

PIENI- JA ISOKENKÄISET RY

SMÅ OCH STORA SKOR RF

TALL & SMALL ASSOCIATION

HORJAHELEVA 15-VUOTIAS TEINI PYSYY  
PYSTYSSÄ ERIKOISKOKOISILLA JALOILLAAN  
- tuettuna s.22

KINKUT JA KANKUT KUNTOON  
- salilaitteet syynissä s. 14




PIKRY KIITTÄÄ  
KULUNEESTA JA  
JUHLII 2010!

ET2010DE, ROSTOCK KUTSUU

- vertaistukea tarjolla vähintään 180 senttisille  
naisille ja 190 senttisille miehille.

Pituuksissa vain sinitaivas rajana! "Early Bird"  
-hinnat voimassa vuoden loppuun s.6

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	<b>Nordea 111430-101209</b>	<b>TILISIIRTO GIRERING</b> Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella.		
Saaja Mottagare	<b>Pieni- ja Isokenkäiset ry ( PIKRY )</b> <b>Yhdistysrek.nro 168047</b>	 <b>Jäsenmaksu -&gt;2009 asti</b> Osoitetarrasi alarivillä on viimeisin kirjattu jäsenmaksuvuosi <ul style="list-style-type: none"> <li><b>varsinainen jäsen 20 € (koko perhe)</b></li> <li><b>kannatusjäsen 20 €</b></li> <li><b>yritysjäsen 100 €</b></li> </ul> valitse sopivin summa jäsenmaksuksi		
Maksaja Betalar				
Allekirjoitus Underskrift				
Tilitä nro Från konto nr	—	Viitenumero Ref. nr	Jäsennumerosi = Osoitetarran ylin rivi.	
		Eräpäivä Förfallodag	<b>31.12.2009</b>	<b>20 € tai 100 €</b>

## PAHOITTELEVAT OIKAISUMME!

### – Sarja jatkuu...

Jäsenlehti 2/2009: Vaikeutemme jatkuivat lehden osoitetarran tulostuksen suhteen. Toimitimme painoon edelleen 5 rivitietoa jokaisen jäsenen henkilökohtaisista tiedoista: Jäsennumero; Nimi; Jakeluosoite; Postinumero; ja se onneton 5.rivi, jolle pyysimme laittamaan tekstin: Viimeisin jäsenmaksu maksettu + vuosi. Osa jäsenistä oli valitettavasti unohtanut maksaa jäsenmaksun ja vuosikohta oli jäänyt tyhjäksi. Kun kirjapaino sitten siirsi osoitteita toimittamastamme luettelosta tarroihin, 5.rivin tiedot olivat menneet jossakin vaiheessa sekaisin. Jälleen keran puhelimet soivat ja jäsenet olivat ihmeissään! Miel-tä rauhoittavat tiedot löytyivät kuitenkin alkuperäisestä luettelosta oikein. Jotkut ovat nyt kuitenkin hätäpäissään ehtineet maksaa jäsenmaksuja uudelleen. Vaikka täällä toimitsijapäässä kihiseekin ylimääräisen työn johdosta, olemme kiitollisia, että jäsenistöltä on riittänyt ymmärrystä vaikeuksissamme. Kiitos teille!

Oheisena jäsenmaksulomake vuoteen 2009 asti, jota käyttäen voit suorittaa mahdollisesti erääntyneen/erääntyneet jäsenmaksusi. Tukeasi tarvitaan ja kiitämme kannatuksestasi! Mikäli jäsenmaksusi ovat ajan tasalla, älä käytä lomaketta vuoden 2010 maksuun.

Jäsenmaksutilisi tilanteen voit tarkistaa osoitetarran alimmalta (5) riviltä. Vuosiluku osoittaa, mille vuodelle viimeisin jäsenmaksusi on kohdistettu.

