

uusi invalidi

Tapaturma- ja sairausinvalidien liitto ry:n julkaisu 3/2019



Tässä numerossa:

**Pääkirjoitus:
Syrjäytyminen ja
eriarvoisuus
sivu 2**

**Näkökulma:
Nyt on lupauksen
lunastamisen aika
sivu 2**

**Taklaa stigma - älä
pelkää leimautumista
sivu 3**

**Vammaisten
ihmisoikeudet
eivät toteudu
joustamattomissa
palveluissa
sivu 4**

**Matka masennukseen
sivu 6**

**Vammaisuus ja
keskiaika
- mainettaan parempi
suhde
sivu 8**

**Kulttuuripäivät
sivu 9**

**Yhdistykset toimivat
sivut 10-11**

**Tuija Siltasella on
vapaaehtoistyö lähellä
sydäntä
sivu 12**



Pääkirjoitus 3/2019

Syrjäytyminen ja eriarvoisuus

Kun rikkaat rikastuvat ja köyhät köyhtyvät, syrjäytyminen voimistuu ja eriarvoisuus kasvaa. Tämä on ollut yhteiskunnallisen kehityksen megatrendi 30 vuotta eli 1990-luvun alkupuolelta Neuvostoliiton romahduksesta ja pankkikriisistä alkaen.

Pekka Kuusen hyvinvointivaltion strategian mukainen tuloerojen taseuspolitiikka on heikentynyt ja tilalle tullut pienituloisten elämää monin tavoin kontrolloiva byrokratiaviidakko.

Kun muutokseen yhdistyy savupiipputeollisuuden kuihtuminen ja maaseudun autoituminen sekä robotisaatio, digitalisaatio ja pääoman vallan keskittyminen harveneisiin ylikansallisiin nimettömiin käsiin, alkavat uusorjuuden ilmiöt voimistua.

Yhteiskunnallisen kehityksen maailmanlaajuinen megatrendi on vahva vastus eduskuntavaalien jälkeen valtaan astuneelle uudelle hallitukselle. Vaikka tahtoa olisi, miten näissä oloissa voidaan saada todellista heikoimmassa asemassa olevi-

en kansankerrosten asemaa kohentavaa ja tulevaisuuden optimismia vahvistavaa muutosta aikaan?

Kasvavan stressin ja ilmastomuutoksen nostamien pelkojen vanavedessä kaikenikäisten mielenterveys joutuu kovalle koetukselle. Kriisien ehkäisyn ja korjaamisen rakenteet ovat osoittautuneet liian heikoiksi koko tuona 1990-luvun suuren laman jälkeisenä aikana. Vaikka terapeutin tuki ja apu ei korjaa köyhyyttä ja pienituloisuutta, mielenterveyden järkkymisen tilanteissa palvelujen tehokas toiminta on tarpeen ja välttämätöntä.

Vammautuminen työiässä johtaa pientuloisuuteen kun työura, josta eläke kertyy, on jäänyt lyhyeksi. Vammautumisen seurauksena syntyneen henkisen kriisin läpikäyminen usein karaisee ja vertaisverkostot kuten liittomme toiminta auttavat, niin silti odotamme yhteiskunnalta oikeasti toimivia tukiverkostoja vammaisten mielenterveyden edistämiseksi.

Vammaisten oikeuksien yleissopimus parantaa periaatteessa vammaisten oikeuksia työelämässä. Paluu työelämään jää toteutumatta, kun työelämän toimintakyvyn alenemisen kompensoimisen mekanismit eivät ole kehittyneet. Eläkkeellä jo olevien ja eläkkeelle siirtyvien vammaisten vertaistukitoiminnan aktiivisen tukemisen rakenteet ovat myös tarpeeseen nähden heikkoja.

Yksin jääminen syrjäyttää ja koettelee henkistä jaksamista ja mielenterveyttä. Kuuluminen johonkin vaikkapa vammaisten vertaistukikerhoon tai muuhun aktivointiryhmään taas kohentaa sitä.

Vammaisjärjestöjen asemaa syrjäytymisen ehkäisyssä ja ehkäisevän mielenterveystyön alueella tulisi parantaa lisäämällä tukea palkattomalle vapaaehtoistyölle. Uuden hallituksen valmisteleman soteuudistuksen ja sosiaaliturvauudistuksen yhteydessä tulisi vammaisten erityistarpeet mielenterveyspalvelujen kehittämisessä ottaa huomioon.



Olisi laadittava toimenpideohjelma vammaisköyhyyden poistamiseksi ja köyhyyteen liittyvien mielenterveysongelmien ehkäisemisen ja hoidon parantamiseksi.

Antti Holopainen

Tapaturma- ja sairausinvalidien liiton puheenjohtaja

Vahtimestari Pekka Alin eläkkeelle kuningattaren saattamana

Pekka Alin jäi Vähäjärven lomakodilta viettämään eläkepäiviään 27.7. 2019.

Työkavereiden kanssa juotiin kakukahvit ja annettiin pieniä lahjoja.

Yllätyksenä Pekalle häntä saattamaan tuli myös Tangokuningatar Kaija Pohjola, joka lauloi ja antoi suudelman Pekan poskelle toivottaen onnea eläkepäiville.

Pekka työskenteli lomakodilla seitsemän antoisaa vuotta.



Tangokuningatar Kaija Pohjola ja Pekka Alin. Kuva: Kari Raatikainen

Näkökulma: Eero Salonen

Nyt on lupauksen lunastamisen aika

Kesämme on ollut kaunis lämmin, matkailun ja kulttuurin täyttämä. Liiton kulttuuripäivillä pääsin tutustumaan yhdistyksemme esittelypöytäan, jonka kasaamisesta suuret kiitokset **Hilkalle** ja **Reetalle**. Bulgariin Sunny Beachillä tuli vietettyä ystävänä kanssa kahdeksan helteistä päivää meren rannalla lekotellen ja paikalliseen kulttuuriin tutustuen. Onhan sitä tutkittu, että kaikenlainen kulttuuri ja elämyksien haku tekee hyvää mielelle ja mielenterveydelle.

Kotimaassa tuli käytyä taidekeskus Salmelassa Mäntyharjulla. Lappeenrannan nähtävyyksissä vierähti pari vuorokautta ja Porvoossakin päivä. Sitten tuli käytyä Helsingin museoissa ja uuteen kirjastoon tutustuen – kyllä se onkin komea kirjasto! Muutamilla markkinoilla ja Nokian *Tapsan Tahdeillakin* tuli pyörähdettyä.

Onnellisuudesta ja hyvinvoinnista on tullut viime aikoina suosittu teema ja yleinen kiinnostuksen kohde, ja se on näkyvästi esillä ihmisten hyvinvointiin liittyvässä keskustelussa. Se on myös tullut selväksi, että myönteiset tunnetilat ja tulkinnat omasta elämäntilanteesta, samoin kuin joustavuus, toivo ja optimismi, ovat suoja kaikenlaista stressiä ja psyykkisiä vaikeuksia vastaan.



Eero Salonen.

Sitten niihin mieltä askarruttaviin aiheisiin, joita on mm. **Rinteen** hallituksen valmisteleva budjetti, johon edellytämme korjauksia Sipilän hallituksen leikkauksiin. Uskaltaako hallitus esittää konkreettisia vaalilupaissa esitettyjä muutoksia mm. terveys- ja sosiaaliturvan parantamiseksi sekä kiky-sopimuksesta luopumista? Muutoksissa kuntien rasisituksia ei voi kohtuuttomasti enää lisätä, vaan valtion on osallistuttava kustannusten nousuun. Meillä on oikeus vaatia korjauksia vammaisten, sairaiden ja vähävaraisten palveluihin. Ministeri **Sanna Marinin** esiin

nostama työajan lyhennyksesitystä tulee tukea. Hallituksen ohjelmassa olevia sotilashankintoja sen sijaan tulee vastustaa. Täysimääräiset hävittäjähankinnat maksaisivat reilusti yli 30 miljardia ja Merivoimien laivuehanke 2,3 miljardia. Emme kaipaa vammoja ja kuolemaa tuovia hävittäjätuholaisia. Ansaitsemme parempaa.

Liittomme toiminnan loppuvuosi on työntäyteinen monine kursseineen ja tapahtumineen.

Näissä merkeissä tapaamisiin liittotoverit ja yhdessä eteenpäin!

Eero Salonen

Nokia

Kansikuva

Tämän lehden kansikuvana on porilaisen **Terttu Elomaan** valokuva "Arjen tuomaa arvokkuutta", joka valikoitui edellisessä numerossa julkistetun valokuvakilpailun voittajaksi. Kiitos kaikille osallistujille!

Voittajalle on ilmoitettu henkilökohtaisesti ja hän saa kunniakirjan lisäksi palkinnoksi **Hannu Oitisen** runoteoksen "Puuttuvat laulut". Onnittelut voittajalle!

Taklaa stigma - älä pelkää leimautumista

Mielenterveyden keskusliiton Taklaa stigma -kampanja haluaa poistaa mielenterveysongelmien aiheuttamaa stigmaa eli häpeäleimaa.

Mielenterveyden ongelmista puhutaan aiempaa avoimemmin, mutta tästä huolimatta mielenterveyden ongelmat kantavat päällään stigmaa, joka vähentää hoitoon hakeutumista koska ihminen ei uskalla hakea apua leimautumisen pelossa. Hoidon mahdollisimman aikainen aloittaminen mielenterveysongelmien hoidossa on todettu tärkeäksi toipumisen kannalta.

"Meillä Suomessa mielenterveysongelmista puhuminen on päässyt siihen pisteeseen, että voimme myöntää, että mielenterveysongelmia on paljon ja ihmiset kertovat avoimesti mielenterveysongelmiin liittyvistä diagnooseistaan. Emme kuitenkaan ole päässeet diagnoositasolta yhtään eteenpäin, ja se on pahasti leimaavaa. Ihmisen elämään liittyy niin paljon muutakin kuin diagnoosi, ja mielenterveyden ongelmia kokenut ihminen pitäisi nähdä kokonaisuutena, ei vain diagnoosin kautta", kertoo Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaalakka**.

Ihmisen oma kokemus avun tarpeesta ei nykyään riitä hoidon saamiseksi mielenterveysongelmiin. Kun kyseessä ovat mielenterveysongelmat, ihminen tarvitsee diagnoosin saadakseen hoitoa. Tämä on hi-

das prosessi, joka hidastaa myös toipumista.

"Kun ihminen hakeutuu kivun vuoksi hammaslääkäriin, kukaan ei kyseenalaista hänen kiputuntemustaan ja akuuttiajan saa samalle päivälle. Kun ihminen hakeutuu hoitoon psykkisen pahoinvoinnin vuoksi, hän joutuu mankeliin ja testeihin ennen kuin saa hoitoa. Jos ihmisellä tunne, ettei voi hyvin ajatustensa kanssa, apua pitäisi saada nopeasti, jotta toipuminen voisi alkaa eikä tilanne pääsisi pahenemaan", Olavi Sydänmaalakka pohtii.

Joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. Ainakin joka kymmenes tai ehkä jopa joka viides suomalainen kokee elämänsä varrella ainakin yhden vakavan masennusjakson.

Leimaantuessa ihminen määritellään muiden ihmisten taholta toisenlaiseksi liittämällä häneen ei-toivottuja ominaisuuksia. Stigmaan liittyy uskomuksia, ennakkoluuloja ja syrjintää stigmatisoituneita ryhmiä kohtaan, joka johtaa ei-toivottuihin ja osin tiedostamattomiin käyttäytymismalleihin. Tämä voi vaikuttaa esimerkiksi työpaikan tai asunnon saamiseen.

Mielenterveysongelmiin liittyvät stigma, ennakkoluulot ja leimautumisen pelko hidastavat myös hoitoon hakeutumista ja vähentävät mahdollisuuksia osallisuuteen.

Taklaa stigma -kampanja haluaa poistaa mielenterveysongelmien aiheuttamaa stigmaa: stigman aiheut-

tamaa häpeän tunnetta, joka johtaa mielenterveysongelmia kokeneen osallisuuden heikkeneeseen sekä mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja, jotka vaikuttavat osallistumisen mahdollisuuteen.

