystyvät myös toimimaan muissakin kuin esteettömissä huoneissa. Esimerkiksi kuvista voi todeta reilun kokoisen huoneen, mutta kylpyhuone- ja wc-tiloista ei sitten kuvia olekaan. Esteettömiä huoneita on edelleen vähän verrattuna esim. hotellien kokonaishuonemäärään. Nykyään jotkin hotelliketjut mitoittavat kaikki huoneet isommiksi, jolloin toimiminen siellä mahdollistuu.

”Olisi hyvä, jos palveluntarjoajat kuvailisivat tiloja ja toimintoja nettisivuillaan - sanallisesti ja valokuvin. Silloin kävijä voi itse päättää vieraileeko paikassa ja tarvitseeko mahdollisesti avustajan mukaan. Suomalaisten palveluntarjoajien perisynti on se, että esteettömyyskuvauksia ei ole”, Kurppa tiivistää lopuksi. ESKE:n sivuilta, [invalidiliitto.fi/esteettomyys/esteettomyyskeskus-eske](http://invalidiliitto.fi/esteettomyys/esteettomyyskeskus-eske), löytyy paljon esteettömyystietoa.


Onkohan maailmassa yhtään täysin esteetöntä paikkaa? ●



Kuvassa pultattu seisomatuki lattiaan kiinni. Estää pyörätuolista siirtymisen toiselta puolelta. Toive tuesta on tullut vain yhdeltä käyttäjältä. Yhdelle hyvä – muille huono!



# Saaristomerellä esteettömästi

 TEEMU BORGMAN

**L**ähdimme koko perheen voimin testaamaan uutta Viking Linen Glory alusta. Seurueemme sisälsi kaksi aikuista, 4-vuotiaan ja 4-kuukautisen lapsen. Viking Glory on varustamon uusi alus, joka aloitti Turku-Maarianhamina-Tukholma välillä 1. maaliskuuta. Laiva on 222,5 metriä pitkä, 35 metriä leveä ja matkustajia mahtuu 2800. Alus korvaa vanhan Amorellan, joka siirtyy risteilemään Helsinki-Tukholma väliä. Laiva on tällä hetkellä aamuvuorossa, mutta Viking Linen tiedon mukaan se liikennöi Gracen huoltopäivien aikana iltälähdöillä.

Terminaalissa nousee hissillä oikean kannen tasolle, josta putkea pitkin siirrytään laivaan. Hyttimme sijainti kannella 6, jonne oli helppo kulkea, koska kyseisestä käytävää ei ollut päällystetty kokolattiamatolla.

Ensimmäisenä mukavana yllätyksenä huomaan hyttin ulko-oven avautuvan automaattisesti, kun avainkortinlukija vilauttaa vihreää valoaan. Tämän jälkeen tulee ensimmäinen havainto laivan maltillisesta keskeneräisyydestä, ovi aukeaa noin 75 asteen kulmaan ja loppu jää työnnettäväksi avausmekanismia vastaan. Hyttiksi valikoitui Seaside HC Three, joka on nimensä mukaisesti ulkolaidalla sijaitseva esteetön hytti 1–3 hengelle. 14 m<sup>2</sup> kokoinen hytti on lähes vastaava kuin sisarlaiva Gracelta löytyvä ulkolaidan esteetön hytti. Kolme sänkyä, joista yksi on ylhäällä, leveämpi ovi sekä sisäänkäynnillä että kylpyhuoneeseen. Kylpyhuoneessa on suihkutuoli, käsituet sekä WC-istuimen että suihkutuolin yhteydessä. Suuresta ikkunasta näkyy lähinnä kantta ja merinäköalana on vain osittainen ja ikkunan ohi kulkee jonkun verran miehistön jäseniä, joten omaa rauhaa kaipaava pitää mielellään verhot kiin-

ni hytissä ollessaan. Hyttistä puuttui listoja sieltä täältä, mutta eiköhän ne löydy paikalleen lähitulevaisuudessa.

Hyttitarkastuksen jälkeen suuntasimme ylimmälle kannelle katsomaan laivan lähtöä satamasta ja 11. kannen lasilla katettu ravintola Terrace on hyisen kevät aamun johdosta täysin tyhjänä, joten ajalehtivista jäälautoista ja muista alkavan kevään merkeistä saa nauttia rauhassa. Premium-aamupala tarjoillaan vieressä ravintola Kobbassa. Aamiaiseen kuuluu lasi kuohuvaa, jota varsinkin perheen naisväki on odottanut. Äidille skumppaa ja tyttärelle Ginger Ale, skål. Aamiaisella kylmät ruoat haetaan nou-



topöydästä ja valikoima on sangen kattava. Lämpimät ruoat valitaan listalta, jonka jälkeen ne tarjoillaan pöytään. Valitsin Eggs Benedictin, joka on simppeilydestään huolimatta erittäin toimiva paketti päivän käyntiin saattamiseksi.

Vatsa täynnä on mukavaa hengähtää bingossa, jossa voitot karttelivat seuruettamme. Nuorisosaasto nauttii lattiassa olevasta lasi-ikkunoista, josta voi tarkkailla merta ja alemmilla kansilla kulkevia ihmisiä

Tämän jännityksen jälkeen on vuorossa nuorison päiväunet, jolloin saatan itsekin sulkea silmäni hetkeksi, ja huomaan laivan olevan hieman hiljaisempi kuin sisaralus Gracen.

Päivällisen nautimme buffetissa, jonka pohjapiirustus on mielestäni Itämeren aluksista paras. Linjastoille ei muodostu tarpeettomia jonoja, niiden välissä on reilusti tilaa ja tasot ovat maltillisella korkeudella. Ruoka itsessään on hyvin vastaavaa kuin muillakin risteilijöillä, joten klassisen valikoiman ystävät löytävät suosikkinsa, muut eivät löydä riittävästi uusia makuja.

Yleiset tilat on vuorattu suurilla panoraamaikkunoilla, joten valo ja merimaisemaa riittää joka puolella. Alus on koristettu Stefan Lindforsin taideteoksilla, jotka sopivat hyvin risteilijän yleisilmeeseen. Lasten karkkibingon ajaksi jään itse käytävälle tarkkailemaan maisemia ja vähän ajan kuluttua huomaan pintapelastajien kopterin lentävän lähes samalla korkeudella ja täysin samaa vauhtia laivan kanssa. Tätä jatkui minuuttikaupalla, toivottavasti olivat vain kiinnostuneita uudesta aluksesta, eikä kyseessä ollut mikään ikävämpi keikka. Tämä unohtuu, kun vanhin lapsista juoksee kertomaan, että on voittanut suuren pussin kettukarkkeja, jotka hän

hyvin tietää isän inhokeiksi. Enemmän hänelle siis.

Happihypellylle 10. kannen perässä sijaitsevaan kattobaariin, joka myös ajankohdan koleudesta johtuen oli ikäväkseni kiinni. Tämä oli mielestäni laivan hienoin osa, jossa varmasti lämpiminä kesäpäivinä on tunkua. Aloin jo kuvitella viskisouria ja aurin gon porottavaa säteilyä. Nyt kuitenkin haaveiluni katkeaa tuulenuuskasta aiheutuvaan vilunväristykseen, joka pakottaa laiskasti pukeutuneen hakeutumaan lämpimiin sisätiloihin.

Tax-free on suuri ja valikoima kattava. Pääkäytävä leveä ja helppo kulkuinen, osa tax-freen hyllyn väleistä on ahtaasti sijoitettu, jopa niin että kapeiden lastenvaunujen kanssa saa olla tarkkana. Mukaan tarttui lakupiippuja, Ville Viikinki-sukat ja kuohuvaa sukulaisen tulevaa juhlapäivää ajatellen.


Yöelämä jää tältä reissulta raportoimatta, mutta nukkumaan mennessä huomaan jälleen laivan olevan hiljaisempi kuin edeltäjänsä, eikä se tunnu tärisevänkään niin paljon, vaikka hytti sijaitsee kuudennella kannella. Hetki e-kirjan parissa ja silmät kiinni. Yö on rauhallinen, eikä käytävältä kantaudu häiritsevästi melua. Toisaalta tiistailähdön matkustaja koostuivat lähinnä varttuneemmasta väestä, jonka noin yleensä voikin odottaa omaksuneen maltillisemmän päivärytmin.

Seuraavana aamuna kello seitsemän ylös, pikasuihku ja tukkamärkänä kohti kalseaa Turun satamaa. Glory on päivitetty versio Gracesta, pieniä parannuksia siellä täällä. Varsinkin lapsille tuntui löytyvän paljon ohjelmaa, vaikka emme olleet varsinaiseen sesonkiaikaan liikkeellä. Laiva kuin laiva, silti risteilyllä mielestäni parasta on saariston kauneus. ●





# Suomineidon päästä päähän

 Tiina Siivonen

**K**esä lähestyy ja monet suunnittelevat matkoja niin muille maille kuin kotimaahankin. Esteettömyys on välttämättömyys varsinkin apuvälineenkäyttäjille, joten sen tiedon saaminen vaatii joskus hieman yksityisetsivän taitoja. Onneksi sähköpostin lähettäminen on melko vaivatonta, jotta voi varmistaa onnistuneen loman. On harmillista, että joissakin paikoissa esteettömyystieto netissä on vähäistä tai sitä ei ole. Majoituksista on usein kuvia, mutta ei esimerkiksi wc-tiloista, jotka ovat melko tärkeitä. Kuvien perusteella voisi nähdä, että pärjääkö tavallisissa huoneissa, jos esteettömiä huoneita ei ole. Tosin oven leveydet ratkaisevat. Kysyttäessä ovien mittoja voi saada vastauksen, että ovi on standardilevyinen. Standardi ei kerro vielä mitään, joten varmista aina sentteinä (cm) hissien, ovien ym. leveydet.

Jotkut kohteet saattavat kertoa olevansa esteettömiä, vaikka paikan päällä onkin tasoeroja, kynnyksiä ja jyrkkiä rampeja. Tämä voi olla yksin reissaajalle yllätys. Paikasta voisi olla esteettömyyskuvaus, joka kertoo mitä on ja mitä ei ole, vaikka kaikki esteettömyyskriteerit eivät täytyisikään. Alla olevista kohteista Fiskarsin ruukilla oli hyvät kuvaukset ja kerrottu myös, että osa paikoista kapeita ja rampeit/luiskat jyrkkiä. Totuudenmukaisen tiedon perusteella matkaaja itse tekee päätöksen, että selviänkö vai pitäisikö mukana olla kaveri. Rohkeasti matkaan ja Suomikin on pullollaan kaikkea ihanaa!