**Ota tarvittaessa yhteyttä: toimisto@tallsmall.fi**  
**Autamme mielellämme!**



## MEDIATIEDOT Kengän Koputuksia

Pieni- ja Isokenkäiset ry:n jäsenlehti  
Koko: A4, 12,16 tai 20 sivua  
Ilmestyminen: 2 – 4 kertaa vuodessa  
Painos: 550 kpl (3/2009)  
Ilmoitusaineisto ja tiedustelut: puh. 040 5910 552  
toimisto@tallsmall.fi tai kirjeitse osoitteella:  
Pieni- ja Isokenkäiset ry  
PL 186, 00931 Helsinki  
Toimitus voi muokata saamiaan kirjoituksia, eikä vastaa sille jätetystä aineistosta.

### Ilmoitushinnat:

¼ sivun ilmoitus 50€  
½ sivun ilmoitus 100€ sisältäen yrityksen tiedot/  
mainos yhdistyksen internetsivulle 1 vuodeksi  
Paino: Domus Print Oy, Tampere  
Toimitus: Maiju Havinen, Juha Tulonen,  
Vesa Lehtinen, päätoimittaja Arja Partanen  
Taitto: Ismo Sihvonon, Domus Print Oy  
Kuvat: Juha Tulonen, Eija Pönni, 6ft+,  
www.thisislondon.co.uk

# Maijun palsta

**Tunnelmallista kaamosaikaa Teille kaikille!  
Iloitkaamme kynttilöiden loisteesta ja joulun  
odotuksesta!**

Puhutaanpa nyt kerran tunteistakin näin tunnelmoidessamme. Tästä lehdestä kannattaa ensin lukea GB & Ireland Tall Clubiin kuuluvan henkilön kirjoittama "Elämäni bumerangina" –juttu. Sen jälkeen pääsee paremmin sisälle Maijun palstan asiaan.

Myös meidän yhdistyksessämme, PIKRY:ssä, on tunnettavissa ja nähtävissä samat kokemukset – samat surut, ilot ja tunnelmat, mistä "bumerangi" kertoo. Myös meillä on lyhytaikaisia jäseniä, jotka ajattelevat kuten ko. jutun kertoja ajatteli aiemmin, ennen "valaistumistaan". Paljon on pitkäaikaisia jäseniä, jotka ovat unohtaneet pituutensa, kuten "bumerangi" päästyään vertaistensa joukkoon. Mutta eivät onneksi ole unohtaneet pääasiaa: **Kohtalotovereita on edelleen vaikeuksissa.** PIKRY ei ole tavoittanut heitä/teitä kaikkia vielä. PIKRYN työn pitää siis jatkua. Pitkäaikaiset jäsenet auttavat työn jatkamisessa. Lämmin kiitos siitä.

Kertomuksensa lopussa "bumerangi" näki itsensä kohtalotoveriensa auttajana. Hän pitäytyi kuitenkin vain nykyhetkessä. Hänellä ei ehkä ole lapsia – vielä. Lapsen vanhempänä ihminen miettii: Millainen on lapseni tulevaisuus? Lyhytyeni / pituuteni on periytynyt häneen, pitääkö hänen kestää ja kokea kaikki se, mitä minä olen kestänyt ja kokenut?

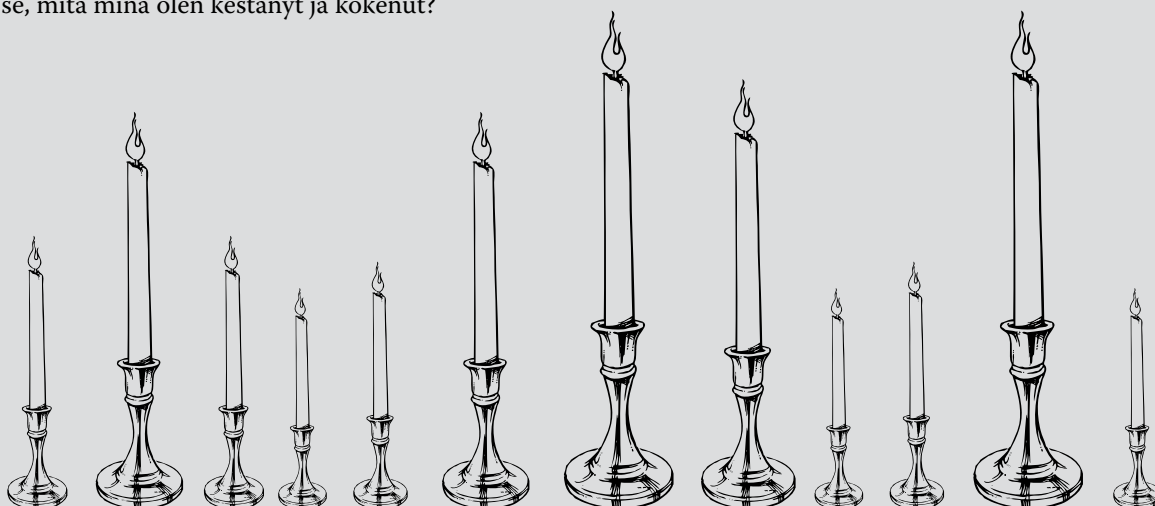
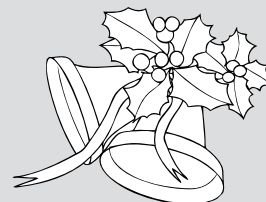
PIKRY on nuorisotyötä tekevä perhe- ja kansanterveysjärjestö, jolla on koko olemassaolonsa aikana ollut tulevaisuusvisio: **Me pikryläiset periytämme "kokoisuuttamme" tuleville polville, joten haluamme kaikin voimin parantaa maailmaa lapsia ja nuoria varten.**