Psyko-geriatriset potilaat ovat terveydenhuollossa oma

osa-alueensa, jossa aina ei osata ongelmia välttämättä tunnistaa, varsinkin, jos asiakas ei niistä osaa kertoa. Miten siis onnistuu ikäihmisten mielenterveyspalveluihin pääsy? *"Mielenterveyspalveluihin pääsyssä ovat eläkeläiset vahvoja väliinpuotoajia palvelujen saannissa, ja pelkästään ikä tekee sen, että palveluiden saatavuus on ikäihmisillä heikompi kuin työikäisten. Työikäisillä kun on usein myös työterveyshuolto tukenaan,"* pohtii Sydänmaalakka.

"Järjestöjen työ on ensiarvoisen tärkeää, kun mieltii ikäihmisten palvelujen saatavuutta. Hyvä esimerkki on HelsinkiMissio, jolla on senioreille tar-

koitettu Aamukorva-puhelin. Vanhempien uni vähenee ja yön viimeiset tunnit ilman seuraa ovat hyvin pitkiä. Tämä on erinomainen esimerkki asiakaslähtöisestä palveluntarjonnasta, he ovat tarttuneet toimeen alkanee kehittämiin palvelupolkuja, että pääsee avun piiriin ja arkea tuetaan."

"Kun nykynuoriso painii mielenterveysongelmien kanssa, heidän on henkisesti helpompi hakea apua kuin vanhemman väestön, sillä he ovat kasvaneet ihan erilaiseen ajattelukulttuuriin mielenterveysongelmien suhteen kuin vanhat. Nuorille on enemmän ok puhua mielenterveysongelmista, mutta vanhemmalle väestölle sen tuoma häpeä mitataankin ihan eri luokassa."

"Aina kun ihmisessä tapahtuu muutoksia, niin se tarkoittaa myös mielellisiä muutoksia, ja tämä koskee niin vammautumista kuin vanhenemistakin. Jos ajattelee pelkästään sydän- ja verisuonisairauksien määrää ja mieltii sitä, että ne mielletään vain somaattisena sairautena, niin se on väärä ajattelumalli. Vakava somaattinen sairaus kantaa aina myös mieleen liittyvän kerroksen, joka pitäisi huomioida paremmin terveydenhuollossa, ja niistä pitäisi voida puhua rohkeammin."

Taklaa stigma -kampanja on toteutettu yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton, Mielenterveysomaisten keskusliiton - FinFamin, Kokoa ry:n, Taiteen Sulattamon ja Kukunorin kanssa.

Mielenterveyskoulutuksen maksullisuus kuohuttaa

Suomalaiset mielenterveysjärjestöt vaativat psykoterapeuttien koulutuksen muuttamista maksuttomaksi - nyt opiskelijat maksavat itse kymmeniä tuhansia euroja koulutuksesta.

Suomessa valmistuu vuosittain noin 200-300 psykoterapeuttia. Uudistuksen tavoitteena olisi lisätä alan houkuttelevuutta. Jos hakijoiden määrä kuitenkin kasvaisi maksuttomuuden seurauksena merkittävästi, aloituspaikoille voitaisiin Mielenterveyspoolin mukaan asettaa yläraja.

Koulutuksen hinta kymmeniätuhansia euroja

Poolin mukaan psykoterapiakoulutus maksaa 20 000-50 000 euroa, jonka opiskelija joutuu maksamaan kokonaan itse. Opinnot koostuvat teoriaopinnoista ja paikallisista harjoittelujaksoista.

Mielenterveyspoolin projekti-päällikkö **Alviina Alametsä** vetoaa uudistustarpeessa maksuttoman koulutuksen periaatteeseen.

- Kyse on yhdenvertaisuuskysymyksestä. Muissa terveydenhuollon koulutuksissa ei käytännössä ole maksuja opiskelijalle, hän sanoo.

Mielenterveyspooli ei ole arvioinut tarkkaa kustannusta mahdolliselle uudistukselle.

- Kustannus riippuu toteutustavasta. Jos esimerkiksi teoriaopinnot, jotka maksavat nykyisellään opiskelijalle 15 000 euroa, olisivat maksuttomia, siitä syntyisi muutama miljoonan euron kustannus valtiolle, Alametsä arvioi.

Psykoterapeutin koulutuksesta vastaavat yliopistot. Kyse on jatkokoulutuksesta, johon hakeminen vaatii esimerkiksi sairaanhoitajan, psykologin tai lääkärin koulutuksen sekä mielenterveysalan työkokemusta.

(Lähde: STT 04.09.2019)



Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaalakka.

Pienet ja painavat

Yli 100 000 nuorta kärsii mielenterveyden ongelmista

Mielenterveyspoolin alulle laittama kansalaisaloite lakimuutoksesta, joka takaisi nopean pääsyn mielenterveyden peruspalveluihin keräsi nopeassa ajassa vaaditut 50 000 nimeä. Suurin syy hoitoon pääsyn hitauteen on krooninen työvoimapula. Esimerkiksi HUS:in 68:sta nuorisopsykiologian erikoislääkärin paikasta 10-15 on täyttämättä. Myös sairaanhoitajien lisäkoulutukselle olisi tarvetta, jotta hoitoon ohjaus onnistuisi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Lakialoitteen alullepanijat ovatkin laskeneet, että terapiatakuun toteuttaminen vaatisi n. 35 miljoonan euron lisäsatsauksen vuositasona, mutta se maksaisi itsensä takaisin jo muutamassa vuodessa vähentyneiden työstä poissaolojen ja keventyneiden hoitokustannusten muodossa. Perhe- ja peruspalveluministeri **Krista Kiuru** (sd.) ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeri **Mia Laiho** (kok.) kannattavat kummatkin terapiatakuun käyttöönottoa. Takuun kirjaaminen hallitusohjelmaan oli esillä hallitusneuvotteluissa, mutta nyt sitä viedään eteenpäin osana valmistelussa olevaa uutta sote-mallia. Ministeri Kiuru on varma, että uudistus toteutuu.

Asialla on kiire; pääkaupunkiseudulla nuorisopsykiatrian erikoissairaanhoitoon läheteiden määrä on kasvanut kymmenessä vuodessa 40%. Näin ei tarvitsisi olla, jos apua olisi saatavissa jo varhaisessa vaiheessa. (Lähteet: YLE 19.07.2019)

Velkajärjestelyjen määrässä huomattava pudotus

Tilastokeskuksen tuoreen selvityksen mukaan yksityishenkilöiden velkajärjestelyissä tapahtui dramaattinen lasku kuluvan vuoden tammi-kesäkuussa. Viime vuoteen verrattuna vähennystä oli lähes kolmannes. Tilastojen takaa löytyy otsikkoa huomattavasti ikävämpi totuus; velkaneuvonnan siirtyminen kunnilta valtion oikeusaputoimistoihin kangertelee ja uusi asianhallintajärjestelmä hidasti tapausten käsittelyä. Etenkin alkuvuonna käsittelyajat venyivät huomattavasti. Tilastokeskuksen tarkastelemalla ajanjaksolla lähes 1600 yksityishenkilöä hakeutui velkajärjestelyjen piiriin. (Lähde: STT)

Lääkkeiden toimitusongelmat ovat 18-kertaistuneet vuosikymmenen alusta

Lääkepula on pitkittänyt asiakkaiden asiointia apteekissa. Hallitus on miettinyt lääkkeiden valmiusvarastojen kasvattamista.

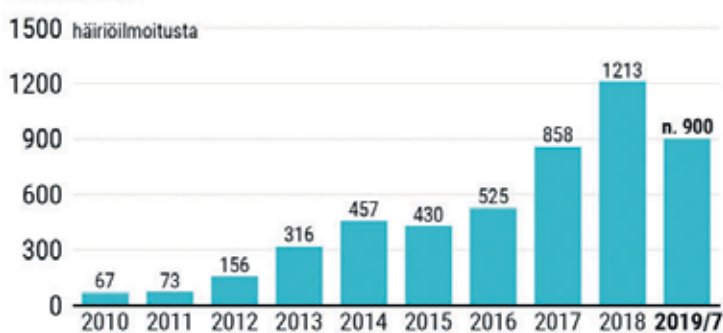
Yle uutisoi kesällä lääkkeiden toimitushäiriöistä, jotka ovat koskeneet erityisesti verenpaine- ja mielialalääkkeitä sekä e-pillereitä ja antibiootteja. Lisäksi monet tutut allergia-, kipu- ja kuumelääkkeet sekä hivatulehduslääkkeet ovat loppuneet apteekkeista.

Vuonna 2010 lääkealan valvoja Fimea, sai lääkeyhtiöiltä 67 saatauvuushäiriöilmoitusta. Viime vuonna vastaavia ilmoituksia kirjattiin jo yli 1 200. Tämä tarkoittaa, että lääkkeiden toimitusongelmat ovat 18-kertaistuneet vuosikymmenen alusta.

Kiivas kasvutahti tulee jatkumaan tänäkin vuonna, arvioi Ylen haastattelema Fimean johtaja Johanna Nystedt. Heinäkuun puoleen väliin mennessä Fimealle on tehty jo noin 900 lääkkeiden toimitushäiriöilmoitusta. Hän muistuttaa, että Suomen Apteekkariliiton mukaan 98 prosenttia lääkemääräyksistä pystytään toimittamaan asiakkaalle heti, ja lopuillekin löytyy yleensä korvaava tuote. Aina tosin korvaavaa lääkettä ei ole tai se ei sovi potilaalle.

Lääkkeiden saatavuusongelmat

Lähde: Fimea



Vammaisten ihmisoikeudet eivät toteudu joustamattomissa palveluissa

Keväällä 2018 Vammaisfoorumi toteutti kyselyn vammaisten ihmisten oikeuksien toteutumisesta Suomessa YK:n vammaisyleissopimuksen voimassaoloaikana 2016 - 2018. Kyselyllä selvitettiin vammaisyleissopimuksen oikeuksien toteutumista Suomessa vammaisten ihmisten arjessa. Kyselyä käytetään YK:lle annettavan raportin pohjana, kun järjestöt antavat YK:lle rinnakkaisraporttinsa Suomen maaraportin ohessa.

Suomi nojaa hyvinvointivaltiona siihen, että erilaisten yhteiskunnan palvelujen kautta huolehditaan ihmisten välttämättömistä tarpeista, jotta kaikki voivat elää itsenäisesti ja osallistua yhteiskunnan erilaisiin toimintoihin – kaikki yhdenvertaisesti. Vammaiset ihmiset tarvitsevat välttämättä moninaisia palveluja suoriutuakseen arkielämässä, kuten esimerkiksi kuntoutus- ja apuvälinepalveluja, asumis-, kuljetus- ja tulkkauspalveluja sekä henkilökohtaista apua.

Suomen lainsäädännössä on lähtökohdana, että vammaisten ihmisten tarvitsemien erityisten sosiaalipalvelujen ja kuntoutuksen tulee perustua yksilölliseen tarpeeseen. Kyselyn tulosten ja järjestöjen kokemuksen mukaan tämä ei käytännössä toteudu riittävästi. Haasteena ovat useat vammaispalvelujen laadun ja järjestämistavan ongelmat. Muun muassa ostopalveluiden kilpailuttaminen voi johtaa massahankintoihin ja palveluratkaisuihin, joissa yksittäisen henkilön tarpeita ei ole mahdollista huomioida. Esimerkiksi tällöin yksilöllisten tarpeiden huomioiminen muodostuu poikkeukseksi, jopa subjektiivisten oikeuksien kohdalla.

Kyselystä ilmenee, että merkittävä osa asiakkaista ei ole saanut arjen toimissa tarvittavia palveluita. Merkittävä osa vastaajista kokee, että ei ole saanut riittävästi sellaisia palveluja, jotka kunnan on järjestettävä määrärahoista riippumatta. Näin on myös niissä palveluissa, joissa on kyse subjektiivisista oikeuksista, jotka viranomaisen on velvollinen myöntämään tai muuten järjestämään edellytysten täytyessä. Esimerkiksi kuntoutuspalvelut ovat riittämättömiä eivätkä aina vastaa asiakkaan tarpeita. Kuntoutus on toisinaan myös epätarkoituksenmukaista tai vääränlaista. Vastaajista 45 % ei koe saaneensa tarvitsemaansa kuntoutusta. Palvelun saamisessa ruotsinkielellä on ongelmia.