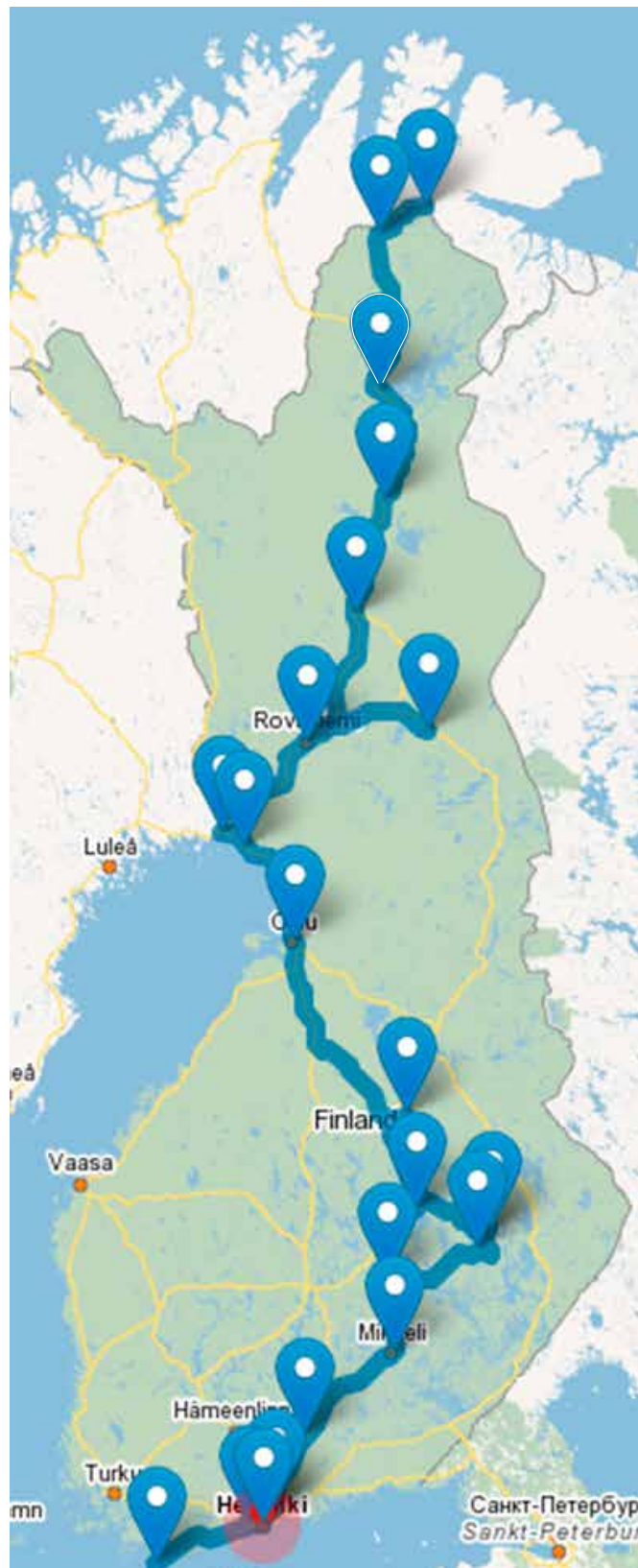
Seuraavassa muutamia vinkkejä kotimaan kamaralta paikoista, jotka eivät ole ehkä kaikki täysin esteettömiä, mutta toimivat. Vinkit on saatu eri henkilöiden kokemuksista sekä tarkastamalla asioita kohteista. Aukioloajat kannattaa varmistaa ennen kohteeseen laskeutumista esim. kesäajat. Vinkkejä löytyy esteettömyyseen kohteisiin [palmuasema.fi](http://palmuasema.fi)-sivustolta.


Matkaan siis ja etelästä pohjoiseen! Paluumatkan pohjoisesta voi tulla suomineidon kurveja pitkin jompaakumpaa puolta. Reitin voi tulla toisinkin päin tai sen varrelta.

Eteläisin kärki [HANGOSSA](#). Merimaisemaa, satamafiilistä ja mukavia terasseja. Itäsatamassa ja kirkkopuistossa ovat esteettömät wc:t. Esteettömyystietoa oli niukasti saatavilla. Hanko on kesäpäivän helmi!

[KARJAALLA](#) mm. historiallinen Fiskarsin ruukki, joka ei ole täysin esteetön, mutta paikat ovat kuvailtu hyvin ja esteettömyystietoa löytyy sivustolta [visitraseborg.fi](http://visitraseborg.fi) - suunnittele matkasi - esteettömyys.

Pääkaupunkiseudulla [HELSINGISSÄ](#) voit piipahtaa lähellä ydinkeskustaa Temppeliaukion kirkossa, joka on rakennettu/louhittu kalion sisään 1969. Siellä järjestetään paljon tapahtumia, kuten mm. konsertteja hyvän akustiikan vuoksi. Ravirata Vermokin on lähellä Espoossa. Vantaalla on tiedekeskus Heureka, joka voi yllättää.





**LAHDEN** urheilukaupungissa voit piipahtaa hyppytornissa katsoomassa maisemia ja hiihtomuseossa fiilistelemässä historiaa. Riippuen reittivalinnastasi, niin **MIKKELISSÄ** voit pyörähtää Muisti-tiedekeskuksessa. Siellä asiaa sodasta ja rauhasta, joka ajankohtaista täälläkin hetkellä. Lue lisää kohteesta tästä lehdestä.

**JUVAN** kohdalla käännyt Pieksämäkeä kohti ja voit nauttia ihan teehetken englantilaisittain Teahouse Wehmaassa. Teehuoneelle pääsee esteettömästi sisään ja löytyy myös esteetön wc. Kesäaika on kiireistä teehuoneella, joten jos tiedät aikataulusi, niin teehetki kannattaa varata ennakoon esim. netistä. Parkkipaikat yläpihalla.

**VARKAUDEN** kohdalla tehdään mutka ja kohteena Valamon uusi luostari, jossa liikkuminen onnistuu. Esteettömät autopaikat ovat mäen päällä, joten kannattaa kysyä alaparkin kohdalla ajo-ohjeita. Luostarialueella ramppuja on lähes joka paikkaan ja näyttelytilassa on hissi. Korkeilta kynnyksiltä ei voi välttyä. Esteetön wc on ravintolarakennuksessa. Majoituksesta löytyy esteetön huone.

**OUTOKUMPU** on kohteena seuraavaksi ja siellä Kaivosmuseo sekä Museotunneli, joka on noin 200 m pitkä. Pinta on kivimurskaa. Apuvälineillä liikkuminen onnistuu. Kaivosmuseo on kaksikerroksinen ja siinä on hissi. Aulasta löytyy esteetön wc. Myös Infon aulasta löytyy esteetön wc.

Kauniit maisemat johdattelevat Kuopioon. Kuopiossa voi nauttia torielämästä ja kalakukosta. Pyörivä Puijon tornin ravintola on myös kokemus.

**IISALMEN** kupeessa Sonkajärvellä voi pyörähtää vaikkapa eukonkannon kilipailuissa.

**OULUSSA** voi piipahtaa torilla katsomassa Toripolliisin patsasta, joka on saanut nimensä kolmesta torin järjestyksestä valvoneesta poliisista. Kaupungin tapahtumarikkaasta kesästä löytyy vaikka mitä tarjontaa!

Voit poiketa Kemi-Tornio-Haaparanta akselilla eli ulkomaila asti.

**ROVANIEMI** ja ikuinen joulu - Santapark ja Joulupukin paja. Missä voi nauttia parhaan poronkärityksen? Puskaradiossa kerrottiin parasta olevan ravintola Pohjanhovissa, mutta rinnalla ravintola Nili. Muistakaahan, että makuasiat on tehty kiisteltäviksi . . .

**SODANKYLÄN** kupeessa on Jaakkolan porofarmi, jossa voi ihastella ja syöttää poroja. Varmista aukioloajat kesällä. Sodankylän elokuvafestareita vietetään kesän alussa.

**TANKAVAARALLA** ei voi ajaa ohi Kultamuseon, vaan poikettava siellä on!

**INARISSA** Hotelli Kultahovissa voi yöpyä esteettömästi, jos välimatka tuntuu liian pitkältä seuraavan kohteeseen.

**UTSJOKI**, jossakin niin kaukana, joten ainakin pysähdyttävä, jotta tietää siellä käyneensä.

**NUORGAM**, Suomen pohjoisin kolkka. Löytyy ainakin joku rajapyykki/merkki, jossa tietenkin voi ottaa selfien. Lomakylän leirintäalueella on esteetön wc. Huoneisto nro 6:ssa on ramppi ja tilava wc- ja suihkutila. Sivustolta löytyy hyvät kuvat. Ravintolaan on muutama porras. Norjaankaan ei ole pitkä matka, joten ulkomaillakin voi käydä. Monet kuvat kertovat näillä lakeuksilla revontulien ihanuuksista. Kesällä niitä ei näe valoisten öiden vuoksi. Hehku voi olla liian himmeä. Niitä varten on tehtävä uusi reissu. **Hyvää matkaa! ●**

# Aina ajankohtainen Sodan ja Rauhan keskus Muisti

 KAUKO VÄISÄNEN  HAMID ALSAMMARRAE

Mikkelissä avattiin vajaat vuosi sitten uusi Sodan ja rauhan keskus Muisti, joka sijaitsee aivan kaupungin ydinkeskustan tuntumassa. Päämajamuseo ja Muisti muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, joiden näyttelyt käsittelevät sodan ja rauhan teemoja sekä sotaa ilmiönä. Päätimme tutustua tiloihin ja samalla katsoa miten tiloissa ja eri näyttelyissä on huomioitu liikuntarajoitteiset asiakkaat.

**nvapysäköintipaikat** sijaitsevat rakennuksen välittömässä läheisyydessä ja esteetön pääsisäänkäynti automaattisesti aukeavina ovineen on helppo havaita. Sisäänkäynnin jälkeen nousimme tilavalla hissillä infotasoon, jossa meidät vastaanotti asiakaspalvelupäällikkö **Anna Maija Hunter**.

– Meidän tiloissamme on käynyt myös liikuntarajoitteisia asiakkaita ja palaute on pääasiallisesti positiivista, toteaa Anna-Maija. Tilakokonaisuudessa toimii vuonna 1974 perustettu Päämajamuseo, Kahvila Rauha ja uudet Muisti-näyttelyt.

– Tilakokonaisuus sijaitsee entisessä keskuskansakoulussa, jossa tehtiin mittavat remontit näyttelytiloja varten. Tämä mahdollisti myös huomioimaan liikuntarajoitteiset henkilöt. Näyttelytuottajat ovat myös paremmin pystyneet huomioimaan sen, että kieron aikana pääsee sujuvasti liikkuman kaikissa museon näyttelyissä esteettömästi, huomauttaa Hunter.

Uusi museokokonaisuus on saanut paljon positiivista huomiota, niin valtakunnallisissa kuin paikallisissa medioissa. Tämä on näkynyt myös kävijämäärissä.

– Olemme ylittäneet koronatilanteesta huolimatta kävijämääräodotukset. Odotimme viime vuonna 27000 kävijää, mutta vuoden loppuun mennessä kävijöitä oli 29000. Museomme palkittiin Vuoden Mikkeliläinen -tittelillä ja olemme tänä keväänä valtakunnallisessa Vuoden Museo -kilpailussa neljän finalistin joukossa, kertoo Hunter. Kysyttäessä asiakaspalvelupäällikön mielipidettä omista näyttelyn suosikeista niin kaksi kohdetta nousi yli muiden. --Kierron alkupäässä on mahdollisuus valita kahdesta päivittäin vaihtuvasta henkilötarinasta yksi, ja kokea miltä sota heistä tuntui. Toinen mieleenpainuva kohde on VR-taistelukokemus, jossa kävijä pääsee virtuaalilasien avulla Summan rintamalle vartiosotilaan asemaan muutamaksi minuutiksi.



PIHLA LUKKONEN/MUISTI.ORG

## Virtuaalisesti toteutettu sotakokemus jäi mieleen

**T**estiryhmä, johon allekirjoittaneen lisäksi kuului **Erkki Pettinen** ja **Timo Petäjämäki**, kokivat liikkumisen pyörätuolilla näyttelytiloissa helpoksi.

– Kokonaisuutena ajatellen esillä olevat näyttelyt ovat todella mielenkiintoisia ja helposti saavutettavissa, toteaa Erkki. Koko ryhmälle mieleenpainuvien kokemus oli taistelukohtaukset vartioiden pesäkkeessä virtuaalilasit päässä.

– Aivan kuin olisi ollut seuraamassa taistelua paikan päällä. Hieman lähemmäksi taistelupesäkkeen reunaan olisi ollut hyvä päästä, eli lisää jalkatilaa alaosaan, niin kokemus olisi ollut vielä parempi. Samoin itse tiloihin mennessä voisi asentaa muutama luiskan kynnyksien kohdalle lisää. Eräessä kohdassa näyttelytilojen lattiapinnat olivat eri tasoilla, jotka kylläkin oli merkitty huomionauhoilla, mutta ne voisivat olla vielä selkeimpiä, toteaa Timo. Näyttelyiden saavutettavuudessa ollaan tekemässä parannuksia lähitulevaisuudessa.

– Sisältö on pääosin audiovisuaalinen ja esimerkiksi näkö- ja kuulorajoitteisille ollaan etsimässä ratkaisuja, jotta museon eri näyttelyt olisivat paremmin saavutettavissa kaikille asiakkaille, huomauttaa Anna-Maija Hunter. Kaikkienensa ryhmämme oli varsin tyytyväinen tilojen esteettömyysratkaisuihin. Hyvin toimivat WC-tilat ja kierroksen loppuksi kuppi kahvia esteettömässä lounaspaikassa kruunasi mieleenpainuvan museokokemuksen.