**Vuosi 2010** tuo tullessaan jälleen kerran erikoiskokoisia – uusia ja vanhoja haasteita – monenlaisista parannettavaa riittää matkalla sopivankokoiseen elämään. Vuonna 2010 meillä on aihetta myös juhlaan. Kohotkaamme korkeuksiin iloisin mielin, sillä 14 haasteellista vuotta on jo klaarattu – 15. toimintavuotemme alkakoon! Toimikaamme yksimielisesti, olevia ja tulevia kohtalotovereita yhdessä auttaen ja edistäen tärkeää asiaamme. Palauttakaamme mieliin haasteellisista tilanteista tutut selviytymisohjeet:

**Pelastautukoon ken voi!**

**Ja solidaarisimmat pelastakoot ensin itsensä, jotta voivat auttaa muita!**

**Pysytellään pinnalla...**



# Toimihenkilöt vuodelle 2010



## HALLITUS varajäsenineen

Puheenjohtajat	Maiju Havinen, Hämeenkyrö, varalla Teija Jokiranta, Helsinki
Varsinaiset jäsenet	Kalle Korhonen, Tampere; Arja Partanen, Tampere; Maija Sydänmaa, Tampere; Reijo Sinisalo, Lempäälä;
Varajäsenet	Jarmo Rainesto, Tampere; Sami Eerola, Tampere; Vesa Lehtinen, Tampere; Eija Keskinen, Helsinki

## TALOUSHALLINTO

Marja-Liisa Alanen	KLT, taloudenhoitaja, Tili-Tutka Oy Ab, Viljakkala
Lasse Liukko	HTM, tilintarkastaja, Tilintarkastustoimisto Liukko Ky, Kyröskoski
Erkki Jortikka	HTM -opiskelija, hallintonotaari, tilintarkastaja, Hämeenkyrö
Leila Rautio	varatilintarkastaja
Markku Oksanen	varatilintarkastaja

## TOIMIHENKILÖT

Bräuer, Minna  
Eerola, Sami  
Eloranta, Ruth  
Hasanen, Miia  
Havinen, Maiju  
Hiipakka, Anne  
Hofmann, Gerald  
Jokiranta, Teija  
Keskinen, Eija  
Korhonen, Kalle  
Korjonen, Kirsi  
Lehtinen, Vesa  
Lounas, Julia  
Marjamäki, Minna  
Oksanen, Markku  
Partanen, Arja  
Peltonen, Sari  
Pönni, Eija  
Rainesto, Jarmo  
Rautio, Leila  
Sairanen, Joanna  
Sinisalo, Reijo  
Sydänmaa, Maija  
Tulonen, Juha