Apuvälineiden saatavuudessa on koettu myös merkittäviä ongelmia. Kyselyn vastausten mukaan 29 % ei ole saanut tarvitsemiaan tilanteeseensa sopivia apuvälineitä ja 35 % alle 25-vuotiaista ei ole saanut tarvit-

semiaan apuvälineitä, joiden avulla esimerkiksi tuetaan kasvua ja kehitystä. Edelleen kyselyssä 23 % vastasi, ettei ole saanut juuri hänelle sopivia apuvälineitä liikkumiseen. Harvinaisen vamman tai sairauden hoidossa terveydenhuolto ei välttämättä tunnista arjen ongelmia ja haasteita henkilön yksilöllisistä tarpeista lähtien. Esimerkiksi lyhytkasvuiselle aikuiselle on luovutettu lasten apuvälineitä.

Palvelun järjestämisessä asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ei oteta tarpeeksi huomioon. Esimerkiksi vammaispalvelulaissa säädettyä henkilökohtaista apua ei aina saa siihen käyttötarkoitukseen ja siihen vuorokauden aikaan kuin tarvitsisi. Palvelun määrä voi olla niin pieni, että apu riittää vain välttämättömiin toimiin, vaikka sen tavoite on taata yhdenvertaiset mahdollisuudet oman näköiseen elämään. Vastaajista 60 % katsoo saavansa riittävästi henkilökohtaista apua. Henkilökohtaisen avun ongelma on myös se, jos kunta tekee määräaikaisia päätöksiä, vaikka henkilökohtaisen avun tarve olisi pysyvä.

Asumispalveluissa ei koeta saataavan riittävästi apua. Tämän koetaan useimmiten johtuvan riittämättömistä henkilöstöresursseista. Henkilökunnan vaihtuvuus on suurta, jolloin tiedonkulku ja henkilöstön osaaminen eivät aina ole riittävällä tasolla. Tähän liittyy myös kommunikation vaikeuksia, kun henkilökunta ei osaa tai ehdi opetella asukkaiden kommunikaatiomenetelmiä kuten viittomia tai erilaisia tabletilla käytettäviä ohjelmia. Vammaisten ihmisten oikeuksien toteutumattomuus käy hyvin ilmi seuraavasta vastauksesta:

"Ei saa päättää kuinka paljon syö, sitten pitää teeskennellä että se ei harmita."

Vammaisfoorumin kyselyn vastausten perusteella palvelujen hakeaminen ja niiden saaminen yksilöllisiä tarpeita vastaavasti on oikeustaistelua, joka myös uuvuttaa ihmisiä. Palvelujen kilpailutus mainitaan yhtenä syynä siihen, ettei palvelu ole yksilöllisesti järjestetty:

"Kelan tulkkauspalvelut ovat välillisesti vaikeuttaneet elämäni siten, että olen joutunut hartiavoimin taistelemaan oikeudestani tulkkauspalveluun."

"Tulkkeja ei joko saanut ollenkaan tai vaihtuu jatkuvasti. En näe hyvin, joten stressaannun valtavasti jatkuvista vieraista tulkeista. -- monet tutut tulkit tippuivat kilpailutuksen takia pois, enkä ole enää löytänyt uusia, sopivia tulkkeja."

Kuljetuspalvelut hiertävät Porissa

Porin Sairaus- ja Tapaturmainvalidien lähetystö kävi Porin kaupungintalolla kaupunginhallituksen puheenjohtajiston puheilla.

Aiheena oli porilainen ikuisuusky-symys: Vammaisten kuljetuspalvelut.

Vetoomuksen esitteli puheenjohtajamme **Lennart Laitinen**. Mukana esityksissä olivat Satakunnan Meniere-yhdistys sekä Porin seudun Reumayhdistys. Vaadimme Porin kaupunkia korjaamaan vpl:n vaikeavammaisen kuljetuspalvelua siten, että vammaisella on mahdollisuus suorittaa välttämättömien työhön ja opiskeluun liittyvien matkojen lisäksi vähintään 18 yhdensuuntaista jokapäiväiseen elämään kuuluvaa matkaa kuukaudessa.

Listalla oli myös vaatimus kirjata vpl-mukaisen kuljetuspalvelumaksun yhdensuuntaisen matkan kiinteäksi hinnaksi 1 euro, perusteluna mm. se, että kaupunki tarjoaa terveillekin lähes ilmaisia palveluja. Vieläkään Porin alueen vammaiset eivät pääse matkustamaan omavastuuhinnalla.

Lähetystön vaatimuksia olivat kuulemassa kaupunginhallituksen pj. **Diana Bergroth-Lampinen**, sekä varapuheenjohtajat **Juha Kantola** ja **Anne Liinamaa**. He antoivat lupauksen viedä asiaa eteenpäin sekä korjata vammaisia kohtaan aikanaan tehdyt epäoikeudenmukaiset päätökset. - Aina voi voida virheelliset päätökset korjata!

Terttu Elomaa
Pori



Vammaisten lähetystö Porin kaupungin luottamushenkilöjohdon juttusilla.

Mielen sairastuminen vaikuttaa ansiotulokehitykseen

Helsingin Yliopiston laaja tilastotutkimus osoittaa yhteyden mielenterveysongelmien ja matalan tulotason kesken.

Acta Psychiatrica Scandinavica -lehdessä julkaistun tutkimuksen lähdeaineistona oli yli kahden miljoonan Suomessa asuneen tietoja vuosilta 1988-2015. Materiaali oli kerätty Tilastokeskuksesta ja Hoitorekisteristä. Tutkimuksessa korostui etenkin nuoruusiässä mielenterveysongelmien vuoksi sairaalahoitoon joutuneiden elinikäinen matala tulotaso. Mahdollisuus osallistua työelämään kaventui merkittävästi samoin kuin mahdollisuus suorittaa toisen tai korkeamman asteen tutkinto. Skitsofreniaan sairastuneiden osuus yli 25-vuotiaana työllistyneistä jäi alle 10%:iin, kun taas kaksisuuntaisesta mielialahäiriöistä tai masentuneisuudesta kärsineiden määrä jäi noin 50%:iin. Myös psykoosisairaudet ja päihdehäiriöt rajasivat suuren joukon pois työelämästä. Sairastuneilla itsellään saattaa olla kova halu työllistyä, mutta vakiintuneet ajattelumallit ja sairastuneen omat epäilyt pärjäämisestään rajoittavat työelämään siirtymistä.

Sairaalahoitoa vaatineet mielenterveysongelmat vaikuttivat myös huomattavasti tulotasoon myöhemmin elämässä. Vakavista mielenter-

veyshäiriöistä nuoruudessaan kärsineillä ansiotulot olivat matalat; pois lukien ahdistusoireiden vuoksi sairaalahoitossa olleet, yli puolella mielenterveysongelmista kärsineistä ei ollut lainkaan ansiotuloja tarkastelujakson aikana. Tutkimuksen vetäjä tohtori **Christer Hakulinen** toteaaakin, että pitkät poissaolot hoitajaksojen vuoksi heijastuvat opiskeluun tai mahdollisuuksiin osallistua työelämään. Hän korostaa, että varsinkin vakavat psykoosihäiriöt diagnosoidaan usein nuoruusiässä ja tämä katkaisee normaalin siirtymän opiskeluun tai työelämään. Tämän seurauksena sairastuneiden ansiotulotaso jää ikäluokastaan huomattavasti jälkeen. Hakulinen huomauttaa, että ihmisiä pitäisi kannustaa työelämään hoitokausien ajanakin ja auttaa selviytymään vaikka sairauden kaikkia oireet eivät vielä olisikaan poistuneet.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön vuonna 2016 julkaiseman korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimuksen mukaan 44 prosenttia korkeakouluopiskelijoista ei kokenut henkistä hyvinvointiaan hyväksi. 16 prosenttia kertoi kärsivänsä päivittäin uniongelmissa, keskittymisvaikeuksista, jännittyneisyydestä, masentuneisuudesta, ahdistuneisuudesta tai muista psyykkisistä oireista.

(Lähteet: HS 21.08.2019)

Lahdessa tapahtunutta

Syksy on taas koittanut ja aherrus yhdistyksissä alkanut. Lahdessa se tarkoittaa tarkkaa seuraamista mitä tapahtuu Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymässä eli kuinka paljon säästöjä aiotaan kohdistaa vammais- ja sosiaalipalveluihin. Myös vammaisten kuljetuspalvelujen kilpailutus on käynnissä. Tähän asti ne ovat toimineet muutaman vuoden ihan hyvin. Joten tehtävää riittää, etteivät asiat menisi ihan pieleen.

Lahden yhdistyksen alkuvuosi on mennyt mukavasti - muutamia uusia jäseniäkin on tullut toimintaan mukaan. Toukokuussa olimme IKMO kurssilla jyvskyläläisten kanssa. Kesäkuun alusta osallistuimme Vammaiskulttuuripäiville Vähäjärvellä. Heinäkuussa teimme perinteisen teatteriretken Pesäkallion kesäteatteriin. Esityksenä oli tänä vuonna "Kiljusen herrasväki", joten vauhtia esityksessä riitti ja Kiveriö- Kärpäsen eläkeläiset tarjosivat hyvät pullakahvit väliajalla. Elokuussa teimme, myös jo perinteeksi tulleen, retken Sarvikuuttiin, joka on Lahden Seudun Invalidien kesäkotina Hollolassa. Voitimme boccia ottelun joukkueella Lea Partanen, Pirkko Vaittinen ja Mirja Kajaan, joka korvasi Aino Meriläisen. Makkarat maistuivat, sää oli kaunis ja seura mukavaa. LINKIN kattokekkereihin osallistuimme tekemällä salaattit Marjan kanssa. Viiden jäsenen voimin osallistuimme myös itse kekkereihin. Enemmänkin meitä olisi ollut tulossa, mutta LINKISSÄ on 16 muuta yhdistystä ja tila oli rajallinen. Ensi vuona sitten uudeksi, toivottavasti.

Syksyn haasteet voivat siis alkaa; meillä on ollut ihan mukava kesä, jo-

ten voimia on kerätty talven varalle. Vähäjärvellä on mielenkiintoisia kursseja ja tapahtumia syksyllä. Jos joku jäsenistämme haluaa osallistua, niin ottakaa yhteyttä Tsil:n toimistoon tai Ritvaan. Yhteystiedot löytyvät järjestöpalstalta. LINKISSÄ, eli Lahden Järjestökeskuksessa, on myös paljon erilaisia luentoja ja tilaisuuksia. Lokakuussa ja joulukuussa pidämme yhdistyksen päiväkahvitalaisuudet joihin kaikki jäsenemme ja kiinnostuneet voivat osallistua. Lokakuulle yritämme saada jonkun kertomaan missä tässä kaupungissa ja kuntayhtymässä ollaan menossa. Joulukuussa katsotaan mitä kivaa jouluisia tekemistä keksimme.

Tervetuloa mukaan toimintaan - yhdessä olemme vahvoja vaikuttajia.

Ritva A. Korhonen
Lahti



Tervetuloa viettämään

Pikkujoulut

luoksemme, perinteinen Vähäjärven Emännän loihdima pikkujoulubuffet alkaen 22,00 €/hlö. Pyydä tarjous myös sauna- ja uima-allasosaston käytöstä sekä majoituspaketeistamme!

Vähäjärvellä vietetään

Perinteistä maaseudun Joulua 23. -26.12.2019

Täysihoidolla ohjelmineen
3 vrk/2hh 245,00 €/hlö
lisävuorokaudet 75,00 €

Helpota joulukiireitäsi tilaamalla ennakkoon Vähäjärven perinteiset laatikot ja leivonnaiset joulupöytään. Tuotteet löydät www.vahajarvi.fi tai fb-sivuiltamme.