# Luovuuden äärellä Kulttuuriviikonlopussa

Perjantaista lauantaihin 26.-28.11.2021 kokoonnuttiin Kuntoutuskeskus Kankaanpähän viettämään viikonloppua itseilmaisun, hauskan ajanvietteen ja luovuuden parissa Kulttuuriviikonlopun merkeissä. Viikonlopussa oli mukana 17 osallistujaa. Viikonlopulle sattui myös ensimmäinen talven pakkanen -14 astetta ja lumimyräkki. Sisätiloissa oli hyvä hymyillä!

 MAARIKA HALONEN JA TIINA SIIVONEN  MAARIKA HALONEN

**P**ääsimme heti tositoimiin kädentaitojen työpajassa, jossa syntyi saippuaa, joulukransseja, paperitähtiä, tonttukoristeita ja mosaiikkilyhtyjä. Pajasta saatiin kotiin vietäväksi joulukoristeita ja kauniita lahjoja läheisille. Harmitusta toi se, että useasta kuntoutuspaikasta erialaisten kädentaitojen pajat ja ryhmät ovat loppuneet. Käsillä tekeminen rentouttaa ja on luovaa. Lisäksi se on yhdessäolon laatu-aikaa.

Perjantai-illan päätös Mansikkamäen Draamapajan Jari Hiltusen ilmaisutyöpajassa herätti etukäteen jännitystä niin yhdessä kuin toisessakin osallistujassa. Ei kai täällä vain joudu esiintymään? Jännitykset ravisteltiin kuitenkin pois luomalla yhteishenkeä, hassuttelemalla porukalla sekä herättelemällä luovuutta kuvin, tekstein ja äänimaisemia luomalla. Osa osallistujista pääsi harjoittamaan myös esiintymistaitojaan oman rennon yleisömmessä. Työpajan lopuksi käydyssä keskustelussa nousi esille, että ilmaisun harjoittelu ei ollutkaan pelottavaa, vaan jopa oikein hauskaa, kun tehtiin höpsöjä asioita yhdessä porukalla!

Lauantaiaamu käynnistyi Tommi Ojalan taideterapialuennolla, jonka jälkeen työpajailimme tekstuuriin, maalaukseen ja keskustelun keinoin. Erään osallistujan kommentti:

– Mä kun kuulin mitä tehdään, ajattelin, että miten saan puolituntisen kulumaan siveltimen ja väripurkkien kanssa. Mun vahvuuksia ei ole keskittyminen. Sitten ohjaaja sanoo, että aika päättyi. Olin ihmeissäni, että ei voi olla. Olikohan se sen taustamusiikin ansiota? Täytyy todeta, että pystyn, vaikka välillä tuntuu, ettei mikään suju. Uusi ja onnistunut kokemus!

Lounaan jälkeen DanceAbility Finlandin Kaarina ja Kadar ohjasivat inklusiivisen improvisoivan tanssin työpajan. Siellä opimme, että mikä tahansa liike voi olla tanssia! Miten tervehditään liikkeellä ilman sanoja? Ei väin käden heilautuksella, vaan koko kropan voimin. Todettiin, että turha miettiä liikaa, annetaan mennä. Kadar kertoi, miten hän on tanssin avulla löytänyt kehonsa uudelleen, ja sitä kautta toimintakyky on selvästi parantunut. Hänen alkulämmittelynsä lattiatasossa oli jo esitys, sillä kieriminen lattialla, kun jalat eivät toimi, näytti sulavalta ja luonnolliselta. Lan-

tion ja toimivia varatalon lihaksia oli harjoitettu.

Kirjailijaopettaja Niina Hakalahti johdatti meidät lauantain viimeisessä työpajassa luovan kirjoittamisen äärelle kirjoittamisen sääntöjen ja harjoitusten kautta. Se oli hauskaa! Ei siis paineita säännöistä ja muista, vaan kynä sauhuamaan. Nykyään tuokin sanonta pitäisi kirjoittaa uusiksi koneellistumisen vuoksi. Näppäimet kuumiksi...

Lauantai-iltaa vietettiin rennosti hohtokeilauksen parissa. Suomalaisittain saunominen jäi ja siihen muutama toivoi aikaa, jos





tulevaisuudessa järjestetään leirejä. Kuuluhan saunominen myös suomalaisen kulttuuriin!

Sunnuntain ohjelma avattiin Ikaalisten Valokuvaamon Viivi Hautamäen ohjaamalla valokuvaustyöpajalla, jossa pääsimme harjoittelemaan käytännön valokuvaustilanteita ja saimme paljon hyviä vinkkejä. Kuten se, että ei kannata vaan räpsä, vaikka se onkin esimerkiksi puhelimella helppoa. Puhelimen kuva-albumia pitäisi myös siivota ja poistaa kuvia. Moni tunnisti itsensä tästä ”taidosta”. Kuvatessa on hyvä katsoa se, että mitä esim. jää ihmisten pään päälle vai rajautuuko joku hassusti taustalla. Jätä hetki aikaa kuvan tarkkailulle ennen kuin räpsäiset kuvan. Silmä pääsee yllättävän paljon parempiin tuloksiin!

Lounas yllätti meidät iloisesti vuoden ensimmäisellä jouluahterilla. Tunnelma oli mahtava joulukuusineen ja kauniisti katettuineen pöytineen.

Viikonloppu päätettiin luovaan askarteluhetkeen, jossa osallistujamme tekivät kollaaseja leiritunnelman innoittamina. Kiitosta saivat mm. miljöön viihtyvyys, hyvä ruoka, innostavat työpajat, uusien asioiden äärellä oleminen ja ennen kaikkea mahtava porukka ja yhteishenki.

Lämpimät kiitokset kaikille osallistujille, työpajojen ohjaajille sekä Kuntoutuskeskus Kankaanpäälle! ●







Tomi Himanka kuvassa vasemmassa.

# Raviradalla on tunnelmaa

 TIINA SIIVONEN

**E**lämässä tehtäviä asioita, to do -lista tai unelmat ovat niitä, joita meillä kaikilla on erilaisia. Paikkoja, tapaamisia, reissuja, makuja, mökin hankinta, urheilulajikokeiluja tai muita asioita, joita olemme päättäneet toteuttaa elämämme aikana. Itselläni oli pitkään listalla käydä raveissa. Kaupungissani on ravirata, mutta jostain syystä ei ole tullut käytyä. Toiveeni toteutui toisaalla ja hurmokselta ei voitu välttyä: Napakka tuuli kasvoilla, hevosten harjat villinä vauhdista ja yleisöä rajoitusten puitteissa! Jännitystä kuka ajaa ensimmäisenä maaliviivan yli. Toto-veikkauslappu taskussa. Menikö euro vai tuliko vähän voittoakin? Yleisö oli aika miehekästä, mutta kuitenkin hyvin eri ikäistä. Sisätiloissa lämpö tavoitti posket ja rasvaisten perunoiden tuoksu nenän. Tunnelma oli mahtava! Lisäksi jokaisen lähdön jännitys ja lopputulos. Muiden ihmisten läsnäolo ja intensiivisyys lajia kohtaan. Nämä olivat tunnelmia ensimmäisistä raveistani.

Tapasin vähän sattumaltakin Suomen Hippos ry:n raviurheiluyksikön johtajan **Tomi Himangan**. Hänen opastuksellaan pää-

sin lajiin kiinni ja se oli hauskaa. Ennakkoluuloja lajia kohtaan on paljon ja raviharrastajasta puhuttaessa varmasti stereotyyppisin kuva on Totoa eli vedonlyöntiä pelaava miespuolinen henkilö. ”Raviurheilun lajivahvuus on siinä, että sitä voi harrastaa ihmiset laidasta laitaan eli herra, narri, mies ja nainen ja kaikki ovat samalla viivalla. Arkitapahtumissa on enemmän iäkkäitä miehiä, mutta esimerkiksi kuninkuusraveissa katsomossa on enemmän naisia ja nuorempaa väkeä. Netin kautta on myös paljon nuorta porukkaa mukana. Haluaisimme uusia nuoria harrastajia mukaan, mutta taitaa olla samat haasteet kuin monella muullakin urheilulajilla”, kertoo Himanka lajin harrastajista ja jatkaa, ”On hienoa, että tähän lajiin voi tulla montaa kautta. Monesti mielletään tulokulma pelaamisen kautta. Totuus on kuitenkin se, että kaikki eivätkä pelaa. Paljon on henkilöitä mukana hevosten takia ja niiden urheilusuoritusten. Ravit toimivat myös hyvin sosiaalisena tapahtumana, johon tullaan tapaamaan tuttuja. Joku saattaa lenkillä poiketa koiran kanssa syömään makkaran. Toiset istuvat ravintolassa siemailemassa viiniä ravien lomassa. Syitä harrasta-

**Muiden ihmisten läsnäolo ja intensiivisyys lajia kohtaan. Nämä olivat tunnelmia ensimmäisistä raveistani.**

# Raviselostajan näkökulma

ALICIA PERHO

**Lauri Hyvösen** ääni on tuttu monelle ravien ystävälle. Esteettömyydestä kysyttäessä raviselostaja Hyvönen kertoo, että raviratojen taso vaihtelee sen osalta. Jokaisella raviradalla on kotisivut, joista voi etsiä tietoa esteettömyydestä.

– Parhaiten esteettömyydestä huolehditaan suurissa tapahtumissa, kuten Kuninkuusraveissa, joissa on isot esteettömät katsomot.

Tulevan kesän Kuninkuusravit järjestetään Pilvenmäen raviradalla Forssassa heinäkuun lopulla. Kuninkuusravit on festarityyppinen tapahtuma, joka ennen koronaa keräsi 50 000 osallistujaa viikonlopun aikana. Kuninkuusraveihin on perinteisesti osallistunut laajasta kiinnostuneista sekä lähialueen asukkaita, jotka tulevat paikalle tapahtuman tunnelman vuoksi.

– Tämän hetken trendi on se, että kesäajan ulkopuolella raveja katsotaan entistä enemmän kotoa käsin, sillä raveista tehdään laadukkaat tv-lähetykset. Paikalle tullaan kesäisin, kun on hyvät säät.

Hyvönen vinkkaa, että ravien nouseva tähti on suomenhevosori Parvelan Retu, joka on lähes tappioton ja paljon voittanut. Sitä onkin verrattu Vieskeriin.



LAURI HYVÖSEN ARKISTO

Lauri Hyvönen on suomalainen raviselostaja ja -toimittaja.

miseen ja raveissa käymiseen on monia.”

Himangan oma historia ravien pariin lähtee kotipaikkakunnalta Kalajoelta. ”Meillä ei kotona ollut omia hevosia, mutta naapurustossa kyllä ja ravitoiminta oli muutenkin aktiivista. Pienen paikkakunnan kohokohtana oli kesäravit, ja tuohon aikaan radalla oli tosi paljon porukkaa. Siellä poikasina oltiin veljen kanssa. Ensin kiinnosti hevoset, sitten pelit ja tietenkin jännitys edellä mainituista. Tutustuin lajiin enemmän ja sittemmin hevosen osaomistamiseen. Olen ajanut hevosia muiden talleilla. En ole koskaan ollut niin sanottu hevosmies, vaan kaikki lajin ympärillä kiinnostaa. Jos nyt pitäisi valjastaa hevonen, niin tuskin onnistuisi”, Himanka naurahtaa, jonka uralle mahtuu myös kymmenen vuotta raviradan toimitusjohtajana.

Ravit ovat olleet myös puheenaiheissa, kun puhutaan eläinten kohtelusta. ”Aihe on pinnalla. Eläinten kohtelu puhututtaa ja meidänkin (Hippos ry:n) strategiassa eläinten ja ihmisten hyvinvointi on huomioitu vahvasti. Lajissa puhutaan paljon mm. siitä, miten eläintä kohdellaan. Vasta tuli voimaan uudet säännöt, joiden mukaan hevosta ei enää saa käskeä, mutta sille voi antaa merkin. Esimerkiksi kevyt kosketus ajovitsalla hevoseen, mutta voimaa ei saa käyttää. Eläintä kohdellaan hyvin”, tiivistää Tomi Himanka Suomen Hippos ry:stä. Järjestö on kattojärjestö rekisteröidyille yhdistyksille, jotka mm. järjestävät raveja. Hippoksen tärkeimmät tehtävät ovat pitää rekisteriä ja kantakirjaa kaikista Suomessa kasvatettavista hevosroduista sekä johtaa ja valvoa ravikilpailutoimintaa.