## VASTUUALUEET

saksankieliset käännökset, Saksa  
hallituksen varajäsen, PR, tapahtumat  
nuorisoasiat, tapahtumat  
tapahtumat, kv-tiedotus, Hollanti  
puheenjohtaja, johtava jokapaikanhöylä, uudet jäsenet, tiedotus  
tapahtumat, mediaseuranta, leikkeletarjotin, apuvälineet  
avustava kv-tapahtuman järjestäjä, Saksa  
varapuheenjohtaja, rakennettu ympäristö, esteettömyys  
hallituksen varajäsen, visuaalinen ilme, esitteet, valokuvaus  
hallituksen jäsen, nuorisoasiat, tapahtumat, testit  
tapahtumat, ohjelmien ideointi, ostospaikkarekisteri, yrityskontaktit  
hallituksen varajäsen, englanninkieliset käännökset  
nuorisoasiat, matka- ja kokousjärjestelyt, testit, nuorisokerhot  
testit, ICT -asiantuntija  
varatilintarkastaja, tapahtumat, ohjelma  
hallituksen jäsen, projektit, kv-tiedotus, ANEC Services WG -jäsen  
tapahtumat, tekninen suunnittelu  
tapahtumat, valokuvaus  
hallituksen varajäsen, esteettömyys  
varatilintarkastaja, matka- ja kokousjärjestelyt, tarjoilut  
tapahtumat, valokuvaus, kv-tiedotus, Skandinavia  
hallituksen jäsen, esteettömyys, retkeily, tapahtumat  
hallituksen jäsen, tapahtumat, järjestelyt  
kuvaus ja kuvagalleria, logistiikka-asiat, retkeily, testit, haastattelut

## OSTOPALVELUT

Nyman, Mika	Synapse Computing, ICT -palvelut, projektit
Alanen, Marja-Liisa	Tilitutka OY AB, taloudenhoito
Liukko, Lasse	Tilintarkastustoimisto Liukko KY, tilintarkastus
Jortikka, Erkki	tilintarkastus
Kengän Koputuksia	Domus Print Oy, jäsenlehden taitto, painatus, postitus



# Tampereen Joulutori

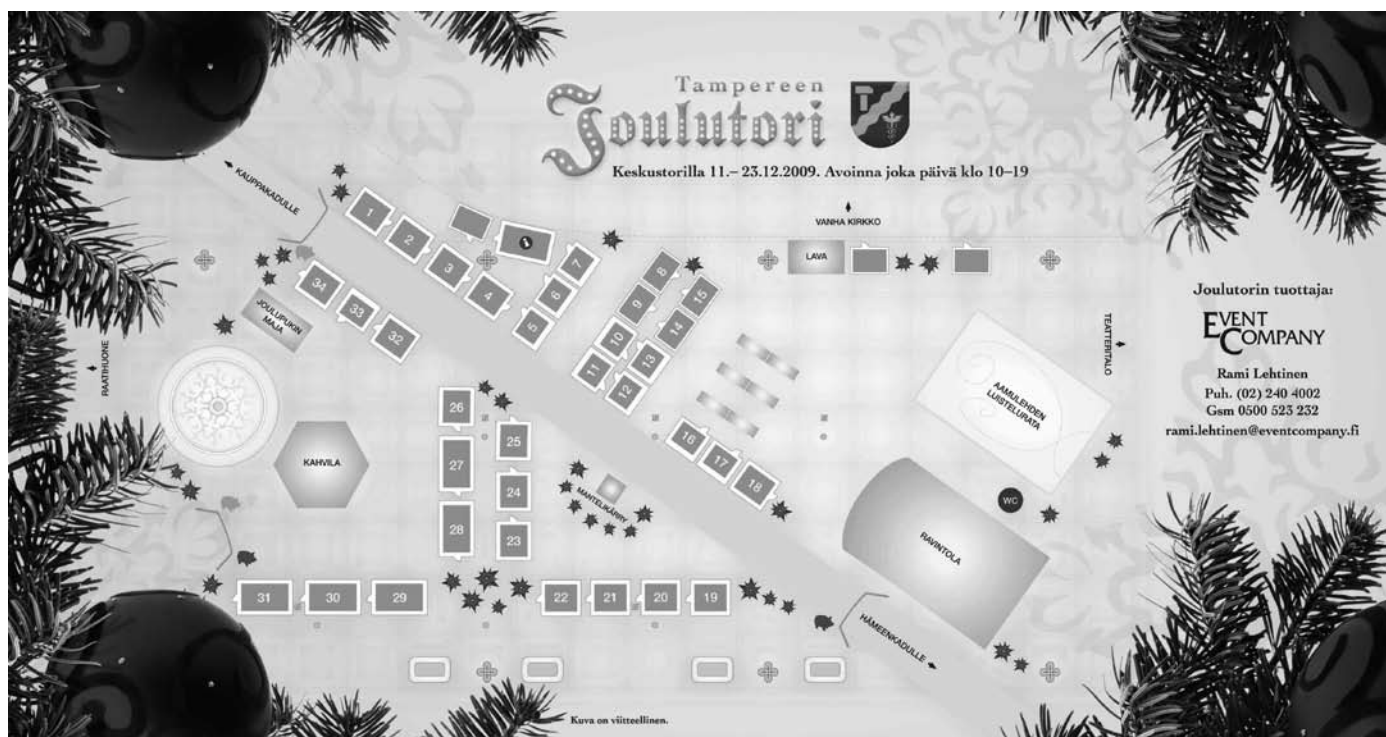
## TIP – TAP – TIP – TAP – TIPE –TIPE –TIP –TAP –