Uusi Vuosi 2020

Täysihoidolla
2 vrk/2hh 150,00 €/hlö
Katso tarkemmin www.vahajarvi.fi

Tsil ry:n jäsenille -10% alennus Joulun ja Uuden Vuoden majoituspakettien hinnoista.

Varaukset numerosta 03 654 3124 tai lomakoti@vahajarvi.fi

VÄHÄJÄRVEN LOMAKOTI JA KURSSIKESKUS

MATKA MASENNUKSEEN

Aina ei jaksakaan yksin - ja silloin tarvitaan ammattilaisen apua

Tsil ry:n varapuheenjohtaja Kaija Kiesling kertoo kokemastaan uupumuksesta ja avun merkityksestä, kun läheisen onnettomuus vie jaksamisen ääri rajoille.

Pysähdys

Se aamupäivä töissä meni suunnitelmien mukaan. Iltapäiväksi oli sovittu, että menen mukaan työterveys- huollon lääkärin palaveriin kerto- maan omasta työnkuvastani, mut- ta lääkärin palaveriin tuli muu ai- he sille päivälle ja niin iltapäiväni tu- li vapaaksi. No, olipa aikaa kirjoittaa edellisen työpaikkakäynnin raport- ti kaikessa rauhassa ja kirjata myös muutama potilaskäynti.

Kun palailin kahvihuoneesta puo- lilta päivin, kuulin jo matkalla oman huoneeni puhelimen soivan. Juoksin vastaamaan, ja vieras ääni sanoi: *"Älä nyt pelästy, mutta tullessani tänne oli Friedhold pudonneena alakerran se- menttilattialla, korvista tuli verta, oli tajuton ja nyt on matkalla TYKS:iin."* Vasta silloin tunsin poikani äänen, joka oli kauhun jännityksestä false- tissa. Lähdin TYKS:iin saman tien. Puhelinkeskukseen ohimennen sa- noin, että olen loppupäivän pois, en- kä huomisesta tiedä.

Juoksin henkeni edestä työpaikal- tani Hämeenkatua kaksi korttelia ja sitten poikki TYKS:n pihan. Samalla kuulin, miten ambulanssi lähestyi pil- lit soiden Itäiseltä kadulta kohti sair- aala samaan aikaan kanssa- ni. Ilmoitin hoi- tajalle, että olen tämän potilaan omainen, jo- ta juuri otetaan ambulanssista ulos. Näin paa- reilla miehen, jonka flanellipai- dan kauluksella oli vähän verta, mutta muuten ei ulospäin näkynyt tavallisuudesta poikkeavaa.

Ensiavun lääkäri tuli ilmoitta- maan, että mies vietiin suoraan leik- kaussaliin tietokonekuvan jälkeen ja leikkaus alkaisi heti. Minun olisi pa- rempi lähteä kotiin odottamaan soit- toa. Menimme siskon luo. Istuin olo- huoneen lattialla, en osannut itkeä, enkä sanoa muuta kuin, ettei tämä voi olla totta.

Tämä kaikki tapahtui puolilta päi- vin, jolloin TYKS:n traumatologian parhaat neurokirurgit sattuiivat ole- maan käytettävissä, eikä muita leik- kauksia ollut. Ilta viiden aikaan soi puhelin. Viesti oli, että suuret ve- renpurkaukset, niin aivokudokses- ta kuin aivokalvojen välistä, on put- sattu, että vamma on vaikea, mut- ta mies on kaiken aikaa putoamisen jälkeen hengittänyt omilla keuhkoil- laan, mikä on hyvä merkki. Se antoi toivoa. Muuta ennustetta ei ollut -

oli siis katsottava päivä kerrallaan.

Vierailuajat olivat teholla rajalliset, mutta soittaa sain vaikka pitkin yötä, ellei pystyisi nukkumaan.

Pudotus

Tästä alkoi vuosien mittainen koet- telemus, jossa käytiin läpi vaikean vammautumisen vaiheet ja ajan mit- taan oma rankka masennus. Yri- tin olla seuraavalla viikolla jo töissä, mutta eipä siitä tullut mitään. Kerran olin Friedholdin luona, kun oli lääkä- rin kierto. Kysyin, mikä on oletus pu- humisen osalta: puhuuko mies en- sin äidinkieltään saksaa, jota elä- mässään ensimmäiset 17 vuotta on puhunut, mutta josta on jo aikaa. Vai tulee ensin suomen kieli, jonka oppinut täällä, mutta jota puhunut jo yli 30 vuotta. Lääkäri oli hämillään ja sanoi ettei taida olla vastausta sii- hen. Hoitaja hoksasi, että yksikössä oli toistaiseksi amanuenssina sak- salainen lääkäri, jolloin asia voidaan testata. Aivoverenvuodon vuoksi po- tilasta pidetään tipalla nukutukses- sa, ja aina tippapussin tyhjetessä, kun potilaan tajunta oli lähempänä pintaa, testattiin miten potilas reagoi esim. käskyyn puristaa kättä. Loppu- tulos oli, että molemmilla kielillä ta- pahtui käsien puristaminen samalla tavalla - siis kaikki aivojen toiminnat eivät ainakaan olleet pois. Koin suu- ren helpotuksen.

Päivästä toiseen menin puolil- ta päivin ja illalla sairaalaan katso- maan nukkuvaa miestä ja yöt val- voin. Väsymys oli rankkaa. En pysty- nyt keskittymään töihin ja tehtäviin. Eräänä päivänä mennessäni kat- somaan miestä oli hänet siirretty vuo- deosastolle. Se oli yhden hengen kor- kea kolkko huone. Vuoteessa makasi

mies, jonka pää oli kooltaan kahden pään kokoinen. Kyseessä oli voima- kas turvotus, jonka putoaminen oli kallon sisällä kehittänyt. Korvan ta- kana oli kämmenen kokoinen aukko, josta turvotus pääsi ulos eikä painai- si aivokudosta. Kahden pään kokoi- nen pää, - se tuntui pahalta. Olin ol- lut tälläkin osastolla töissä, mutta nähdä oma läheinen tuossa - se on toinen juttu.

Potilaan siirtoja muutaman viikon välein

Mieleni alkoi päivästä toiseen tak- kuilla ja painua. Teho-osastolle olin soittanut aina aamuvuoroin yökölle ja kysynyt miten yö oli mennyt, mut- ta vuodeosastolle en tohtinut enää soittaa. Edelleen kahdesti päivässä kävin katsomassa, mutta eipä mies jaksanut tai osannut puhua, avasi välillä silmät ja yritti hymyillä, ja taas



Kaija Kiesling. Kuva: Marjaliisa Siira

nukahti. Parin viikon kuluttua men- nessäni häntä tapaamaan, oli huone tyhjä. Sydämeni hyppäsi kurkkuun. Mitä on tapahtunut? Silloin hoita- ja tuli kertomaan, että mies oli iltapäivällä siirretty kaupunginsairaa- laan osastolle XXX. Siirretty, vaihta- matta sanaakaan omaisen kanssa! Loukkaannuin ja olin vihainen. Mikä oli hoitosuunnitelma, mikä ennuste - kertaakaan en saanut tavata osas- tolla lääkäriä näissä asioissa.

Kaupunginsairaala (TKS) oli itse asiassa organisaatio, joka kuului työ- terveys- huollon osalta minulle. Kii- ruhdin siis tuttuun paikkaan. Huo- ne kaksi, paikka kutonen isossa huo- neessa. Siellä makasi mies vanhus- ten joukossa, itse ollen vasta 48-vuo- tias. Sängyn laidat olivat ylhäällä ja mies nukkui edelleen, mutta ym- märsin sen liittyvän vammaan. Olin hakenut kaiken mahdollisen tiedon tästä tilanteesta käsiini ja ymmärsin, että tarvitaan unta, unta ja unta, jot- ta aivojen osalta voi toipuminen al- kaa. Mitään muita vammoja ei kor- kealta pudotessa ollut tullut, kaikki oli siis pään vammaa.

Yhden vammautumisen on toisen romahdus

Mitä tapahtuu, jos perhettä koh- taa edellä kuvatun kaltainen tra- gedia - kaikkine jatkovaiheineen ja vuosien mittaisine kuntoutu- misineen? Elämä menee mul- lin mallin. Kun tilanne tulee äkis-

ti, on omainen alkuun shokissa, ja joskus sitä voi kestää pitkäänkin. Melkein viikollen vuosi kului ja sil- loin tuli romahdus. Neuropsykologi oli kertonut tuon ennusteen ja sanoi, että tarvitaan hetki, jolloin uskallan hellittää pahimmasta jännityksestä. Se siis piti paikkansa. Siihen asti olin elänyt jännityksessä miten pitkäl- le mies kuntoutuu, mitä on edessä. Työssäolo oli jaksottaista, pääasias- sa sairauslomaa. Seuraavana syksynä minulla alkoi uudelleen pitkä keski- vaikea masennuksen jakso, joka kes- ti puolen vuoden verran. Elämä oli sekaisin, talon korjaus kesken, sen osalta monia asioita huolehdittava- na ja määräaikoja noudatettavana.

Kolmen kuukauden kuntoutusjak- so miehellä Maskun Neurologisessa Kuntoutuskeskuksessa oli jakso si- nänä. Viikonloppuisin saimme mah- dollisuuden hakea hänet kotiin. Ai- na perjantai-illasta sunnuntai-iltan saatoin samalla myös havainnoi- da, miten kuntoutuminen oli edisty- nyt kuluneella viikolla. Tänä aikana myös yhteistyö terapeuttien kanssa sujui luontevasti, joka osaltaan hel- potti vähän oloani. Itse otin käyttöön reissuvihon joka helpotti asiaa. Mer- kityksellistä oli myös kaikki se tieto ja rivien välissä tulleet neuvot ja vinkit, joista oli kotona myöhemmin apua. Jaksettava oli aivan uudessa tilan- teessa.

Siinä oli luonnollisesti ammatti- ni suureksi avuksi, mutta olipa siitä omat haattansakin, kun ymmärsin ti-

lanteesta enemmän kuin tarpeeksi. Olinhan lukenut kaiken käsiini löytämäni tiedon aivovammoista, mutta se puolestaan söi omia voimavaroja, jotka olivat jo muutenkin hupenemassa. Terapiajakso itselläni TYKS:n kriisiyksikössä kesti vain kaksi viikkoa miehen ollessa sairaalassa. Samaan aikaan alkaneet, kerran viikossa toteutuneet, tapaamiset psykiatrisen hoitajan kanssa kestivät vuoden. Ehkä se oli minulle jonkinlaista jarrua pahempaa tilannetta ajatellen, kun talous kaatui miehen tulojen loputtua. Päivärahat Kelalta loppuivat pitkän sairausjakson vuoksi ja myös hoitokulut nousivat suuriksi. Talous oli monilta osin tiukoilla – myös itse kun olin pitkällä sairaslomilla ja osapalkalla.

Kotiutuminen panee perheessä roolit uusiksi

Kun kolmen kuukauden jakso Mas-kussa oli ohi, oli edessä uusi tilanne. Mies oli fyysisesti toipunut ylättävän hyvin. Hän pystyi olemaan kotona, kun aikani palasin töihin. Todettava kuitenkin on, että pienen työterveysasemamme vastaanottoavustaja Maarit oli oivallinen ihminen; siinä meni puhelimitse monenlaista neuvoa ja rauhoittavaa viestiä kotona olevalle miehelle, joka päivän mittaan useitakin kertoja malttamattomana yritti tavoittaa minua vain esim. kertoakseen, ettei posti ole tullut vielä. On tunnustettava, että tällä työtoverilla oli suuri merkitys kotiutumisen alkukuukausina.

Sain sattumalta myös mahdollisuuden osallistua työnohjausryhmään, jossa oli puolen tusinaa jumpparia. Siitä tuli minulle tärkeä henkireikä, jossa välillä keskustellessamme putosin syvälle kaivonpohjaan itkemään ja purkamaan ahdistustani. Onneksi ryhmä salli sen ja ymmärsi tilanteeni.