Raviratojen esteettömyys kiinnostaa. Itse kävin Vermossa Es-

poossa ja siellä rakennuksen keskikerros toimi apuvälineenä käyttäjälle hyvin. Auton sai ajaa radan viereen eli olisi voinut katsoa raveja vaikkapa autosta. Autolta sisään oli jyrkähkö nousu, mutta oli kaverit matkassa, joten ei ongelmaa.” Mitään dokumentointia ei ole esteettömyydestä. Maakunnissa on 19 ravirataa, jotka toimivat ympäri vuoden. Monet on rakennettu 70-luvulla, mutta parempaan päin mennään. Melko hyvä tilanne ja uudistusta tapahtuu. Tuollaiset autokatsomot olivat ennen suosittuja, mutta niistä on osittain luovuttu”, Himanka muistelee.

Kysyitin kysymys haastateltavalleni on se, että onko aikaa tai kiinnostusta raviurheiluun vielä vapaa-ajalla. ”Toki! Harva voi sanoa, että saa tehdä harrastuksen parissa työtä. Itse voin ja se on unelma. Tosin tässä elämän vaiheessa lasten harrastaminen ja muu perhe-elämä vie aikaa, joten en käy viikoittain raveissa, mutta aina silloin, kun siihen on aikaa. Se ei kuitenkaan estä digiaikana seuraamasta raveja säännöllisesti”, sanoo Himanka.

”Kehotan kaikkia tulemaan, katsomaan ja kokemaan lajia paikan päälle. Jos haluatte yksin tai ryhmässä opastusta lajiin, niin siitä kannattaa kysyä raviradalta mihin olette menossa. Monella on palvelu olemassa. Samalla voi tarkistaa esteettömyysasioita. Laji mielletään usein vaikeaksi ja monimutkaiseksi, mutta perusteet voi ottaa opastuksella helposti haltuun. Valtakunnalliset raviaikataulut löytyvät hyvin Hippoksen sivuilta”, Himanka kehoittaa ja kertoo odotuksiaan tulevaan: ”Itse odotan kesää ja oman suomenhevosen ensimmäistä lähtöä. Viikkoa ennen lähtöä on jo perhosia vatsassa. Tervetuloa kokemaan tunnelmaa!” ●



# Kesä tulee – rantsuun!

TIINA SIIVONEN, MINNA MUUKKONEN    MINNA MUUKKOSEN ARKISTO



**U**iminen, auringossa rentoutuminen ja palmut. AAH! Viimeksi mainittu ei Suomen kesässä menesty, mutta kaksi ensimmäistä mahdollistuvat, jos säät sallivat. Tosin koronan aikana on todettu, että avantouinti on lisääntynyt valtavasti, joten voidaankin todeta uimisen olevan ympärivuotinen juttu. Jos avanto ei miellytä, niin uimahalleja löytyy lähes joka pitäjästä. Tosin esteettömyys voi olla haaste. Samoin myös uimarannoilla kesäisin. Itsenäisesti uimaan meno voi olla hankalaa lähiuimarannoilla. Maaston ja rannan muoto jyrkänteineen voivat vaikuttaa suuresti. Muutamilla paikkakunnilla on panostettu esteettömyyteen, niin laiturin, kuin wc/pukutilojenkin suhteen. Paikkoja voi olla enemmänkin, mutta tässä muutama, joita voi käydä reissuillaan testaamassa.

Usein haasteena esteettömien kohteiden osalta ovat suihku/pyörätuolit, joilla mennä veteen. Jos rannalla ei ole valvontaa tai lukollista säilytystä, niin ne saattavat olla ilkeän kohteena. Omalla pyörätuolilla veteen meno on jokaisen oma asia, mutta laakereihin saattaa mennä hiekkaa ja muita epäpuhtauksia. Välineet.fi-sivustolta löytyy Malike-toiminta, josta voi vuokrata mm. Hippocampe-maastopyörätuolin, jolla voi mennä veteen.

Laitureissa ja luiskissa haasteena ovat käsijohteet/kaiteet. Ne saattavat puuttua, jolloin heikommalla tasapainolla veteen meno on haastavaa.

Suomessa ei tiettävästi ole rannoilla hissiä, jolla pääsisi luonnonvesiin. Ulkomailta on muutamia esimerkkejä, mutta siellä ei tule talvea ja jäätä. Tosin nykyteknologialla ja siirrettävillä versioilla luulisi tähänkin ongelmaan löytyvän vielä ratkaisu. Suomessa rannoilla on kuitenkin valvontaa, joten myös hissien käyttö olisi näin ollen valvottua.

Mökkirantoihin jokainen voi rakentaa mieleisensä version laiturista tai luiskasta, jos ranta on oma. Yleisillä rannoilla pyritään, että esteettömyys toimisi mahdollisimman monelle käyttäjryhmälle. Yleisten uimarantojen tietoja löytyy ylläpitäjän sivuilta (kaupungit, kunnat).

## Alakorkalon uimaranta, Rovaniemi

Uimaranta on uusi. Se valmistui Kemijoen varrelle 2021. Rannalta löytyy rakennus, jossa esteetön wc ja pukutila. Järveen menee luiska. Luiskan päässä on betonilaatta, jotta ei uppoa pohjahiekkaan. Luiskan päätyalue on merkattu poijuilla ja esim. suihkutuoli on mahdollisuus kiinnittää, jotta se ei lähde virran mukana liikkeelle. Rannalle on tarkoitus hankkia suihkutuoli tms., jolla päästä veteen. Tällä hetkellä veteen menöväline pitää tuoda mukanaan. Ranta löytyy osoitteesta Alakorkalontie 346-350, 96700 Rovaniemi.





### Oittaaan uimaranta, Espoo

Rannalta noin 100 metriä ovat esteettömät autopaikat. Opastettu hiekkapintainen kulkureitti, johtaa rantaan. Kulkureitillä pitkä luiska, jossa on käsijohteet toisella puolella. Rannalla on päällystettyjä käytäviä. Veteen pääsee luiskaa pitkin. Käsijohteet ovat molemmilla puolilla luiskaa. Uimaranta on valvottu.

Rannalla on ulkosuihkuja. Suihku on tilava ja sen yhteydessä on tukikaide. Esteetön wc on, mutta ehkä vaikea havaita kaukaa. Rannan läheisyydessä on Oittaaan ulkoilukeskus, jossa sijaitsee kahvila-ravintola. Ranta ja kahvila ovat osoitteessa Kunnarlantie 33-39, 02740 Espoo. Tiedot ovat palvelukartta.hel.fi-verkkopalvelusta, josta löydät ulkoilualueita ja erilaisia palveluita laajasti pääkaupunkiseudun alueelta. Esteettömyyden voi laittaa mm. yhdeksi hakukriteeriksi.

### Ekvallon uimaranta, Turku

Rannassa on liikkumista helpottavat kovapäällysteiset kulkuväylät. Veteen on luiska kiinteällä kaiteella. Veden syvyys 0,35-1,5 metriin. Pukeutumistilat ja wc:t ovat esteettömiä. Suihkupyörätuoli ja kyynärsauvat ovat käytössä kioskin aukioloaikoina. On hyvä varmistaa siis aukioloajat, jos tarvitsee apuvälineitä. Näkövammaisia helpottaa pintojen ja tasojen kontrastit. Äänimajakat opastavat uimaria hahmottamaan missä suunnassa ranta on. Uimaranta on valvottu kesäaikaan. Uimarannan osoite on Kakskerantie 618, 20960 Turku. Lisätiedot turku.fi. ●

## Tavoitteena omatoiminen ja sujuva arki

**Tarjoamme laadukasta ja oikea-aikaista moniammatillista selkäydinviikkokuntoutusta.** Huomioimme terapian toteutuksessa selkäydinviikön erityispiirteet ja haasteet. Kuntoutuksen tavoitteena on tukea mahdollisimman omatoimista ja sujuvaa arkea niin töissä, koulussa, kotona kuin harrastuksissa.

**Terapiamenetelmät valitaan yksilöllisesti.** Hyödynnämme selkäydinviikkokuntoutuksessa myös robotisoitua kävelykuntoutusta, joka soveltuu hyvin sekä kuntoutuksen alkuvaiheeseen että myöhempiinkin vaiheisiin.

**Yksilöllistä kuntoutusta Pirkanmaalla!**

Kysy lisää asiakaspalvelustamme:  
p. 010 2928 570 tai [toimisto@premiumus.fi](mailto:toimisto@premiumus.fi)  
tai

**Petra Peltoniemi**

Fysioterapeutti ja aikuisten  
neurologisen fysioterapian tiimin vetäjä  
p. 050 431 1381 tai [petra.peltoniemi@premiumus.fi](mailto:petra.peltoniemi@premiumus.fi)

[www.premiumus.fi](http://www.premiumus.fi)



**Premiumus**  
KUNTOUTUS

# LAUSUNTO VALMISTEILLA OLEVAAN VAMMAISPALVELULAKIIN

## Lausunnon antaja:

Selkäydinvammaiset Akson ry

## Toimitettu:

Sosiaali- ja terveysministeriö, lausuntopalvelu.fi

## Kommentit ja huomiot hallituksen esitysluonnoksesta eduskunnalle vammaispalvelulainsäädännön uudistamisesta

**S**elkäydinvammaiset Akson ry (myöhemmin Akson) on selkäydinvammaisten henkilöiden valtakunnallinen potilasjärjestö. Järjestö edustaa noin 900 selkäydinvammaista, joilla on erilaisia liikkumisrajoitteita. Selkäydinvammaisia on arvioitu olevan Suomessa noin 10 000, ja vuosittain noin 500 henkilöä saa selkäydinvamman tapaturmasta tai sairaudesta johtuen. Järjestö edistää selkäydinvammaisten henkilöiden ja heidän läheistensä elämänlaatua.

## Yleistä

Selkäydinvammaiset Akson ry näkee lakiesityksessä hyviä uudistuksia erityisesti liikkumisen tuen nykyistä monipuolisemmista tukimuodoista sekä siinä, että hyvinvointialueen tulee tarjota erilaisia vaihtoehtoja henkilökohtaisen avun toteuttamiseen. Nämä lisäävät vammaisen henkilön mahdollisuuksia toteuttaa vammaispalveluita nykyistä yksilöllisemmällä ja tarvelähtoisemmällä tavalla.

Lakiesityksessä on kuitenkin eri pykälien sekä pykälien ja perusteluiden välisiä ristiriitaisuuksia ja muita ongelmia, joihin tulisi kiinnittää huomiota. Erityisen ongelmallisena näemme valituslupapyyntö, joka heikentää vammaisen henkilön oikeusturvaa.

## Esteettömän asumisen tuen toteuttamisessa huomioitava yksilölliset tarpeet

Lakiesityksessä esteettömän asumisen pykälä on muotoilultaan epäselvä. Se on tulkittavissa niin, että hyvinvointialue voi päättää, minkä tukimuodon se myöntää esteettömään asumiseen. Tämä vaarantaa vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuuden ja yksilöllisten tarpeiden huomioimisen. YK:n vammaissopimuksen mukaan vammaisilla henkilöillä on yhdenvertaisesti muiden kanssa mahdollisuus valita asuinpaikkansa, eivätkä he ole velvoitettuja käyttämään tiettyä asuinjärjestelyä. Vammaisen henkilön asumisen yhdenvertaisesti muiden kanssa edellyttää, et-

tä hänellä on mahdollisuus saada esteettömään asumiseen välttämätön tuki. Ehdotamme lakiluonnoksen pykälässä 16 olevaa muotoilua ”hyvinvointialue voi myöntää esteettömän asumisen tukea” muuttamista muotoon ”hyvinvointialue myöntää esteettömän asumisen tukea”.

## Henkilökohtaisen avun ongelmat tulee ratkaista

Kannatamme lakiesityksessä sitä, että kaikkia henkilökohtaisen avun järjestämistapoja on tarjolla ja että työnantajamalli vaatii asiakkaan suostumuksen.