*PIKRYN tonttunjoukko varpahillaan....  
varovasti kulkee alta sillan*

Tampereen Joulutori avataan perjantaina 11.12.2009. PIKRYläisiä tonttuja tonttuilemassa lakkeineen Wanhajan ajan joulutunnelmissa Keskustorilla, esiintymislavan tuntumassa kello 15:45 alkaen. Rap-muusikko Bates esiintyy klo 16. Osallistumme virallisiin avajaisiin klo 17. Tampereen pormestari Timo P. Nieminen avaa Joulutorin, Essenin ystävyyskaupungin vieraat tuovat tervehdyksen Essenistä. Avajaisohjelman pääesiintyjänä on Jore Marjaranta, avajaiset juontaa Jukka Leisti. Mukana myös Kolmas Painos –lauluryhmä, Tammelan kou-

lun saksan luokat sekä Valon neito 2009, Mari Koppa-  
nen. Rovaniemen aito Joulupukki saapuu Joulutorille  
nyssellä n. klo 17:40. Joulutori sulkeutuu klo 19, jonka  
jälkeen ilta jatkuu jossakin lämpimässä ja mukavassa  
paikassa joulumielen virittelytunnelmissa. ”Pitkästi Tont-  
tuilua!” lupaavat Kalle, Julia ja Ruth sekä muut tontut.  
Kysy lisää toimisto@tallsmall.fi tai Arjalta 040 740 3544.

Lue lisää [www.tampereenjoulutori.fi](http://www.tampereenjoulutori.fi)



# ET2010DE, Eurooppa-treffit Rostockissa 10.-16.5.2010

*Alustava ohjelma, hinnat 31.12.2009 asti, sen jälkeen korkeammat*

Pitkä PIKRYläinen, NYT on taas aika tavata satoja, vähintään itsesi pituisia ihmisiä ympäri maailmaa! Tutustu ohjelmaan ja Early Bird -hintatietoihin. Ilmoittaudu heti! Majoituskapasiteetti vähissä, varaa nyt! Suomesta matkalaisia on jo lähdössä. Sekaan vaan! Älä enää epäröi! Jos et tunne ketään, tutustut varmasti! Kysy lisää Arjalta: toimisto@tallsmall.fi

Hotellit ja muut tiedot:

[http://www.europatreffen2010.eu/index\\_en.php](http://www.europatreffen2010.eu/index_en.php)

**Mikä:** EurooppaTreffit on pitkien ihmisten yhteinen suur-tapahtuma. Osallistujilta edellytetään jäsenyyttä Pitkien Yhdistyksessä, Suomessa Pieni- ja Isokenkäiset ry:ssä. Sadat ihmiset eri maista ja mantereilta kokoontuvat kerran vuodessa Helatorstai -viikolla johonkin Euroopan maahan. Sosiaalinen vertaistukitapahtuma on tarkoitettu erityisesti pitkille henkilöille, naiset vähintään 180 cm ja miehet 190 cm. Tapahtuman yhteydessä kokoontuu Pitkien Yhdistysten Euroopan neuvosto. Osanottajamaat lähettävät edustajansa kokoukseen. Neuvoston tavoitteena on vaihtaa siten, että pitkien ihmisten elinolosuhteet paranevat ja yhdenmukaistuvat Euroopassa.