Työhön palattuani olin saanut lähteen yksilöterapiaan. Löysin kokeneen ammattilaisen Florencen, joka paneutui ja kuunteli, keskusteli ja tuki minua. Vuoden sain käydä hänen luonaan, jonka jälkeen piti anoa uusi päätös Kelalta. Lähteen ja lääkärilausunnon Kelaa varten onnistuivat saamaan arvostetulta asiantuntijalääkäriltä. Kela hyväksyi – ja taas meni vuosi. Vähitellen aloin olla henkisesti pystyasennossa, mutta terapia ei yksin riittänyt, vaan mielialalääkitys oli enemmän kuin tarpeen. Ei silloin pärjää ilmankaan, kun itku hallitsi elämää varsin vahvasti ja vähistä asioista. Tilanne oli rankkaakin rankempi vuodesta toiseen. Lääkityksen osalta tapahtui myös paha hoitovirhe; psykiatrisen vahva lääkitys olisi pitänyt ensin portaittain keventää ja päivien kuluttua asteittain aloittaa seuraava, mutta lääkäri määräsi vaihdon päivän varoitusajalla. Koin reilun kolmen viikon ajan todella rajuja oireita. Vointini meni taas takapakkia. Samaan aikaan testattiin TYKS:ssä masennuksen astetta lukuisine kysymyksineen, ja pitkään jatkui keskivaikea masennus.

Vasta yli 10 vuoden jälkeen koin nousseeni jaloilleni. Tarinan onnellisin vaihe oli tapaturmasyksyn jälkeinen kesä. Mies ehdotti yhtenä

lauantaiaamuna, että *"mentäiskös maanantaina, kun on syntymäpäiväsi, ostamaan sormukset ja syksyllä, kun mulla on syntymäpäivä, kävisimme maistraatissa."* Alkujaan olimme suunnitelleet tekevämme niin sitten, kun talon remontti valmistuisi.

Masennuksesta ja kaikista vaiheista huolimatta oli minulla myös onnea matkassa, koska Friedholdin toipuminen ja kuntoutuminen eteni ennustettua paremmin. Pysyvät neuropsykologiset vammat olivat matkassa päivästä ja vuodesta toiseen, vaikka niitä ei vieras välttämättä nähtykään. Kun kyse oli neuropsykologisista oireista, olivat tilanteet kotona joskus varsin vaikeita.

Aivovammayhdistys syntyy

Masennukseni alkuvaiheessa, Mas-kun neuropsykologi kutsui minut mukaan perustamaan Turkuun Aivovammayhdistystä, joka joulun alla täyttää jo 30 vuotta. Meitä omaisia, jotka sen perustimme, oli neljä ja tämä psykologi. Kävimme miehen kanssa muutaman vuoden ajan yhdistyksen kokoontumisissa kerran kuukaudessa. Johtokunnan kokouksissa vahvistettiin nopeaa tahtia uusia jäseniä, sillä vammautuneita oli tällä sektorilla runsaasti. Ajan mittaan, kun kerhossa näki aina uusia vammautuneita, sen hetkisine erilaisine oireineen, nuoria, työikäisiä, vanhempia – aloin mielessäni miettimään, miten pitkä matka kuntoutua näillä ihmisillä oli edessä. Ahdistunut näiden vasta vammautuneiden tilanteesta niin, että päätimme lopettaa kerhossa käynnin.

Mitä on masennuskokemus

Kun ihminen kohtaa uuden vastoinkäymisen, esim. läheisen kuoleman, kuten minulle kävi, käy silloin aina uudelleen läpi aikaisempaa suruaan. Silloin on vaan osattava asettaa elämä uuteen asentoon ja jaksetta-va eteenpäin, ja tarvittaessa on uudelleen käännettävä ammattiauttajan puoleen. Suuri suru ja uusi rankka pudotus elämässä oli, kun puolisoni, uskomattoman hyvä elämäntoveri kaiken koetun jälkeen muutama vuosi sitten menehtyi. Olimme sentään saaneet elää yhdessä kaksikymmentä vuotta onnettomuuden jälkeen. Tuona yhteisenä kahdenkymmenen vuoden aikana teimme ja koimme asioita, joista saatoimme nauttia ja iloita. Niistä on monia valokuvakansioita ja muita muistoja, joihin haluaa aina toisinaan palata. Pala masennusta siinä samalla varmaan purkautuu vieläkin, kun noita kuvia ja matkoja, yhteisiä hetkiä katsellessa ja muistellessa, vierivät taas kyöneleht poskilla. Mutta se kaikki kuuluu elämään, ja vaikka osaltaan masennus kulkee kanssani edelleen, jaksan kulkea matkaani hyvien miustojen kanssa.

Kaija Kiessling

Kansanterveystyön ja työterveys- huollon fysioterapeutti
Tsil ry:n varapuheenjohtaja

Sorrettujen pedagogi

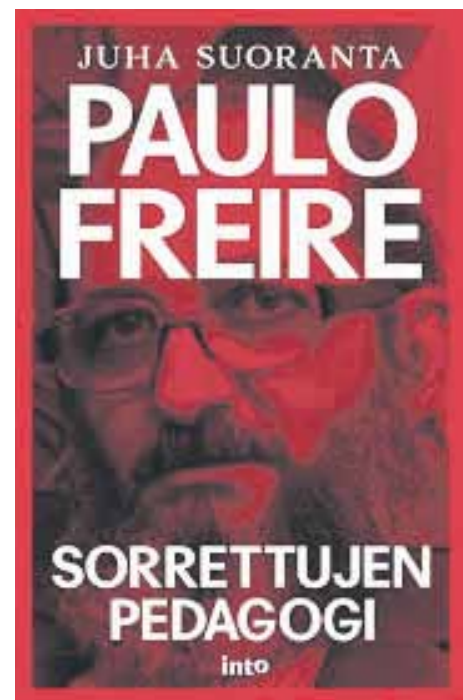
"Tulevaisuus kuuluu ihmisille eikä maailmanvalloille"
– Paulo Freire

Brasilialaisen yhteiskuntafilosofi Paulo Freiren (1921-1997) teoksen Sorrettujen pedagogiikka tuntee lähes kaikki. Juha Suoranta kertoo uudessa kirjassaan *Sorrettujen pedagogi* sen, kuka kirjan kirjoittaja oikein oli ja miten hänestä kehittyi ajattelijaksi, jonka mietteet ovat vielä tänäänkin ajankohtaisia.

Kirjassaan Suoranta avaa Paulo Freirestä uuden puolen, radikaalin ja kumouksellisen Freiren. Freire pakeni kotimaastaan Brasiliasta vuoden 1964 sotilasvallankaappaukseen Chileen, jossa hän ystävystyi uuden kotimaansa vasemmistolaisien kanssa, pohti luku- ja kirjoitustaidon yhteiskunnallista voimaa ja kirjoitti pääteoksensa Sorrettujen pedagogiikka. Suoranta tarkastelee Freiren elämäntietoa luku- ja kirjoitustaidon opettajasta radikaaliksi yhteiskunnalliseksi ajattelijaksi, ja kuinka hänestä tuli kumouksellinen, joka korosti köyhien ja sorrettujen mahdollisuutta muuttaa yhteiskuntaa ja parantaa elämäänsä. Monen muun yhteiskuntateoreetikon tavoin, on Freireä luettu ja tulkittu monin tavoin. Syy tähän on hänen valtava suosio, joka näkyy siinä, että hänen pääteostaan on käännetty 20 kielelle ja sitä on myyty toista miljoonaa kappaletta. Suoranta kirjoittaa, että Freiren pääteoksesta on usein luettu vain kirjan ensimmäiset luvut ja on kokonaan unohdettu kirjan loppuosa, jossa Freire luo vallankumoustoiminnan teoriaa hyvin erilaisten ja eri maissa sekä eri aikoina eläneiden henkilöiden kuten, V.I. Leninin, Georg Lukacsin, Mao Zedongin, Frantz Fanonin, Ernesto "Che" Guevaran, Erich Frommin ja Herbert Marcusen ajatusten pohjalta. Freire on huomauttanut, että on kirjoittanut kirjansa silmällä pitäen sorrettujen järjestäytyntä vapaustaistelua. Tässä hän eroaakin monen muun yhteiskunnan ja kasvatuksen teoreetikon ajattelusta. Hänen tavoitteena oli edistää kaikkien ihmisten tasa-arvoa kasvatusta ja yhteiskuntapolitiikan keinoin.

Juha Suoranta valaisee uudessa kirjassaan Freiren elämää ja kehitystä luku- ja kirjoitustaidon opettajasta radikaaliksi yhteiskunnalliseksi ajattelijaksi, joka korosti köyhien ja sorrettujen mahdollisuutta luoda tasa-arvoinen yhteiskunta. Kirjassaan Suoranta tarkastelee Freireä ennen kaikkea yhteiskunnallisen epäoikeudenmukaisuuden kriitikkona ja asettaa hänen kumouksellisuutensa niiden aatevirtausten yhteyteen, joista Freire omaksui vaikutteita, näitä ovat mm. yhteiskuntafilosofi Karl Marxin teokset.

Freire siis luotti sekä Marxiin että Jeesukseen. Katolilaisuus ja katolisen kirkon piirissä herännyt edistysmielinen sosiaalinen liike puhutteli Freireä, joka vastusti katolisen kirkon valtaa pönkittäviä oppeja. Hän, vaimoineen,



omaksui näiden vapautuksen teologioiden radikaalin tämänpuoleisuuden, jossa korostettiin sorrettujen ihmisten auttamista, nälkäisten ruokkimista, janoisten juottamista, kodittomien majoittamista, köyhien vaatettamista, sairaiden ja vankien luona käymistä sekä kuolleiden hautaamista. Tapaamiensa pappien joukossa oli muuan piispa Helder Camara, josta tuli Freiren pitkäaikainen ystävä. Hänen kerrotaan kommentoineen asemaansa: *"Kun annan ruokaa köyhille, minua kutsutaan pyhimykseksi, mutta kun kysyn, miksei köyhillä ole ruokaa, minua väitetään kommunistiksi"*.

Kirjassaan Freire määritteli sorron käsitteen perinteisesti valtaeliitin alistettuja ihmisiä kohtaan harjoittamaksi tyranniaksi. Kirjassaan Suoranta pitää sortoa Freiren esittämään tapaan yleiskäsitteenä, joka kohdistuu moniin erillisryhmiin, kuten työväenluokkaan kuuluviin ihmisiin, naisiin, köyhiin, etnisiin ja sukupuolivähemmistöihin, siirtolaisiin ja paperittomiin sekä fyysisesti ja psyykkisesti vammautuneisiin.



Juha Suoranta (s. 1966) on kirjoittanut kymmeniä kirjoja. Hän intoilee sellaisen yhteiskuntatieteen puolesta, joka tarjoaa apuvälineitä ihmisten elämäolosuhteiden parantamiseksi yhdessä heidän kanssaan. Suoranta on Tampereen yliopiston aikuiskasvatuksen professori.

Vammaisuus ja keskiaika – mainettaan parempi suhde

Vammaisuus keskiajalla (noin 500-1500 e.a.a.) on teema, jota on tutkittu varsin vähän. Tampereen yliopiston Kokemuksen historian huippututkimuksen tutkijan **Jenni Kuulialan** johtama ja Koneen säätiön rahoittama hanke *Vammaisuuden vaiettu historia* on parhaillaan käynnissä.

- Vammaisuutta keskiajalla ei ole aiemmin tutkittu Suomessa, oma väitöskirjani vuodelta 2013 oli ensimmäinen lajissaan. Nyttemmin vanhempien aikojen vammaisuuden historiaa, samoin kuin vammaishistoriaa yleensäkin, tutkitaan jo selvästi enemmän, Jenni Kuuliala sanoo.

Vuoropuhelua eri suuntiin

Kuuliala jatkaa, että edelleen kuitenkin valtaosa tutkimuksesta kohdistuu uudempiin aikoihin. Tällä hetkellä psyykkisten sairauksien/kehitysvammaisuuden tutkimus on jossain määrin yleisempää kuin fyysisesti vammaisten tutkiminen.