Ongelmallista lakiesityksessä on henkilökohtaisen avun voimavararajauksen muuttaminen sellaiseksi, ettei se enää vastaa YK:n vammaissopimusta. Uusi muotoilu tahdon ilmaisusta ei enää edellyttäisi kykyä määritellä avun sisältöä ja toteutustapaa eikä sisältäisi nykyisen lain mukaista vammaisen henkilön määräysvaltaa. Kannatamme Invalidiliiton esitystä siitä, että nykyinen voimavararajaus tulisi säilyttää henkilökohtaisen avun työnantajamallissa.

Olemme huolissamme myös siitä, että henkilökohtaisista avustajista on pulaa ja alalle hakeutuu henkilöitä, jotka eivät sovellu tehtävään. Työnantajalle tulisi antaa oikeus tarkistaa henkilökohtaisen avustajan rikosrekisteri. Lisäksi henkilökohtaisen avun tulisi olla käyttäjälleen aidosti maksuton palvelu, joka ei saisi aiheuttaa työnantajana toimivalle vammaiselle henkilölle väliaikaisia kustannuksia tai talousvaikeuksia.

## Liikkumisen tuen toteuttamistavat kaipaavat selkiytystä

Kannatamme lakiesityksessä olevaa mahdollisuutta toteuttaa liikkumisen tukea niin, että se ei ole sidottu matkojen määriin, vaan euromäärään tai euro- ja kilometrimäärään. Kannatamme myös liikkumisen tuen toteuttamistapaa, jossa auto annetaan vammaisen henkilön käyttöön. Lakiesityksen perusteluissa tulee kuitenkin tarkentaa, millä ehdoilla auto voidaan luovuttaa vam-



maisena henkilön käyttöön. Auton luovuttaminen ei saisi olla sidottu pelkästään opiskelu- ja työmatkoihin liittyviin tarpeisiin, vaan tarve auton käytölle tulisi arvioida huomioiden vammaisen henkilön kokonaistilanne, kuten perhetilanne ja yhteiskunnallinen aktiivisuus. On myös tärkeää, että vammaisen henkilön oikeus vähintään 24 taksimatkaan vuodessa säilyy nykyisellään.

Lain soveltamisen kannalta on ongelmallista, että laissa määritellyistä kuljetuspalveluiden matkojen vähimmäismääristä on muodostunut käytännössä maksimimääriä. Laissa mainittu matkojen vähimmäismäärä tulisi ilmaista niin, että sen jälkeen oleva lause ”ellei tätä pienempi määrä riitä” poistetaan laista kokonaan.

## Lopuksi

Vammaispalvelulain uudistus on kannatettava ja tervetullut. Järjestö haluaa kuitenkin muistuttaa, että uusi laki tulisi saada selkeäksi kokonaisuudeksi, jotta sen soveltaminen olisi yksiselitteistä. Uutta lakia valmisteltaessa tulee pitää mielessä myös YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. Huonosti suunnitellut palvelut eivät edesauta yhdenvertaisuutta tai asiakkaan osallisuutta yhteiskuntaan.

Helsingissä 4.4.2022

**Anni Täckman**  
puheenjohtaja

**Alicia Perho**  
toiminnanjohtaja





# Luontomatkailun mahdollisuuksia

 PETRI RISSANEN  TIINA SIIVONEN

**S**uomen luontomatkailulla pyyhkii hyvin. Ihmisten kiinnostus luontoon ja sen tarjoamiin hyvinvointivaikutuksiin on jatkanut kasvuaan jo monta vuotta. Luontoalan koulutukset ja luontomatkailu yritystoimintana kiinnostavat. Koronan vaikutuksia väheksymättä - moni löysi metsät, suot ja luonnon uudestaan. Pitkään on eletty aikaa, jolloin kaupunkilaisuus ja kaupungissa hengailu ovat olleet kova sana, ja tämä tuskin tulee isossa kuvassa muuttumaankaan. Mutta nyt kovia sanoja ovat yhtä lailla metsässä yöpyminen, avotulella kokkailu, ahkion vetäminen tunturissa jne.

Toteutuvatko nämä edellä mainitut luontoliikunnan, -retkeilyn ja -matkailun mahdollisuudet koko väestön osalta? Tiedämme, että maailman väestöstä 15 %:lla on jokin vamma. Suomen mittakaavassa se on 700 000 kansalaista eikä tätä väestöosaa - niin suuri kuin se onkin - ole vielä tarpeeksi huomioitu luontomatkailun ja retkeilyn osalta. Tähän pureutuu yhdenvertaisuuden kannalta kansainvälisen paralympiakomitean (IPC) alulle saattama **#wethe15 -kampanja**.

Kuinka moni luontomatkailua tarjoavista yrityksistä ja toimijoista voi puhtaalla omallatunnolla sanoa, että heidän palvelunsa ovat yhdenvertaisia, kaikille saavutettavia? Nyt emme tarkota sitä, etteikö jotain olisi jo tehty. Suomessa esimerkiksi on paljon lyhyitä esteettömiä reittejä, joiden keskipituus on n. 600-700 metriä. Mutta itse kukin voi miettiä, haluaisiko ajaa esimerkiksi Kainuuseen tai Lappiin 600 metrin vaellus- tai retkeilyreitit takia -varsinkaan, kun reittiin ei ole yhdistetty palveluja. Meillä rakennetaan paljon yksittäisiä lyhyitä reittejä ja moni kansallispuisto ja kunta haluaa tarjota jotain myös erityisryhmille. Hyvä niin, mutta jos ajatellaan kohteiden vetovoimaa matkailun näkökulmasta, niin ei olla vielä perillä.

Tarvitaan siis ympäristön ja rakenteiden tekijöitä, mutta tarvitaan myös asiantuntijoita, jotka ymmärtävät erityisryhmien luonnossa liikkumisen lainalaisuuksia - toimintakykyä, apuvälineitä, avustamista. Tarvitaan yrittäjiä, jotka osaavat ja haluavat luoda kokonaisvaltaisia palvelukokonaisuuksia. Tällä mahdollistettaisiin myös pidempää viipymää luonnossa, toimintaa aidossa luontoympäristössä kokkailuineen ja yöpymisineen. Suomen Paralympiakomitea on hankkeiden avulla yhteistyössä eri tahojen kanssa tehnyt luontoliikunnan kehitystä mm. esteettömien reittien osalta. Tällä hetkellä on hanke menossa Kainuussa. On myös koulutettu yrittäjiä, jotka räätälöivät palvelunsa kaikille. Nyt tarvitaan myös käyttäjiä palveluille. Olkaa rohkeasti yrittäjiin ja paikkoihin yhteydessä. ●



**Mistä esteettömän tiedon löytää?** Netissä on paljon tietoa, tosin hajallaan siellä täällä. Tähän listattuna muutamia nettisivuja ja paikkoja, joita on hyväksi havaittu.  
<https://www.outdooractive.com/fi/>  
<https://www.luontoon.fi/>  
<https://retkipaikka.fi/>  
<https://www.paralympia.fi/luonto-kaikille>  
<https://www.valineet.fi/> Luonnossa liikkumisen välineitä

#### **Kalastuspalveluja**

<https://rysa.fi/>  
<https://kalaopas.fi/>  
<https://juhahapponen.fi/>

**Kohteet, joissa esteettömyys huomioitu:** Kurjenrahkan kansallispuisto, Liesjärven Kansallispuisto, Torronsuon kansallispuisto, Evon retkeilyalue. Lisäksi monessa kansallispuistossa ympäri Suomea ollaan lisäämässä esteettömiä reittejä ja palveluja.



PAWS pyörätuolin ajokeula automaattikiinnityksellä  
ovh.6415,- + alv. Vuokraus 299,-/kk + aloitus- ja toimituskulut



Klaimber nostotuoli nostaa lattialta! ovh.1566,- + alv.  
Vuokraus 45,-/kk + aloitus- ja toimituskulut



## APUVÄLINEET KOTIIN tai MATKALLE MUKAAN! NYT myös OSAMAKSU, VUOKRAUS tai LEASING!

**CAMP**  
MOBILITY



**APUVÄLINE 2022**

Olemme mukana | 11.-13.5.2022 Helsinki

TULE  
TUTUSTU-  
MAAN!  
osasto6D50

Asiakaspalvelu  
09 350 76 310

info@campmobility.fi  
www.campmobility.fi

LIIKKUMISEN & ARJEN APUVÄLINEET · HUOLTO · MUUTOSTYÖT · VUOKRAUS · OSAMAKSU · LEASING

**Vinkki:** Riippumatto toimii hyvänä ja esteettömänä makuupaikkana. Lue juttu [retkipaikka.fi](http://retkipaikka.fi) ja kirjoita hakukenttään riippumatto. Niko Halminen on kirjoittanut hyvän jutun. Lisäksi on Tentsile, joka myös viritetään puiden väliin. Voi olla hyvä ratkaisu monelle teltan sijaan. Jotkut hotellit tarjoavat sitä myös elämysmajoituksena. Tentsile tuli testattua Aksonin luontopilotissa, josta voi lukea Selkäydinvammalehdestä 2/2019. Lisätietoja: <https://tentsile.fi/>

11.-13.5.2022 järjestetään Liikuntamaa & Apuvälinemessut Helsingissä, jossa esillä on myös luontoon liittyviä apuvälineitä. Tervetuloa tutustumaan Liikuntamaahan.

27.8 Suomen Latu järjestää tapahtuman **Nuku yö ulkona**. Silloin järjestetään metsähotelleja, joista voi varata myös esteetöntä majoitusta. Seuraa infoa Suomen Ladun sivuilta ja lähde mukaan luontoon.



### HOTELLILOMA PUNKAHARJULLA

Huonehintaan sisältyy aamiaisen ja kuntosalin käyttö. Kruunupuistossa on myös erinomaiset puitteet esteettömään lomailuun.

alkaan  
**52 €**  
hlö / vrk

### INKERITALON VOHVELIKAHVILA

avoinna 20.6. – 28.8.2022

- Wanhan ajan kahvilatunnelmaa
- Taidegraafikko Inari Krohnin myyntityttö
- Wanhan tavaran Rompetori la 9.7. klo 10-15

Lue lisää palveluistamme [www.kruunupuisto.fi](http://www.kruunupuisto.fi) ja tutustu muihin käyntikohteisiin [www.visitpunkaharju.fi](http://www.visitpunkaharju.fi)

Varaukset ja lisätiedot myyntipalvelustamme  
puh. 044 763 9130 tai [myyntipalvelu@kruunupuisto.fi](mailto:myyntipalvelu@kruunupuisto.fi)

 **KRUUNUPIISTO**

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | [www.kruunupuisto.fi](http://www.kruunupuisto.fi)

# Yksi meistä

**O**lin tuntenut itseni kipeäksi jo useamman kuukauden. Lihakset väsyivät jo pienestäkin liikkeestä. Joka paikkaa kolotti heti aamusta ja ylösnouseminen oli tuskaista. Tiesin, että jokin on nyt pahasti vialla. Moninaisten vaivojen ja lääkärikäyntien jälkeen minulta kuvattiin kaularanka. Pelokkain mielin ja jännittyneenä kävin kuulemassa tulokset lääkäriltä. Magneettikuvissa näkyi C5-tason kasvain, mikä vaikutti olevan hyvänlaatuisen. Tuntopuutosten ja huonon tasapainon vuoksi minulle suositeltiin rollaattorin käyttöä, jonka sitten hain apuvälineyksiköstä. Elämäni muuttui täysin.

Leikkausaamu koitti ja jännitys kasvoi entisestään. ”Pyritään siihen, että kävelet sairaalasta kotiin,” sanoi leikkaava lääkäri. Ja niin minä kävelin, tosin heikosti nilkuttaen. Kasvain oli painanut hermoja, sen seurauksena tasapaino oli heikentynyt lisää. Olin kuitenkin iloinen, että pystyin edelleen kävelemään. Kotona odotti rollaattori, joka on ollut turvana varsinkin talven liukkailla keleillä. Silti kaikkea liikkumista varoin ja pelkäsin, etten vaan kaadu ja telo itseäni. Kävin sitten viemässä roskat, kaupassa tai hoitamaassa muita asioita, pelkäsin jokaista tilannetta. Vaikka ne olivat ennestään täysin tuttuja ja niin sanotusti turvallisia askareita.