## **Maanantai 10.5.2010 klo 10:00 alkaen Stralsund, TAI**

*Stralsund, UNESCO:n maailmanperintökohde ja Hansakaupunki, hinta 26 €*

Bussi kuljettaa meidät Altefärhiin uuden Rugenin sillan yli, jossa voidaan ottaa valokuvia. Jatketaan Stralsundiin, jossa teemme perinteisen kävelyretken historiallisessa vanhassa kaupungissa. Myöhemmin voitte itse valita, missä kohteessa haluaisitte lisäksi vierailla. Vaihtoehdot Stralsundissa (valitse vain 1)

1. Ozeanum, hinta 12 €, tarjoaa ainutlaatuisen matkan pohjoisten merien vedenalaisessa maailmassa
2. Meritieteellinen museo, hinta 6 €, jossa näyttelyitä ja trooppisia akvaarioita sekä Saksan suurin merikilpikonnanallas
3. Groch Fock, purjehduskoulutuslaiva, hinta 4 €, tutkitaan laiva kannelta komentosiltaan ja vieraillaan laivamuseossa

## **Maanantai 10.5.2010 klo 10:00 Karow, TAI**

*Luontokokemus Mecklenburgissa – retki resiinalla, hinta 37 €*

Kutsumme teidät ainutlaatuiselle kokemukselle katsomaan Mecklenburgin Järviseutua aivan erilaisesta perspektiivistä. Liikumme polkupyöräresiinalla vanhoilla raiteilla välillä Karow - Borkow. Matkamme alkaa Mecklenburgista, Karowista, Plauer -järven maisemista. Reitti johtaa erilaisten näkymien läpi, ohi järvien, metsien, uneliaitten kylien ja laajojen niittyjen.

Erityisen hiljaisessa, alumiinirunkoisessa polkupyöräresiinassa on kumipyörät, se painaa 80 kiloa ja siihen mahtuu neljä henkilöä. Seitsemän vaihdetta takaavat rentouttavan matkan kaiken ikäisille. 23 km pitkällä reitillä on useita levähdyspaikkoja, joissa voi rullata pois raiteilta parkkipaikoille.

Vuokraamme resiinat Damerowin asemalta ja lähdemme rentouttavalle matkalle kohti Borkowia. Voitte valita matkan pituuden omien halujenne ja kuntonne mukaan. Yhdensuuntainen reitti Borkowiin on auki kello yhteen asti ilta-päivällä ja sen jälkeen suunta vaihtuu ja voitte palailla Karowiin. Jos haluatte mennä toisten ohitse, vaihtakaa resiinoita ja jatkakaa omaan tahtiinne. Muistakaa säänmukainen vaatetus! Reitin varren levähdyspaikoilla on pöytiä ja tuoleja. Siellä me odotamme teitä nauttimaan kanssamme yhteisestä picnic'istä luonnonhelmassa. Järjestämme mukaan reit-tioppaan.

## **Maanantai 10.5.2010 klo 20:00, Rostock**

*Illallinen Rostockin Hansakaupungin kodikkaassa ilmapiirissä, oma kustannus.*

## **Tiistai 11.5.2010 klo 10:00, Bernstein – Boddenküste - Darss**

*Meriretki Mississippi -höyrylaivalla meripihkan värisellä matalalla rannikolla Darssin lahdella, hinta 40 €*

Retken aluksi vierailemme Ahrenshoopin taiteilijakylässä, joka on kuuluisa paanukattotaloistaan. Sen jälkeen aloitamme rannikkokierroksemme ja matkaamme ajassa keskelle 1800-lukua. Nautimme alkuperäisen Mississippi –siipiras-laivan jäljittelemättömän ilmapiirin ohella yhdestä Euroopan luonnollisimmista maisemista keskellä Vorpommersche Boddenlandschaft -kansallispuistoa. Kuuntelemme merimiesjuttuja. Laivan saluunassa voimme vahvistaa oloamme juomilla ja naposteltavalla tai vain nauttia olostamme kannella.