- Käynnissä oleva hanke ei varsinaisesti ole tutkimusprojekti. Se lähti aikanaan liikkeelle minun ja hankepäällikkömme, vammaisaktivisti **Amu Urhosen** käymistä keskusteluista. Sen lähtökohtainen ajatus on popularisoida vammaishistorian tutkimusta, koska koemme, että se hyödyttäisi nyky-yhteiskunnassa käytäviä keskusteluita vammaisten asemasta.

Kuulialan mukaan ajatuksena oli myös, että vuoropuhelu tutkijoiden ja vammaisliikkeen (laajasti mielletynä) välillä hyödyttäisi tutkimusta. Ideana siis on ollut välittää tietoa ja käydä keskustelua sekä löytää kenties uusia popularisoinnin tarpeita.

- Koska kyseessä ei ole tutkimusprojekti, on ehkä vaikea sanoa, mitä olemme saaneet aikaan. Olemme päivittäneet blogia, tavanneet lukuisia vammaisjärjestöjä, meillä on ollut kaksi isoa seminaaria Kirkkohallituksen kanssa, olemme olleet puhumassa THL:n Valtakunnallisessa vammaisfoorumissa ja tehneet yhteistyötä Turun Keskiaikaisten markkinoiden kanssa.

Käsitteet ennen ja nyt

Kun kysyn Kuulialalta millaista suhtautuminen vammaisuuteen oli keskiajalla kirkon, hallinnon, lääkäreiden ja tavallisen kansan keskuudessa, hän toteaa erilaisten käsitteiden vaikeuttavan vastauksen antamista.

- Ensinnäkin pitää korostaa, että "vammaisuuden" käsitettä sen nykyisessä merkityksessä ei ollut. Eri-laiset fyysiset ja psyykkiset vaivat niputettiin käsitteen "heikkous" alle. Suhtautuminen fyysisesti poikkeaviin ihmisiin oli erittäin vaihtelevaa ja se riippui vamman laadusta, henkilön sukupuolesta, iästä ja etenkin sosiaalisesta statuksesta.

Kuuliala toteaa, että onnettomuuksissa ja kulkutautien seurauksena loukkaannuttiin usein, ja vaik-



- *Vammaisen ihmisen omalla sosiaalisella verkostolla oli suuri merkitys keskiajalla. Tärkein huolenpitäjä oli perhe, ammattikunta, kirkko tai muu lähiyhteisö, sanoo tutkija Jenni Kuuliala.*

ka tällaisissa tilanteissa lääkärit, kansanlääkitsijät, luunasettajat ja muut parantajat yrittivät toki olla avuksi, olivat heidän keinonsa estää pysyvä vammautuminen erittäin rajalliset.

- Ihmisen omalla sosiaalisella verkostolla oli suuri merkitys. Jos taloudellista ja sosiaalista tukea oli saatavilla, oli tilanne toki aivan toinen kuin työkyvyttömäksi joutuvalla köyhällä. Tutkimus on osoittanut, että varhaismodernilla ajalla "terveyden" määritelmä oli se, että ihminen pystyi täyttämään sosiaalisen roolinsa.

Kirkko hyvässä ja pahassa

Keskiajasta puhuttaessa ei voida välttyä silloisen katolisen kirkon suurlta vallalta, joka ulottui kaikkeen. Miten tämä näkyi suhteessa terveyteen, sairauteen ja vammaisuuteen?

- Olen itse tutkinut ennen kaikkea ihmekertomuksia. Kuvaava esimerkki koko vammaisuuden ja terveyden käsitteiden moninaisuudesta on eräs tapaus 1300-luvun Italiasta. Siinä nuorukainen vammautui niin, ettei pystynyt kävelemään lainkaan. Hän rukoili pyhän nimeltään Nicola da Tolentinon apua ja parani. Kaikki yhteisön jäsenet, samoin kuin paviilliset komissaarit, kuvasivat häntä sanalla *sanus*, "terve".

Pitkään on ollut vallalla sellainen harhakäsitys, että kaikki vammaisuus olisi automaattisesti ollut synnin seurausta.

- Tämä ei missään nimessä pidä paikkaansa. Toisinaan kuitenkin näin ajateltiin. Eli vammaisuus ja sairaus oli joskus Jumalan rangaistus, mutta läheskään kaikki vammat ja

sairaudet eivät sitä olleet.

Kuulialan mukaan on joitain tapauksia, joissa ajateltiin demonien voivan sairastuttaa/vammauttaa ihmisen fyysisesti. Ihminen ei kuitenkaan ollut syyllinen vaan uhri, myöskään noitavainot eivät liittyneet tähän. Joissain tapauksissa lait rajoittivat vammaisten ihmisten toimia.

- Lievempiin fyysisiin vammoihin saattoi saada paavilta silti "armahduksen" ja tulla vihityksi papiksi tai jatkaa papin tehtävässä, mutta kovin vaikeasta vammasta ei voinut tällöin olla kyse. Kuurot, erityisesti syntymästään kuurot, eivät yleensä voineet periä, toimia tuomarina tai muissa lakialan tehtävissä.

Entäpä lait ja käytännöt?

Kirkon asenne ei siis ollutkaan niin armoton kuin usein kuvitellaan. Samalla keskiaika lienee muutenkin ollut mainettaan valoisampaa aikaa.

- Kaikki sellaiset tekivät työtä, jotka siihen jollain tasolla pystyivät (ylhäisö on toki asia erikseen). Tietysti eri vammat vaikuttivat eri töiden tekemiseen eri tavoin riippuen työn fyysisyydestä, siitä tarvitsiko siinä nähdä, kuulla tai lukea.

Opiskelulle ei ollut mitään erityistä estettä, tiedossa on myös satunnaisia tietoja sokeista yliopisto-opiskelijoista.

- Naimisiin eri tavoin vammaiset saivat mennä. Kuurojen/kuuromyökyien avioliitosta keskusteltiin eniten, koska avioliitto piti solmia suullisella sopimuksella. Jos kuuro ihminen pystyi jollain tavalla, yleensä nyökkäysin ja viittomin, tekemään tahton-

sa tiettäväksi, hänkin sai avioitua.

- Tärkein huolenpitäjä ihmisten elämässä oli perheyhteisö ja sen jälkeen muu lähiyhteisö, esimerkiksi ammattikunta. Huonoin tilanne oli niillä, joilla tällaista tukiverkkoa ei ollut.

Jokaisen kunnan kristityn tuli antaa almuja ja auttaa köyhiä, mutta on ihan selvää, että kerjäläiseksi joutuvan vammaisen asema ei häävi ollut. Varsinaisia laitoksia ei keskiajalla juuri ollut aivan satunnaisia poikkeuksia lukuun ottamatta.

Muutokset suuntaan ja toiseen

Monet asiat ja asenteet muuttuvat aikojen myötä, toisaalta niiden taustalla olevat tekijät voivat pysyä muuttumattomina. Millaisia muutoksia suhteessa vammaisuuteen tapahtui keskiajalla ja sen jälkeen?

- Tutkimuksessa on esitetty, että myöhäiskeskiajalla asenteet työkyvyttömyyttä ja sitä kautta kerjäläisiä kohtaan olisivat koventuneet, mutta tästä tarvittaisiin enemmän tutkimusta. Tuskin kovin suuria muutoksia tapahtui ennen 1800-luvulle tuloa.

Tuolloin teollistumisen myötä työssä vammautuminen yleistyi ja alettiin kiinnittää huomiota yksilön tuottavuuteen, joka loi "vammaisuuden" käsitteen. Samaan aikaan lääketiede kehittyi ja vammat alettiin nähdä yhä enemmän korjaamista ja kuntouttamista vaativina tiloina.

- Ainakin erilaisissa lääketieteen, sosiologian ja joskus jopa historian yleisteoksissa löytyy aika mielikuviuksellisia väittämiä keskiajan oloista ja asenteista. Nykyihminen usein haluaa nähdä oman aikansa yliveritaisena, keskiajalla valitettavasti edelleenkin on aika "pimeä" maine.

Jenni Kuuliala arvelee tutkimuksen ja sen saaman julkisuuden vaikuttavan uudistavasti tähän historiakuvaan.

- Ainakin ihmiset ovat ottaneet puheemme hyvin vastaan. On kuitenkin selvä, että historiakuvan muuttuminen on todella hidaskäynnissä.

Huolimatta siitä, että vammaisten paikka on ollut usein ollut vain hyväntekeväisyyden kohde, on historiassa myös paljon esimerkkejä henkilöistä, jotka ovat toimineet aktiivisesti omassa sosiaalisessa roolissaan.

- Vamma ei välttämättä ole ollut ihmisen olemista määrittävä tekijä, vaan aivan tavallinen osa ihmisyhteisöiden elämää ja vaihtelua yksilöiden välillä, Kuuliala sanoo.



Leprapotilas. Kuva: Tampereen yliopiston tiedotus.



Helteinen kulttuuripäivä Vähäjärven maisemissa

Vähäjärven lomakoti oli jälleen keran kulttuurin kehto, jonne jäsenet olivat kokoontuneet viettämään Tappaturma- ja sairausinvalidien liiton periteisiä Vammaiskulttuuripäiviä jo 35:ttä kertaa. Elämä ei aina ole ruusuilla tanssimista, mutta onneksi jäsenistö on maksanut kulttuurin tärkeyden, mikä auttaa jaksamaan vaikeidenkin hetkien keskellä. Vakavienkin päivänpoliittisten asioiden rinnalla yhdessäolo, ilo ja nauru ystävien kesken auttavat jaksamaan eteenpäin.

Avajaiset

Kulttuuripäivien avaussanat lausui liiton vt. toiminnanjohtaja **Marita Vola**. Hän toivotti juhlaväen tervetulleeksi ja kiitteli hyvää tekemisen meininkiä.

Juhlapuheessaan puheenjohtaja **Antti Holopainen** kehui jäsenistöä

aktiivisuudesta ja toivoi perinteen jatkuvan. Yhteisöllisyys sai kiitosta myös Holopaiselta.

Kulttuuriviikonlopun viettoon saapunut jäsenistö ystäviseen, sai kokea jälleen yhteenkuuluvuuden tunteen. Yhteisöllisyys ja osallisuus välittyivät myös kulttuuriviikonlopun ohjelmasta. Sitä siivitti keskinäisten kuulumisten vaihdot ja keskustelut. Mukaan mahtui niin vakavaa pohdittavaa kuin huumoriakin. Esitykset löysivät kiitolliset kuulijansa; oli sketsejä, lauluja, runoja, musiikkia.

Laulu raikaa ja kauppa käy

Lauantain ohjelmaan kuului **Las-**

si Mettälän musisointia ja yleisön laulattamista. Tälläkin kertaa oli paljon yksin esiintyjä, mutta myös yhdessä päästiin laulamaan, kun sunnuntaina **Terttu Elo-**

maa laulatti juhla-väkeä. Ja kyllä sitä laulua piisasikin! Ne, jotka eivät uskaltaneet yksin laulamaan, pääsivät viimeistään yhteislauluuokioiden aikana avaamaan äänijän-

teensä. Jäsenet olivat pitkin vuotta kerhoissaan harjoitelleet monenlaisia ohjelmaa viihdyttää toisiamme, ja miksei myös itseään. Ja kädentaitajia, niitä jäsenistössä riittää. Yhdistysten esille tuomat käsityöt lähes joka sarjalta, saivat ihailevia kommentteja ja kiitosta. Vinkkejäkin omiin kerhoihin varmasti myös hankittiin. Tuotteet olivat kaupan ja kauppa kävi hyvin.

”Voi sinua markkinamies, miksi et minulle mekkoa tee?”
– **Ritva A. Korhonen**

Boccia-kisa

Viikonloppuun sijoittui tietysti perinteeksi muodostunut Boccia-kisa. Pelikenttä etupihalla odotti kisailijoita. Paikalla olleista yhdistyksistä saatiin kolmihenkiset joukkueet kasaan ja pelit pääsivät alkamaan. Kentän laidalta kuultiin tiukkaa kannustusta. Tämänvuotinen kisavoitto meni Jyväskylään. Porin yhdistyksellä viimeksi ollut palkintopokaali (*poika*) matkasi näin Keski-Suomeen.