Kela suosittelee minulle ammatillista kuntoutusselvitystä. Pääsin Verveen Tampereelle. Siellä tehtiin monenlaisia testejä. Kävimme yksilö- ja ryhmäkeskusteluja. Opin tuntemaan itseni paremmin. Sain paljon rohkeutta uskaltaa puhua tuntemuksistani ja löysin itsestäni monia uusia vahvuuksia. Kuntoutusjaksolla paneuduttiin kokonaistilanteeseen eikä pelkästään sairauteeni tai vaikkapa haasteisiin työelämässä. Sain jaksolta uutta potkua elämään. Pystyin rentoutumaan ja sulkemaan kaiken stressin pois sairauteeni liittyen. Sain olla oma itseni. Yllätyin, kuinka avoimesti keskustelin elämästäni ja sen tuomista haasteista.

Tiesin, että minun on pakko vaihtaa alaa. En enää pystynyt tekemään laitoshuoltajan työtä, enkä muutakaan raskasta ja liian fyysistä työtä. Opiskelu ei aluksi kiinnostanut lainkaan, mutta se ei kuitenkaan tuntunut täysin ylitsepääsemättömältä ajatukselta.

Vammautumisen jälkeen kouluttauduin uudelleen Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa. Siellä minut otettiin lämpimästi vastaan. Tilanteeni ymmärrettiin, tunsin oloni hyväksi ja vahvaksi. Voisinko sanoa, että uudelleen syntyneeksi. En saanut heti töitä valmistumisen jälkeen. Korona rantautui Suomeen ja tuntui, että työnhaku vaikeutui saman tien. Onni kuitenkin potkaisi melko pian ja työskentelen nyt osastonsihteerinä Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä. Tapaan päivittäin ihmisiä erilaisissa asiakaspalvelutilanteissa. Teen juuri sitä työtä, mistä olen jo pitkään haaveillut.

Paluu työelämään ei ollut helppoa. Olin aluksi todella väsynyt ja mietin, olenko sittenkään vielä valmis. Paluu työelämään oli suuri muutos arkeeni. Olen saanut apua työssä jaksamiseen mm. työfysioterapeutilta. Työtuolini on säädetty juuri minua varten, jotta työnteko sujuisi leppoisasti. Onneksi meillä on sähköpöydät käytössä, koska muuten en pärjäisi työssäni. Saan säädettyä pöytää

omien tarpeideni mukaisesti. Työpisteelläni on tilaa pitää taukojumppaa ja sen olen kokenut hyödylliseksi työnteon lomassa.

Olen ollut kaksi kertaa Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa kuntoutusjaksolla. Siellä olen tavannut moniammatillisen työryhmän, jotka ovat auttaneet ja tukeneet paluutani työelämään. Olen myös tavannut muita selkäydinvammaisia. Monet hyvät neuvot ja vinkit muistan saaneeni juurikin toisilta vammautuneilta, jotka ovat kokeneet vastaavanlaisia haasteita ja tilanteita.

En enää häpeä sairauttani. En enää syytä itseäni. En enää välitä vihaisista katseista, vaan kävelen pää pystyssä muiden joukossa. Olen sama ihminen kuin ennenkin, enkä muuksi muutu. Yritän huolehtia itsestäni ja voinnistani omalla parhaalla tavallani. Vertaistuen saaminen on ollut erittäin tärkeää. Perheeni on ollut tukenani. Vesijumppa ja ulkoilu ovat rauhoittaneet mieltä. ●

OLEN AKSON RY:N HALLITUKSEN JÄSEN. TOIMIN MYÖS VERTAISOHJAAJANA JA OLEN MUKANA JÄRJESTÄMÄSSÄ TAPAAMISIA TAMPEREELLA.

**OUTI ONIKKI**







# Selkäydinvammakuntoutus Vervessä – toimintakykyä, vertaistukea ja tietoa

 LÄÄKETIETEELLINEN JOHTAJA MIKA PEKKONEN, VERVE

**M**aassamme selkäydinvammaisten akuuttivaiheen hoito, välitön kuntoutus ja elinikäinen monialainen hoito ja seurata on keskitetty asetuksella vähempään kuin viiteen yliopistosairaalaan. Varsinaiset selkäydinvammayksiköt ovat Helsingissä, Tampereella ja Turussa.

Selkäydinvammayksiköstä kotiutumisen jälkeen vammautuneella on yleensä vielä paljon haasteita terveydentilan ja toimintakyvyn suhteen. Toimintakykyä kohentamaan tarvitaan lähes aina kotipaikkakunnalla toteutuvia terapioiden sekä usein myös laitospainotteista kuntoutusjaksoa, jota voidaan kutsua myös ”kertauskuntoutusjaksoksi”. Tätä toimintaa kustantavat, vammautuneen tilanteesta riippuen, joko julkinen terveydenhuolto, Kela tai vakuutusyhtiöt.

Verven yksiköissä Lahdessa ja Oulussa tuotetaan perinteisiä kuntoutusjaksoja. Toimintaa on pyritty kuitenkin myös kehittämään ja järjestämme myös intensiivikursseja, jotka ovat kestoltaan 4-5 päivää. Nämä on suunnattu erityisesti äskettäin vammautuneille, joiden itsenäistä toimintakykyä ei ole alkuvaiheen kuntoutusjakson aikana saatu vammataso mahdollistamalle tasolle. Myös jo vuosikymmeniä sitten vammautuneille, joilla ehkä jo ikä alkaa painaa ja vaivoja esiintyä, kurssi sopii hyvin. Kursseja tai jaksoja suunniteltaessa seurantavastuussa oleva julkinen terveydenhuolto tekee arvion sen tarpeesta. Maksusitoumuksen

kurssille voi saada vakuutusyhtiöltä tai Kelalta, jolloin se voi olla osa perinteistä kuntoutusjaksoa.

Myös Kela on alkanut suosittelemaan intensiivikurssin kaltaista ryhmämuotoista toimintaa. Otteita Kelan palvelukuvauksesta: ”Palveluntuottaja voi kutsua mahdollisuuksien mukaan samankaltaisia asiakkaita kuntoutukseen samaan aikaan, jotta ryhmämuotoisella toiminnalla asiakas saa sekä vertais- ja kokemustuen avulla tukea kuntoutumiseensa.” Kelan maksusitoumuksella voi siis soveltuvasti osallistua intensiivikurssille huomioiden palvelukuvauksen edellytykset. Siten intensiivijakso voi olla itsenäinen kokonaisuus tai osa pidempää esim. 13 vuorokauden kuntoutusjaksoa. Ryhmämuotoisilla jaksolla ja intensiivikursseilla hyödynnetään vahvasti vertaistukea. Osallistujien olisi hyvä olla vammatasoltaan tai toimintakyvyltään suhteellisen samalla tasolla.

Kurssin sisältö ja teemat riippuvat osallistujien toimintakyvystä. Pyörätuolin käyttäjillä olennaisia ovat toiminnalliset harjoitukset vammataso mukaisesti kuten siirtymiset, pyörätuolin käsittely ja sen kanssa eläminen eri tilanteissa, itsensä hoitaminen ennaltaehkäisten mm. olkapäiden vaivoja, painehaavoja sekä spastisuutta. Lisäksi käydään jokaisen osallistujan kanssa ”kädessä pitäen” läpi rakon, suolen ja sukupuolielinten toimintojen hoitaminen arjessa. Osittaisesti vammautuneilla voidaan keskittyä pystyasen-



nossa liikkumisen tehostamiseen. Räättälöidysti tehdään yksilöllinen kuntosaliharjoittelu- ja kotiharjoitusohjelma. Motivoinnilla, tietoa jakamalla ja esimerkkiharjoitteilla annetaan vinkkejä aerobisen kunnon kohentamiseen ja mm metabolisen oireyhtymän ennalta ehkäisyyn ja hoitoon. Erityisesti äskettäin vammautuneille kerrotaan keinoja työhön paluuseen.

Verven Oulun yksikössä toteutimme helmikuussa Kelan suosittelemaan ryhmämuotoista toimintaa erinomaisin tuloksin. Osallistajat olivat äskettäin vammautuneita ja heillä oli samankaltaisia haasteita sekä tavoitteita. Osalla kuntoutujista oli puoliso mukana jakson alkupäivinä. Sekä vammautuneet että puoliset kokivat vartaistuen todella hyödyllisiksi. Samassa tilanteessa olevien on helppo jutella vamman liittyvistä asioista ja yhteydenpito jatkuu myös kuntoutusjakson jälkeen. Lisäksi itsekin selkädinvammaisen lääkäri Antti Dahlberg piti ryhmälle luennon vamman seurauksista ja niiden hoidosta sekä seuraavana päivänä kyselytunnin. Antti tapasi jokaisen kuntoutujan myös erikseen, eli ryhmän ohjelmaan sisältyi kahden lääkärin tapaamiset.

Lapista kotoisin olevat Timo ja Pekka kuuluivat Oulun ryhmään. He olivat ensimmäisellä kuntoutusjaksolla sitten vammautumisen alkuvaiheen jälkeen. Molemmat kokivat vertaistuen erittäin hyödylliseksi. Timo sai uutta intoa jatkaa kuntoutumista omaehtoisestikin toimintakyvyn parantamiseksi. Pekka taas ei sairaalavaiheessa tai sen jälkeisessä kuntoutuksessa tavannut lainkaan samalla lailla vammautunutta, joten vertaistuki oli hänelle aivan uutta. Myös molempien puoliset saivat tukea toisiltaan. Pariskuntien yhteydenpito on jatkunut myös jakson jälkeen. ●



Maaliskuun intensiivikurssilaiset aamujumpalla.

## Seuraa Aksonia verkossa ja sosiaalisessa mediassa!



[www.facebook.com/aksonry](https://www.facebook.com/aksonry)  
Facebookista löydät myös Aksonin ryhmän hakusanoilla "Akson ry"



[www.instagram.com/aksonry](https://www.instagram.com/aksonry)



Liity Aksonin WhatsApp-keskusteluryhmään lähettämällä WhatsApp-viesti "Liityn Aksonin WA-ryhmään" numeroon 050 371 5400



Aksonin sivuilta löydät ajankohtaiset tiedot, tulevat tapahtumat sekä sähköiset Selkädinvamma-lehdet.  
[www.aksonry.fi](http://www.aksonry.fi)



## LIITY AKSONIN JÄSENEKSI

### Jäsenmaksut vuonna 2022

**Varsinainen jäsen:**  
vähintään 20 €

**Kannatushenkilöjäsen:**  
vähintään 40 €

**Kannatusyhteisöjäsen:**  
vähintään 200 €

Aksonin jäsenenä tuet selkädinvammaisten henkilöiden oikeuksien ajamista Suomessa.

Liity jäseneksi Aksonin verkkosivuilla

[www.aksonry.fi](http://www.aksonry.fi)

Selkädynvammakuntoutuksella

# MIELEKKÄÄSEEN ARKEEN



Osaavat  
asiantuntijamme  
auttavat sinua  
kohti parempaa  
toimintakykyä

## Selkädynvammaisten intensiivinen kuntoutusjakso

Tuemme vastavammautuneita mahdollisimman varhaisessa vaiheessa mielekkääseen elämään ja sujuvaan arkeen työkytkös huomioiden. Kuntoutuja saa kuntoutusjaksolla

- käytännön ohjausta
- tietoa ja eväitä arjessa selviytymiseen
- työkaluja työhönpaluuseen tai työssä jatkamiseen
- vertaistukea.

Toteutus: Verve Lahti, Verve Oulu

## Selkädynvammaisten vaativa lääkinällinen kuntoutus

Kelan järjestämässä moniammatillisessa yksilökuntoutuksessa tuemme kuntoutujaa ja hänen läheistään

- antamalla tietoa ja konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen
- vahvistamalla heidän voimiaan ja valmiuksiaan osallistua aktiivisesti eri toimintoihin omassa elinympäristössään ja yhteiskunnassa.