Kulttuuripäivien juontotehtävät hoiti vuosien kokemuksella **Ritva Korhonen** oman ohjelmatarjontansa lisäksi. Myös Ritvan runollinen tuotanto kulki, juontojen ohella, läpi koko kulttuuriviikonlopun.

Ohjelmalliset kaksi päivää olivat jälleen merkittävä voimainponnistus ja näyttö niin yksittäisiltä jäseniltä, yhdistyksiltä kuten myös liitolta ja sen lomakodilta henkilökuntineen. Järjestelyt onnistuivat ja palvelu pelasi.

Kauan jatkukoon Kulttuuripäiväperinne!

Terttu Elomaa
Pori

Porilaisten kesäkiireitä

Porin yhdistyksen kesän perinteiset toiminnot, parin viikon välein pidettävät tiistaikerhot ja viikottaiset toriparlamenttikokoukset, jatkuivat. Kuntoharjun kesäpaikassa vietettiin monia riemukkaita ja iloisia hetkiä. Päivänpoliittisten katsausten ohella huumori kukki ja liikunnalliset pelit toivat liikettä niveliin. Emäntien tarjoamat ruoat tarjoiluineen saivat kiitosta. Juhannuksen vietto Kuntoharjulla, saunominen vihtomisineen ja uutena aluevaltauksena mukaan otettu lauluuokio piristivät kesää.

Myös ”Riemuriihi” koki pientä ehostusta.

Tänä kesänä kerhoihimme osallis-

tui nuori vapaaehtoinen, **Taija Pohjola**. Hän on toisen vuoden sosiaali- ja terveysalan opiskelija, joka tarjoutui avuksemme. Taija valmistuu lähihoitajaksi. Apukädet otettiin kiitollisuudella vastaan ja hänen riipeä toimintansa kaikessa oli merkittävä. Toivottavasti saamme hänet jatkosakin joukkoomme.

Syksyn myötä alkavat kerhot Porin keskustassa olevassa Nuorisotalossa. Siellä saamme olla vielä syys- ja kevätkauden. Sen jälkeen on edessä muutto muualle.

Kenties yhteisötahto Otavaan.

Terttu Elomaa, Pori

Perinteet kunnissa Oulussa

Lammelan kesän avajaisissa valittiin uusi **Lammetar**. Lammettareksi valittiin hyvän ruuan tekijä, ahkera ja auttava, iloinen **Liisa Mäkelä**. Edellinen Lammetar satoi Liisan kutreille kauniin kukkaseppeleen.

Oulu toivottaa hyvää syksyä kaikille!

Seija Raappana
Oulu



Liisa Mäkelä on tämän kesän Lammetar.

Lappeenrannan Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry:n toimintaa syyskaudella 2019:

Vuoden 2019 syyskauden kerhot aloitamme yhteis-
teemalla

HUOMIOI - VÄLITÄ - OLE YSTÄVÄ - TULE MUKAAN:

Keskiviikkokerhot aina kuukauden parillisina viikkoina **klo 12-14**
04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.

Pikkujoulut myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana

Kerhoissa monipuolinen ohjelma: Vaihtuvia aiheita, tarpeellista sosiaali-
neuvontaa, tietoiskuja yhteiskunnasta, opiskelua, hyötyliikuntaa, askartelua jne.

Vakiintunut kokoontumispaikkamme on Palvelukeskussäätiön kerhotila
Osoite: Perillistenkatu 3 (käynti Mutkakadun puolelta)

IKMO-kurssi 07.-11.10. 2019 Vähäjärven lomakodissa.

Olet tervetullut ja ota myöskin ystävä mukaan!

Lisätietoja pj. Anelma Tervo 0400 878579 tai Seija Tams 050 3627027



Helsingin Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit HeSTI ry:n Syksyn 2019 toimintaa

Toimisto: Kulmavuorenkatu 5, 00500 Helsinki p. (09) 713 991, sp.hssti@kolumbus.fi

OLOHUONE on kaikille avoin tapaamispaikka tiistaisin klo 13 - 15 yhdistyksen kokoustiloissa, Kulmavuorenkatu 5.

TARVITSETKO SOSIAALINEUVONTAA?

Ota yhteyttä Helsingin yhdistykseen ja sovi tapaamisaika toimistollamme, niin saat henkilökohtaista apua. Vammaisten edut, verotus, valitukset ym. arkeen liittyvät asiat.

Tärkeitä neuvoja antaa VTM **Olli Salin**.

TORSTAIKERHO joka kuukauden 1. ja 3. torstai klo 12 - 14, Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9, Kertsi 4 (4.krs).

Vaihtuvia aiheita ja tarpeellisia tietoiskuja yhteiskunnasta. Aiheista ja alustajista tietoa toimistosta ja puheenjohtajalta sekä noin viikkoa ennen Kinaporin järjestöjen infotaululta.

TERVETULOA OSALLISTUMAAN!

Lahden Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry tapahtumat syksy 2019

Kuukausikokoukset kuukauden toinen keskiviikko klo 10.00 LINK Hämeenkatu 26 a 3 krs

Ke 9.10. klo 12.00 **Syyskahvit**
Ke 11.12. klo 12.00 **Joulukahvit**

Tutustu Vähäjärven tarjontaan ja jos haluat osallistua soita Ritvalle tai suoraan TSIL:n toimistolle.

Lisätietoja Ritva Korhonen 0442610028 ritva.a.korhonen@phnet.fi

Facebook sivut: Lahden Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

TERVETULOA OSALLISTUMAAN!

Jyväskylän Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry:n toimintakalenteri syksy 2019

Käyntiosoite: Saihokatu 4.

Opintokerhot keskiviikkoisin klo. 11.00
4.9., 18.9., 9.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12., 18.12

Ohjelmaa:

21.8 Syyskauden avaus Saiholla.
18.9 Voileipäkakku kurssi
9.10 Porkkanasta moneksi, leivotaan ja paistetaan kaikenlaista.
13.11 Joululeivontaa.
Pikkujoulu tarkentuu myöhemmin (ehdotus 18.12).

Kerhotoiminta yhteistyössä DSL:n kanssa

Turun Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry Loppuvuoden toimintaa

Toimisto: Yliopistonkatu 11 a E 79, Turku
Puh. (02) 232 8526

Sähköposti: tur.tsi@pp.inet.fi

Kotisivut: tsilturku.fi

Puheenjohtaja Arja Roos, puh. 050 556 6609, sähköposti arja.t.roos@gmail.com

Päivystys toimistolla maanantaisin klo 10-13.

Yhdistyksen pankkitili: OP FI80 5710 0410 0247 07

Sosiaalineuvonta: Puhelin 046 536 6327 ma ja ke klo 12-13.

Askartelukerho kokoontuu toimistolla torstaisin klo 10.

Tasapaino- ja kuntoharjoittelu perjantaisin klo 11.00-11.45 fysioterapeutin ohjaamana T-talolla, Vanha-Hämeentie 29, Turku, yhteistyössä Turun Työväen Eläkeläisten kanssa. Jatkuu viikoittain.

Lokakuu

Jäsentapaaminen ke 16.10. klo 16 toimistolla. Vieraaksemme saapuu liitosta Marita Vola. Hän kertoo mm. "Vanhusten oikeuksien suojaaminen ja edistäminen" -seminaarista sekä liiton kuulumisia. Etukäteen hänelle esitetyt kysymykset ovat tervetulleita. Kahvitarjoilu.

Marraskuu

Pukija-teatteriesitys la 16.11. klo 14 Turun Kaupunginteatterin Pienellä näyttämöllä. Rooleissa Esko Roine ja Asko Sarkola, ohjaus Mikko Kouki. Hinta 42/45 e väliaikatarjoiluine. Varaukset ja maksut viimeistään 14.10. Pankkiin maksaessasi käytä viitenumeroa 5704.

Jouluruokailu to 28.11. klo 13 alkaen Voivalan Juhlakartanossa Kaarinassa. Tarjolla perinteinen suomalainen joulupöytä. Hinta 42 e. Lähtö Tuomiokirkkopuistosta klo 12.15. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut viimeistään 11.11. Pankkiin maksaessasi käytä viitenumeroa 5720.

Joulukuu

Perinteinen Grace-laivaristeily ma-ti 9.-10.12. Hinnat 51/40 e ulkoyhtyi ja 43/36 e sisäyhtyi sekä 70/49,50 e invahyhti. Hintaan sisältyy kahvi ja pullakupongi sekä Viking buffet -joululounas ruokajuomineen. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut viimeistään 6.11. Pankkiin maksaessasi käytä viitenumeroa 5733. Kokoontuminen satamassa klo 20, laiva lähtee klo 20.55.

Puurojuhla pe 13.12. klo 12 T-talolla, Vanha Hämeentie 29, Turku. Tarjolla joulupuuroa, torttukahvit ja musiikkia. Esiintymässä Hymyttäret. Tilaisuus järjestetään yhdessä Turun Työväen Eläkeläisten kanssa.

Tervetuloa mukaan!

Porin Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry Syksyn 2019 toimintakalenteri

Kerhot kokoontuvat **Nuorisotalolla** (Isolinnankatu 12, Pori)

Tiistaikerho klo 10.30-13.30 (huone 3):
1.10., 15.10., 29.10.,
12.11. ja 26.11.

Harrastekerho klo 11-14 (huone 4):
9.9., 16.9., 23.9., 30.9.,
7.10., 14.10., 21.10., 28.10.,
4.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
2.12. ja 9.12.

Hallitus klo 14-16 (huone 3):
30.9., 28.10. ja 25.11.

Tarkemmat tiedot ja mahdolliset muutokset kerhoissa/
www.sivutie.net/facebook

Marraskuinen IKMO-kurssi

4.- 8.11. järjestetään Ikääntyvien monivammaisten kurssi Vähäjärvellä.

Kurssille on jo ilmoittautunut Nokian ja Keravan yhdistykset, mutta myös muiden yhdistysten jäsenet sekä liiton ulkopuoliset henkilöt ovat tervetulleita. Nyt kaikki ilmoittautumaan ja aktiivisesti mainostamaan tulevaa kurssia!

Ilmoittautumiset Tsil:n toimistoon, p. 09 6930 5681, tai toimisto@tsil.fi.

Valkeakosken Ammattitauti- ja Sairausinvalidit ry:n toimintakalenteri syksy 2019

Kerho kokoontuu keskiviikkoisin alkaen klo 10 Putkassa, os. Valtakatu 20.
Muutoksista ilmoitamme Valkeakosken Sanomien Seurat-palstalla.

Yhteystiedot; puheenjohtaja Reino Rantalalta, puh. 0400 620 725 reino.p.rantala@gmail.com sihteeri Vesa Ruskeeniemi, puh. 040 58 44 631 vesa.ruskeeniemi@suomi24.fi, taloudenhoitaja Tarja Västilä, puh. 040 517 1606 tarja.vastila@gmail.com

Tervetuloa mukaan toimintaan !

Nokian Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry Toimintakalenteri syksy 2019

Orvokin palvelukeskuksen kerhotiloissa
Räikäntie 8, 37120 Nokia

Seuraavina tiistaipäivinä klo 13:00

03.09. kerho
17.09. kokous
01.10 kerho
15.10 kokous
29.10. kerho
04-08.11. IKMO Vähäjärvi
12.11. kerho
26.11. Pikkujoulu Vähäjärvi

Kaikki jäsenet tervetuloa!

Mahdollisista muutoksista ilmoitamme kokouksessa ja Nokian Uutisissa

Tampereen Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry:n syysmuistio 2019

Toimisto on avoinna parillisina keskiviikkoina klo 12-14, Näsilinnankatu 22 A 37, 6 krs.
puh: 041 318 45 46 Huom! Voit soittaa myös muina päivinä

Kerhot torstaisin klo 11.00 Pellervonkatu 9
Puhujia ja keskustelua. 19.09., 17.10. ja 21.11. soppaa ja yhteislaulua + Venlan Veikeät
12.12. Syksyn viimeinen kerho ja puurojuhla

Matkat ja retket

TSIL:n syysseminaari Vähäjärvellä 05-06.10.2019
Tallinnan risteily 13-14.10.2019
Pikkujoulu 07.12.2019 Vähäjärvellä
Kysy matkoista Irmeliltä puh: 050 589 46 44

Uusi Invalidi-lehden aikataulu vuodelle 2019

Lehden numero	Ilmestyy viikolla	Aineisto liiton toimistolle viim.
4/2019	vko 50 (joulukuussa)	18.11.