Toteutus: Verve Lahti, Verve Oulu ja Kuntoutuskeskus Kankaanpää

Tutustu palveluihimme tarkemmin: [www.verve.fi](http://www.verve.fi)





# Aksonin hallitus 2022

## Hallituksen varsinaiset jäsenet



### Anni Täckman

Puheenjohtaja  
(toimikausi 2022-2023)

Olen -81 syntynyt helsinkiläis-  
tynyt Porilainen. Hienoa pääs-  
tä mukaan meidän järjestöme-  
nenoon näin luottamustoimen

kautta. Osa tuntee minut Aksonin järjestöpäällikkö-  
nä melkein kahdeksan vuoden ajalta, josta olen jää-  
nyt pois. Itselläni on taustalla sairausperäinen sel-  
käydinvamma (osittainen para T1) ja tuolia kelaillu  
jo vuodesta -99 lähtien. Päivätyönä toimin projek-  
tipäällikkönä vammaisten tyttöjen ja naisten valta-  
kunnallisessa hankkeessa ja vapaa-aika kuluu luot-  
tamustoimien sekä liikuntaharrastusten parissa.  
Olen ehdoton talvi-ihminen ja sen vuoksi suurin ur-  
heilurakkaus on laskettelu monoskillä. Muita lajeja  
matkassa on mm. golf, puntin nostelu ja SUP-lautai-  
lu. Vaikuttaminen epäkohtiin ja muiden auttaminen  
on aina ollut itselläni intohimona, ja tätä nyt pääsen  
toteuttamaan näin puheenjohtajan roolissa seuraav-  
at vuodet.



### Timo Petäjämäki

Rahastonhoitaja 2022  
Varsinainen jäsen  
(toimikausi 2022-2023)

Asun Mikkelissä, minulla on kak-  
si länsirannikolla asuvaa aikuis-  
ta lasta. Vuoden 1981 otin vähän lii-

an kirjaimellisesti. Se oli vammaisten vuosi ja aloin  
samaan kastiin, kun kaadoin hirven autolla. Olen ol-  
lut yhdistystoiminnoissa sekä neuvostoissa jäsenenä  
ja hallituksissa mukana vuodesta 1984 lähtien. Oma  
nettirytyistä pyöräitin 1995-2020. Aikaisemmin myös  
kilpaurheilin ja osallistuin mm. Barcelonan paralymp-  
pialaisiin 1992. Nykyisin pääasiassa tuhlaan aikaani  
ESTERY - Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry:n  
taloudenhoitajana, jossa hallinnoidaan järjestöalan  
lisäksi Stea- ja ESR-hankkeita. Kuulun myös Allergia-  
Iho- ja Astmaliiton hallitukseen ja Invalidiliiton päi-  
källisen yhdistyksen hallitukseen sekä vammaisneu-  
vostoon ja kaupungin ympäristölautakuntaan.



### Outi Onikki

varsinainen jäsen  
(toimikausi 2021-2022)

Olen -82 syntynyt tamperelainen.  
Asun kahdestaan poikani kanssa.  
Minulta leikattiin kaularangan alu-  
eelta kasvain vuonna 2018, ja sen

seurauksena sain selkäydinvamman. Odotan mielen-  
kiinnolla mitä tulevaisuus tuo tullessaan.



### Markku Poikela

varapuheenjohtaja,  
varsinainen jäsen  
(toimikausi 2021-2022)

Olen -83 syntynyt helsinkiläinen.  
Liikunta on ollut iso osa elämä-  
ni aina, mitä kovempaa sitä kivem-

pää. Joko moottoriurheilun tai muiden harrastusten  
parissa, kuten pyörätuolikoripallon, padelin, laskette-  
lun tai käsipyörän selässä. Sain tapaturmaisen selkä-  
ydinvamman -06 mönkijäonnettomuudessa. Tämän  
jälkeen opiskelin liikunnanohjaajaksi ja löysin kutsu-  
mukseni kuntoutuksen parista. Työskentelen täysipäi-  
vaisesti liikunnanohjaajana ja vertaistuntouttajana.  
Tartun rohkeasti uusiin haasteisiin ja haluan olla mah-  
dollistamassa täysipainoista elämää erityisesti liikun-  
tarajoitteisille.



### Pekka Hätinä

varsinainen jäsen  
(toimikausi 2021-2022)

Olen helsinkiläinen ja vuode-  
sta 1968 selkäydinvammaisen tet-  
ra. Työurani tein vammaisurhei-  
lun parissa. Järjestötoiminnassa

olen ollut mukana vuosikymmeniä periaatteella, "jos  
emme itse aja omia asioitamme, ei niitä aja kukaan  
muukaan". Viimeksi olin Invalidiliiton liittohallituksen  
puheenjohtaja. Yritän antaa oman panokseni Aksonin  
toimintaan sen kokemuksen kautta, mitä vuosien var-  
rella on kertynyt.



### Pia Marjakangas

varsinainen jäsen  
(toimikausi 2022-2023)

Mie olen 49- vuotias junantuoma  
Kittiläläinen. Asun miehieni, sekä  
eläintarhamme; hevosen + 4 koi-  
ran kanssa Tepastossa, mikä si-

jaitsee mukavasti kolmen kauniin tunturin kainalosa-  
sa. Saamme myös olla onnellisia kahdesta aikuisesta  
nuorestamme. Perheemme on saanut kunnian toi-  
mia tukiperheenä sekä erityislapsille ja heidän sise-  
ruksilleen, että olla sijaisperheenä nuorelle. Olen teh-  
nyt työurani ensin vastaavana TK-fysioterapeuttina ja  
sitten yksityisyrittäjänä Kelan lääkinnällisen kuntou-  
tuksen saralla. Lisäksi olen toiminut kansalaisopis-  
ton opettajana erityisryhmien liikunnassa, poikkeus-  
luvalla jo 12-vuotiaasta lähtien. Siitä se sitten lähti tä-  
mä rakkaus työhöni, eli oman palkkatyön lisäksi olen  
"harrastanut" erityisryhmien liikunnan vetämistä ympä-  
rikairaa eli ajellut viikon aikana 1500 km sitä varten,  
että erityisesti liikunta- ja toimintarajoitteisilla henki-  
löillä olisi mahdollisuus osallistua edes kerran viikos-  
sa tasapuolisesti liikuntaan turvallisesti. Mie olen ai-  
na tehnyt asioita kokonaisvaltaisesti, koko sydämellä  
ihmistä kuunnellen; ihminen-ihmiselle. Koen, että mi-  
nulla olisi jonkin verran tarttunut kuntoutusasioissa  
tietoa ja taitoa matkan varrella, joita voisin jakaa mie-  
lilläni muillekin. Nyt jäänkin sitten vain valmistele-  
maan tiffantöitäni, hoitelemaan eläintarhaani, mök-  
keilemään ja pimplaamaan ja tietenkin odottamaan  
yhteydenottojanne.

## Hallituksen varajäsenet



### Minna Muukkonen

varsinainen jäsen  
(toimikausi 2022-2023)

Varsinainen jäsen (toimikai-  
si 2022-2023) Olen vuonna 1968  
syntynyt paljasjalkainen rova-  
niemeläinen. Vammauduin pu-

toamistapaturmassa vuonna 1986, saaden korkean  
selkäydinvamman. Järjestötoiminnassa olen ollut  
mukana pitkään ja olen myös yksi Akson ry: n ver-  
taistukihenkilöistä. Ammatiltani olen julkishallinnon  
merkonomi ja työskentelen palkkahallinnon parissa.  
Asun omakotitalossa puolisoni Mikan kanssa, ja ar-  
jessani on apuna joukko henkilökohtaisia avustajia.  
Meillä asustaa myös kaksi karvaista kaveria, Miisa ja  
Ruska. Rentoudun äänikirjojen parissa ja matkailen  
mahdollisuuksien mukaan.



### Helena Hagman

1. varajäsen  
(toimikausi 2022-2023)

Olen Itä-Suomessa viettänyt  
suurimman osan elämäni. Syn-  
tynyt Savonlinnassa, josta Ke-  
rimäen kautta tie vei opiskele-

maan Joensuuhun. Vantaan Tikkurilaan muutin 9,5  
vuotta sitten. Olen viihtynyt hyvin näillä seuduilla,  
ainoa, mitä sieluni kaipaa - on tietysti järvet! Työ-  
urani on monipuolinen, kuten myös koulutustaus-  
tani. Olen ilmeisesti hitaasti lämpiävä, kun vasta  
42-vuotiaana valmistuin yliopistosta. Suurimman  
osan elämästäni olen tehnyt töitä ihmisten parissa,  
työvoimatoimistossa, sosiaalityössä ja nyt viimei-  
set vuodet kouluttajan, valmentajan/ohjaajan tehtä-  
vissä. Olen ollut selkäydinvammaisen jo syntymästä  
saakka. Viime syksynä rohkaisin mieleni ja otin Ak-  
soniin yhteyttä; ja se oli kyllä todella viisaasti tehty!  
Hieno yhdistys ja ihania ihmisiä! Toivottavasti pää-  
semme pian tapaamaan ihan kasvotusten! On siis  
ilo olla yksi teistä/meistä!



### Ulf Gustafsson

2. varajäsen

(toimikausi 2022-2023)

Olen seitsemänkymppinen filo-  
sofi Töölöstä. Hyppäsin nuoruu-  
dessani pää edellä mereen. Olen  
Finlands Svenska Handikapp-

förbundetin toiminnanjohtaja ja innokas veneili-  
jä. Tykkään maustetusta ruuasta ja pojanpojasta-  
ni Leosta.

## Aksonin työntekijät 2022

---



### **Alicia Perho**

toiminnanjohtaja

Työni sisältää muun muassa neuvontaa, verkostoitumista, toiminnan kehittämistä, taloushallintoa sekä vaikuttamistyötä ja siihen liittyvää viestintää. Vapaa-aikaa vietän pääasiassa perheen kanssa. Tykkään pelata lautapelejä, meloa koskissa ja lukea kirjoja.



### **Maarika Halonen**

Työnkuvaani Aksonissa kuuluvat mm. viestintä, vertais-toiminnan koordinointi sekä tapahtumien järjestäminen. Alun perin kouluttauduin taloushallinnon alalle, mutta järjestötyö vei minut mukanaan. Vietän vapaa-aikaani kirjojen, elokuvien, tietokonepelien, matkailusta haaveilun, lemmikkihiirieni sekä opiskelun parissa.



### **Mia Kujanpää**

toimitussihteeri

Toimin unelma-ammattissani, pilkunviilaajana. Luen ja kirjoitan juttuja, korjaan kirjoitus- ja asiavirheitä parhaan taitoni mukaan ja siinä sivussa kokoan Selkäydinvamma -lehden taittajan ja painon kautta postilaattikkoihinne. Harrastuksina yhdistysaktivismi, koiraurheilu, opiskelu, sukutilan ylläpito ja neljästä vuodesta nauttiminen.



## **VERTAISTUKIPUHELIN KESKIVIKKOISIN KLO 17.00–19.00**

# **045 7831 8415**

**Kaipaisitko kuuntelijaa tai juttuseuraa?**

**Auttaisivatko vertaisen kokemukset  
ja vinkit arkeen?**





# Abilis

 ANNUKKA KOSKELA, ABILIS SÄÄTIÖ

## Vapaaehtoistyö mahdollisuutena kansainväliselle polulle

### “Nothing about us without us”

Tämän yllä olevan lauseen kiteytti **Kalle Könkkölä**. Kalle Könkkölä oli vahva toimija suomalaisessa vammaistyössä usean vuosikymmenen ajan. Kalle perusti myös Abilis Säätiön, joka toiminnallaan edistää kehitysmaiden vammaisten ihmisten oikeuksia, osallistumista ja itsenäistä elämää. Kalle toimi Abilisen hallituksen puheenjohtajana ja teki lukemattomia matkoja kehittyviin maihin tavaten paikallisia vammaisia. Itse vaikeavammaisena Kalle vahvisti esimerkillään yksilöitä, ruohonjuuritason toimijoita ja orastavaa vammaisliikkeen syntymistä sekä voimaannutti kehitysmaiden vammaisia ihmisiä nousemaan itse oman elämänsä subjekteiksi. Kalle korosti vammaisten itse tekemisen merkitystä ja omaa roolia oman aseman parantamisessa. Kallen luotamat perusajatukset näkyvät Abilisen toiminnassa edelleen.

### Maailman vammaiset

WHO (World Report on Disability, 2011) on arvioinut, että noin miljardi ihmistä, eli noin 15% maailman väestöstä on jollakin tavalla vammaisia. Valtaosa vammaisista asuu maailman köyhimmässä maissa.

Suomen Ulkoministeriön linjauksen mukaan vammaisten henkilöiden aseman edistäminen ei ole enää marginaalinen kysymys vaan osa kehityspolitiikan ja kehitysyhteistyön valtavirtaa. Vam-

maisten aseman edistäminen on kirjattu poliittisiin linjauksiin. Vammaisinkluusio on siis yhä vahvemmin mukana myös kaikesa suomalaisten kansalaisjärjestöjen tekemässä kehitysyhteistyössä. Itse vammaisia toimijoita alalla on kuitenkin hyvin vähän.

### Vapaaehtoistyö yhtenä mahdollisuutena

Yksi väylä tälle kiinnostavalle alalle on lähteä vapaaehtoistyöhön Eurooppaan tai nk. globaalin etelän maahan jonkun vapaaehtoisia lähettävän organisaation kautta. Suomessa toimii useita vapaaehtoisia lähettäviä organisaatioita, ja joitakin yksittäisiä vammaisia henkilöitä on näiden järjestöjen kautta lähtenytkin vapaaehtoistyöhön. Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia siis on jo olemassa, mutta tämä on vaatinut vammaiselta erityistä aktiivisuutta selvittelytyön osalta, ja toisaalta myös lähettävän järjestön on ollut tutustuttava vammaisuuteen ja sen mukanaan tuomiin seikkoihin, joka ei ole näiden järjestöjen ominta aluetta.

### Haasteet

On totta, että vammaisen henkilön mahdollisuudet lähteä vapaaehtoistyöhön etenkin kehittyviin maihin on usein haasteellisempaa kuin vammattomille. Vapaaehtoisia lähettävien tahojen tiedon puute vammaisinkluusiosta on yksi suuri tekijä. Paljon on



# Gordonin kokemuksia eri puolilta maailmaa

Teksti: Annukka Koskela, Abilis Säätio

Kuva: Gordon Rattray

Nykyään Belgiassa asuva skotlantilaisella Gordon Rattraylla on todellakin kokemusta kansainvälisestä työstä eri puolilta maailmaa. Gordonin kokemus on ajalta ennen vammautumusta ja erityisesti sen jälkeen.



Nuorempana, ennen vammautumistaan Gordon työskenteli mm. Uuden-Seelannin ja Australian alueella sekä järjesti safareita eri puolilla Afrikkaa. Vammautuminen parikym-

mentä vuotta sitten sukellusonnettomuudessa Länsi-Afrikassa muutti ehkä työn luonnetta, mutta vammautumisen jälkeen Gordon palasi pian Afrikkaan. Gordon on kirjoittanut esteettömästä matkailusta eri julkaisuihin, ja hän on laatinut esteettömään matkailuun liittyviä oppaita (katso esimerkiksi Access Africa Safaris for People With Limited Mobility). Viimeisten 15 vuoden ajan hän kertoo olleensa onnekas saadessaan työskennellä useissa ei maissa liittyen vammaisinklusion lisäämiseen humanitaarisessa työssä ja riskien hallinnassa, sekä tehdä vammaisinklusion liittyvää vaikuttamistyötä ja koulutusta mm. Filippiineillä, Japanissa, Thaimaassa ja Bangladeshissa. Myös Afrikkaan Gordon on palannut useasti uudelleen.

Pyörätuolilla liikkuvana neliraajahalvaantuneena Gordon liikkuu maailmalla aina henkilökohtaisen avustajansa kanssa. Aina matkojen liittyessä palkkatyöhön on työnantaja vastannut avustajaan liittyvistä kustannuksista.

Gordon kannustaa kansainvälisten kokemusten hankkimiseen! Pelkästään liikkeelle lähteminen itsen kannalta on aina positiivista, mutta laajemmin ajateltuna liikuntavammaisten näkyminen kaikkialla muiden joukossa muuttaa hiljalleen paikallisen yhteisön ja yhteiskunnan negatiivisiakin asenteita vammaisuutta kohtaan, ja osaltaan myös esteellisiä käytäntöjä liittyen esimerkiksi matkustamiseen ja liikkumiseen.

Vinkkinä kansainvälisiin kuvioihin, liittyivät ne sitten työhön, vapaaehtoistyöhön tai matkailuun Gordon antaa hyvän ennakoivaltautumisen ”valmistaudu kaikkeen ja kanna kaikki välttämättömät tarvikkeet käsimatkatavaroissa aina mukanasasi”. Mutta turha analysointi ja liiallinen ennakointi pilaa lähtemisen.

Access Africa Safaris for People With Limited Mobility: [https://www.didrrn.net/wp-content/uploads/2018/09/160200\\_Testimonies\\_from\\_Humanitarian\\_Workers\\_with\\_Disabilities.pdf](https://www.didrrn.net/wp-content/uploads/2018/09/160200_Testimonies_from_Humanitarian_Workers_with_Disabilities.pdf)

vielä tehtävää vielä Suomenkin päässä siinä, kuinka järjestöjen toiminta saadaan esteettömäksi ja saavutettavaksi kaikilta tasoilta -pääseekö esimerkiksi toimitiloihin sisään pyörätuolilla tai onko nettisivujen tieto luettavissa ruudunlukuohjelmalla. Samoin esimerkiksi vapaaehtoistyön aikana henkilökohtaisen avustajan tai tulkin tarve, ja vaikka suuremmat asumiskustannukset esteettömän asumisen vuoksi ovat seikkoja, jotka rajoittavat mahdollisuuksia ja myös kiinnostusta läheta vapaaehtoistyöhön.

## EU-HANKE vammaisinklusion lisäämiseksi vapaaehtoisia lähettävien järjestöjen toiminnassa

Abilis Säätio on ollut perustyönsä ohella mukana tärkeässä EU-hankkeessa (2019-2021) yhdessä muiden eurooppalaisten toimijoiden kanssa. Hanke on keskittynyt vammaisinklusiosta tiedottamiseen ja sen lisäämiseen vapaaehtois pohjaisessa humanitaarisessa- ja kehitysyhteistyössä. Hankkeen tarkoituksena on ollut siis lisätä vammaistietämystä niiden järjestöjen toimintaan, joilla on toimintaa kehittyvissä maissa ja jotka lähettävät vapaaehtoistyöntekijöitä.

Hanke on nyt loppunut ja hankkeen ansiosta kolme mukana ollut eurooppalaista järjestöä (Viatores Christi ja Tearfund Irlannista sekä Aspem Italiasta) ovat kasvattaneet tietämystään vammaisinklusiosta sekä paikallisten vammaisten huomioimisessa ➔

kaikessa toiminnassa että vapaaehtoisten lähettämässä. Nämä järjestöt ovat akkreditoituneet vapaaehtoisia lähettäviksi tahoiksi ja näiden järjestöjen kautta myös suomalainen vammaisen henkilö voi tulevaisuudessa hakeutua vapaaehtoistyöhön kehittyviin maihin. Covid-pandemian vuoksi vapaaehtoisten lähettäminen on nyt tauolla. Järjestöt tiedottavat sivuillaan, kun toiminta pääsee alkamaan.

EU-hankkeen aikana on myös tuotettu opas, johon on koottu tietoa kattavasti vammaisinklusion lisäämisestä. Tästä oppaasta on hyötyä ennen kaikkea vapaaehtoisia lähettävälle organisaatioille. Tulevaisuudessa vapaaehtoistyöhön lähteminen on siten toivottavasti helpompaa myös vammaisille henkilöille.

### Kehitysyhteistyöhön mukaan?

Vapaaehtoistyö kehitysyhteistyön saralla on aivan hyvin mahdollista myös vammaisille. Se on myös yksi väylä kiinnostavalle alalle työllistymiseen. Kehitysmaiden tilanteeseen voi tutustua myös opiskelujen kautta, esimerkiksi Avoimessa Yliopistoissa on tarjolla kaikille avoimia opintokokonaisuuksia liittyen kehitysmaiden tilanteeseen, joita voi suorittaa myös etänä.

Eri järjestöjen tarjoamaan tietoon ja mahdollisuuksiin kannattaa tutustua! Vapaaehtoisia lähettäviä järjestöjä ovat esimer-

kiksi Maailmanvaihto ICYE-Finland, Allianssi, KVT Ry ja Suomen Lähetysseura. Useilla vammaisjärjestöillä on erilaisia hankkeita kehittyvissä maissa, ja kannattaa selvittää olisiko niihin mahdollista päästä mukaan erilaisin tarjolla olevin rahoitusten turvin. Uutena trendinä, covid-pandemiankin myötä, ovat lisääntyneet vapaaehtoistyön tekemisen mahdollisuudet etänä. Esimerkiksi Opettajat ilman rajoja -järjestön etävapaaehtoiseksi voi hakea tietyin kriteerein.

Omaehtoisen asiantuntemuksen vammaisuudesta voi kääntää tälläkin saralla voimavaraksi, sillä vammaisia tarvitaan kansainväliseen- ja kehitysyhteistyöhön mukaan kaikille tasoille - ”Ei mitään meistä ilman meitä!” ●

#### LISÄTIETOJA AIHEESEEN LIITTYEN:

- ERASMUS+ RAHOITUSJÄRJESTELMÄ, JOSTA MAHDOLLISTA TIETYIN KRITEREIN SAADA TUKEA VAMMAISUUDESTA AIHEUTUVIIN LISÄKUSTANNUKSIIN, ESIMERKIKSI VAPAAEHTOISTYÖHÖN LIITTYEN [HTTPS://ERASMUS-PLUS.EC.EUROPA.EU/](https://erasmus-plus.ec.europa.eu/)
- EU SOLIDARITY CORPS ELI EUROOPAN SOLIDARIISUUSJOUKOT [HTTPS://EUSOLIDARITYCORPS.EUPA.ORG.MT/](https://eusolidaritycorps.europa.org.mt/)

VEERA-hanke julkaisee vammaisten äitiyteen keskittyvän, äideille, äitiydestä haaveileville ja ammattilaisille suunnatun oppaan! Tule tutustumaan oppaaseen Apuvälinemessuilla osastolle **6 e 41** 11.-13.5.2022!



## VEERAn VERTAISÄIDIT

Vammaisen nainen, kaipaatko tukea lapsihaaveisiin? Mietityttääkö raskaus ja synnytys? Haluatko jutella lapsiarjesta ja sen järjestämisestä vertaisen kanssa?

**OTA YHTEYTTÄ  
VERTAISÄITEIHIN JA TAPAA  
MEIDÄT APUVÄLINEMESSUILLA!**

[WWW.VEERAHANKE.FI/  
VERTAISÄIDIT](http://WWW.VEERAHANKE.FI/VERTAISÄIDIT)



# EI MITÄÄN MEISTÄ

# ILMAN MEITÄ

Kiinnostaako kansainvälisyys ja erilaiset kulttuurit?

Houkutteleeko uusien kokemusten saaminen ja maailmankuvan laajentaminen?

Haluatko oppia uutta ja vaikuttaa asioihin?

Oletko kiinnostunut vapaaehtoistyöstä?

Innostutko itsesi haastamisesta?



Selvitä mahdollisuutesi kansainväliseen vapaaehtoistyöhön, opiskeluun tai työkokemukseen lukemalla artikkelimme tästä lehdessä!

Vammaisia ihmisiä tarvitaan mukaan kansainväliseen työhön sen kaikille tasoille!



Abilis



# VALIDIA

## Yhteinen polku kohti parempaa huomista

Validian moniammatillinen kuntouttajatiimi rakentaa sinulle sopivan kuntoutuspolun, jonka tarkoituksena on maksimoida kuntoutuksen onnistuminen kaikilla elämän osa-alueilla.

Tutustu [validia.fi/kuntoutus](https://validia.fi/kuntoutus)

*KUNTOUTUSTA  
IHMISTÄ  
KUUNNELLEN*