Aineistot liiton toimistolle sähköpostilla tsil@tsil.fi, tai postitse osoitteella Tapaturma- ja sairausinvalidien liitto, PL 30, 00030 IIRIS.

Lehtemme rajallisen palstatilan vuoksi julkaistaan muissa lehdissä olleita juttuja vain, mikäli siihen on aiheen kannalta erityinen syy ja mikäli lehdessä on tilaa.

Tapaturma- ja sairausinvalidien liitto ry:n jäsenyhdistyksiä



Tapaturma- ja sairausinvalidien liitto ry
PL 30, 00030 IIRIS
(Käyntiosoite: Iiris-keskus, Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki)
Puh. (09) 3960 5680, 050 300 7135
Sähköposti: tsil@tsil.fi
Kotisivut: www.tsil.fi
Pankkiyhteys: OP-Etelä-Häme
IBAN-tilinumero: FI 17 5041 0420 0069 42
BIC-koodi: OKOYFIHH

Helsingin Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

Toimisto: Kulmavuorenkatu 5
00500 Helsinki
(09) 713 991
hssti@kolumbus.fi
Avoimna tiistaisin klo 12-15.
Pj. Jussi Lilja
jussi.lilja@iki.fi
Leikosaarentie 27 C 53
00990 Helsinki
0400 722 706

Hämeenlinnan Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry

Pj. Jorma Talikka
jormatalikka@hotmail.com
Puh 0400 962 507

Jyväskylän Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

Tsto: Saihokatu 4
40630 Jyväskylä
Pj. Erkki Matikainen
040 5837991
erkki.matikainen@kotiportti.fi

Keravan Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

Pj. Tapio Tenhunen
Kajavankatu 6 B 30
04230 Kerava

Lahden Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

Pj. Ritva Korhonen
Loviisankatu 14 B 20
15100 Lahti
044 2610028
ritva.a.korhonen@phnet.fi

Lappeenrannan Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry

Pj. Anelma Tervo
Kimonkatu 17
53500 Lappeenranta
0400 878 579

Nokian Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry

Pj. Eero Salonen
Souranderintie 20 A 10
37100 Nokia
050 5851735

Oulun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

Vpj. Seppo Meriläinen
Nuottatie 6
90810 Oulu
040 825 8401

Porin Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

pj. Lennart Laitinen
Hohtarintie 10
29250 Nakkila
02-5373611
lennart.laitinen@dnainternet.net

Rauman Seudun Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry

Pj. Rauno Glad
Äyhöntie 186
26510 Rauma
0500 127 177
rauno.glad@gmail.com

Tampereen Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry

Tsto: Näsilinnankatu 22 A 37
33210 Tampere
(03) 2142678
av. ke klo 12-15
Pj. Anja Kivipensas
Hikivuorenkatu 2 A 9
33710 Tampere
045 8059 778

Turun Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry

Tsto: Yliopistonkatu 11 a E
79, 20100 Turku
(02) 232 8526, tur.tsi@pp.inet.fi
Avoimna ma klo 10-14
Sosiaalivuorokello ma ja ke
klo 12-13, p. 046 5366327
Pj. Arja Roos

Valkeakosken Ammattitauti- ja Sairausinvalidit ry

Pj. Reino Rantala
Apiankatu 9 A 14
37600 Valkeakoski
0400 620 725
reino.p.rantala@gmail.com

uusi invalidi Ikäntyneiden ja invalidisoituneiden asialla jo vuodesta 1948

Julkaisija

Tapaturma- ja sairausinvalidien liitto ry
PL 30, 00030 IIRIS
toimisto avoinna ark. 8.30-16.00

Puhelin

(09) 3960 5680, 050 300 7135

Sähköposti ja kotisivut

tsil@tsil.fi, www.tsil.fi/uusi-invalidi

Pankkiyhteys

OP-Etelä-Häme FI 17 5041 0420 0069 42

Päätoimittaja

BIC-koodi: OKOYFIHH

Toimituskunta

Antti Holopainen, Puistokatu 11 B 40, 15100 Lahti
puh. 0400 417 390, sp. antti.holopainen@fimnet.fi

Toimitussihteeri

Kaija Kiessling, Ritva Korhonen, Juho Lilja,
Kari Raatikainen, Marjaliisa Siira

Taitto

Marita Vola

Paino

Asmo Koste, Nastamuumio oy

ISSN-numero

Suomalainen Lehtipaino Oy, Kajaani
0787-7021



**Uusi Invalidi -lehti netissä:
www.tsil.fi**

Hän on yksi meistä: Tuija Siltanen

Vapaaehtoistyö lähellä sydäntä

- Niin kauan kudotaan, kun sormet pelaa, toteaa **Tuija Siltanen** ja kertoo työn alla olevan tälläkin hetkellä kahdet kutomiset. Toisia voi tehdä televisiota katsellen ja toisia ei; vaativat enemmän tarkkuutta.

Ja vielä sormet toimivat - hyvinkin. Käsitöitä Tuijalta on riittänyt niin omiksi ja perheen tarpeiksi kuin vapaaehtoistyön merkeissä useisiin yhdistyksiinkin.

Keuhkovammayhdistyksen myyjäispöydistä on löytynyt monet Tuijan käsityöt sekä leivonnaiset. Vapaaehtoiskeskus Liisassa 12 vuotta vierähti ruuan laitossa ja käsitöiden parissa. Yhä edelleen valmistuu joka joulukuun pari kassillista kädentöitä Pelastusarmeijan keräykseen. Ja totta kai Porin sairaus- ja tapaturmainvalidit on saanut, ja saa edelleen, nauttia Tuijan harrastuksen moninaisista annuksista.

Toisten auttaminen on tärkeällä sijalla Tuijan toiminnassa.

Raskasta työtä lapsesta asti

Tuija Siltanen on syntynyt 1929 Noormarkussa. Koti oli varsin pieni, vain yksi huone. Siinä asustivat isä, äiti ja viisi lasta. Yhdessäoloon oli sopeuduttava. Rahat olivat tiukalla.

Kun kaksi vanhinta veljeä olivat jo muualla töissä, joutui Tuija vanhimpana kotona olevana lapsena lähtemään isänsä kanssa tukkimetsään. Helppoa se ei tuolloin 9-vuotiaalle ollut. Justeerisaha oli puidenkaadon työvälineenä. Rahaa saadakseen oli 13-vuotiaana lähdettävä pikkupiiaksi.

16-vuotiaana Tuija aloitti työt Porin Puuvillatehtaalla. Siellä työmaata riitti 28 vuotta. Jos olivat työt olleet raskaita ennenkin, niin ei 3-vuorotyö



Tuijan hymy on herkässä, kun voi tehdä mieleisiä käsitöitä. Vielä eivät ole kädet väsyneet.



Jäsenkirja sen todistaa: 30 vuotta Porin sairaus- ja tapaturmainvalidien jäsenyyttä.

koneiden ehdoilla ollut helppoa sekään. Rengaskehräjän ammatti oli yhtä juoksemista ja jalkojen päällä olemista. Työnä oli lankojen kehruu kahdeksalla koneella eli vahtia kaikkia koneita työvuoronsa aikana.

- Niin kiire oli, että hyvä jos leivänkannikasta ehti välillä haukata. Virallisesti oli kyllä 15 minuutin ruokatauko, mutta ei siinä ajassa ehtinyt edes ruokalan puolelle saati sitten syödä. Taskussa olevan leipäpalan oli pakko riittää koko 8-tuntisen työpäivän ajaksi.

Raskas työ teki tehtävänsä ja Tuija joutui jäämään selästään sairaseläkkeelle vuonna 1981 Puuvillatehtaan palon aikaan.

Yhdistysaktiivi

Vaikka varsinainen leipätyö kehräjänä loppui ei Tuija jäänyt lepää-

mään laakereilleen. Vapaaehtoistyöt tulivat jäädäkseen. Erilaiset toimet useissa yhdistyksissä täyttivät päivät.

Porin sairaus- ja tapaturmainvalideihin Tuija liittyi vuonna 1989, 30 vuotta sitten. Hän siis tuntee yhdistyksen perin pohjin.

- Jäseneksi tulin, kun pyydettiin tai oikein jaakattiin. Innostuin kyllä heti.

- Jos vertaa silloista toimintaa tähän päivään, voi sanoa että, silloin oli enemmän kaikenlaista ohjelmaa. Yhtenä esimerkkinä Tuija mainitsee hauskat muotinäytökset. Kaikkea kivaa voisi kokeilla vielä nytkin. Paljon on koettu ja tehty. Tuija on ollut yhdistyksen hallituksessa monet vuodet, yhden kauden puheenjohtajanakin. Useat ovat ne kerrat, kun hän on ollut kesäpaikka Kuntoharjun emäntänä loihtien apujoukkoineen maittavat ateriat jäse-

nistölle. Samoin kerhot ovat saaneet pitää vakituisen kävijänsä. Arpajaiset ovat yhdistyksen yksi merkittävä rahanhankintalähde ja tätä työtä Tuija on edesauttanut olemalla mm. arpavastaavana. Arpajaisten läpiviennit ovat sujuneet rutiinilla. Edelleen mukanaolo jatkuu.

Liiton järjestämällä kursseilla ja kulttuuripäivillä Tuija on käynyt ahkerasti - ja on viihtynyt.

- Muistan kuinka joskus Tarjan aikana verenpaine mitattiin saapumishetkellä ja tulos

oli varsin korkea. Pois lähtiessä mittaustulos oli toinen, paineet olivat laskeneet. Vähäjärvellä oli siis todistetusti tervehdyttävä vaikutus.

Kerhoon pääsyä odotellen

Tuija odottaa jo innokkaasti pääsyä Nuorisotalolle yhdistyksen harraste- ja tiistaikerhoihin. Toripalaverissa on käyty, mutta kesän Kuntoharjulla pidettyihin kerhoihin pääsyn Tuija on kokenut hankalaksi. Linja-auton korkeat rappuset ovat olleet esteenä.

- Jalka kun ei enää kunnolla nouse. Nuorisotalolle on helpompi esteetön kulku.

Liikkuminen kaupungissa ja kotikulmilla sujuu rollaattorin avulla potkuttellen suhteellisen vaivattomasti. Tarvittavat palvelut ovat lähellä.

- Pankki on hieman pidemmällä, mutta kauppatallalla rahaa saa seinästä, naurattaa Tuija.

Muut kuljetukset hoitavat lapset, joita Tuijalla on kolme - lapsenlapsiakin kahdeksan. He asuvat lähistöllä, joten apu on joutuin saatavilla. Taksi- ja kuljetuksiin hänen ei ole vielä tarvinnut turvautua. Ei ole ollut tarvetta.

- Mun kaunis Pori, sanoo Tuija ja on päällisin puolin tyytyväinen oloonsa. Mutta...

- Hallitukselle voisi lähettää selkeitä terveiset, että eläkkeitä pitää kyllä nostaa. Monia lääkkeitä pakosti käyttävänä lääkekulut ovat kasvaneet. Samoin ruokakulut. Tuotteiden ja tavaroiden hinnat jatkavat nousuaan, mutta pakkauskoost sen kun pienenevät. Hintojen halpuuttaminen hämää.

Vapaaajäsen

Tuija Siltanen on yksi yhdistyksen vapaaajäsenistä. Hän on tehnyt merkittävän työnsä Porin sairaus- ja tapaturmainvalidien riveissä. Ja tämä työ jatkuu edelleen.

Tuija Siltanen täyttää 90 vuotta 24. lokakuuta, joten onnittelumme hänelle!

Terttu Elomaa
Pori