Lopuksi vierailemme meripihkatehtaassa tutustumassa lasin ja korujen valmistukseen. Rakennuksessa on myös Euroopan suurin meripihkakorujen myyntinäyttely, jossa voimme ihailla Saksan suurinta meripihkapuuta. Se on noin 1.8 metriä pitkä ja sen latva kohooa kolmen metrin korkeuteen. Siihen on käytetty 7.5 kiloa meripihkalehtiä, yhteensä noin 29.000 kappaletta.

**Tiistai 11.5.2010 klo 20:00, Lütten-Klein**

*Keilaamista ja tyypillistä Mecklenburgilaista ruokaa, hinta 15 €*

Kutsumme sinut hauskapitoon Lütten-Kleinin keskustassa sijaitsevaan Keilakeskukseen. Sinne on hyvät yhteydet Rostockin julkisilla kulkuneuvoilla.

**Keskiviikko 12.5.2010 klo 10:00, Doberan - Wismar**

*Münster, Molli ja Mousseux, hinta 39 € + kalaleipä 3 €*

Aloitamme retkemme Bad Doberan -kylpylässä. Vierailemme Doberanin katedraalissa, jossa on Saksan vanhin korkea alttari. Sitten matkaamme historiallisella, kapealla höyryraitiotiellä, Mollilla, kohti Kühlungsbornia. Tämä Itämeren kylpylä on löytämisen arvoinen.

Pikku lounaan jälkeen menemme Wismarin Hansakaupunkiin. Vanhan kaupungin läpikävelyn jälkeen maistelemme samppanjaa ja viiniä suoraan tuottajalta. Opastetun retken aikana meille selviää mielenkiintoisia asioita perinteisestä samppanjatuotannosta Wismarin Hansa-samppanjaviinin tuottajien holveissa.

**Keskiviikko 12.5.2010 klo 20:00, Warnemünde**

*Alkuviikon ohjelman päätösjuhla – tanssien aalloilla, hinta 10 €*

Laiva ohoi ja astu laivaan! Tarttukaamme kiinni originelliin ilmapiiriin laivassa. Nautitaan yhdessä mieleenpainuvasta iltaretkestä tanssien Warnemünden rannikon edustalla.

**Torstai 13.5.2010 klo 10:00, Rövershagen**

*Tervetuloa pääohjelmaan osallistujat, hinta 39 €*

Maalaismaisissa tunnelmissa toivotamme teidät tervetulleiksi juhlimaan kanssamme pääohjelman käynnistymistä Rövershagenin latoon runsaan ruoan, musiikin, tanssin ja yhdessäolon merkeissä.

**Torstai 13.5.2010 klo ? (Aika vielä avoin), Youth Hostel Warnemünde**

*Euroopan Neuvoston kokous*

Kokous pidetään Youth Hostel Warnemündissä. Tarkka kellonaika tänä päivänä ilmoitetaan myöhemmin.

**Perjantai 14.5.2010 klo 10:00, Rügen**

*Rügen - Saksan suurin ja kaunein saari, hinta 40 €*

Ensimmäisellä etapillamme tänään tutustumme Wittowin niemimaahan: Kap Arkonaan ja Schinkelin rakentamaan majakkaan. Ette voi olla tutustumatta kuuluisaan Stubbenkammeriin ja Königstuhlin kalkkikivikallioihin. Sassnitsin satamassa voitte nähdä Itämeren mahtavan kalkkikivirannikon. Kahvitaukoa vietämme iltapäivällä hohdokkaassa, Baltian rannikon lomakohteessa, Binzin turistikaupungissa.

**Lauantai 15.5.2010 klo 10:00, Rostock tai Warnemünde**

*Näkymien katselua, hinta 6 € Rostock tai 6 € Warnemünde*

Lauantaiaamuna tarjoamme teille monimuotoisen kaupunkikierroksen Rostockin keskustassa tai Ostseebad Warnemündessä, jossa on opastettu majakkakierros.

**Lauantai 15.5.2010 klo 20:00, Hotel Neptun**

*Juhlavat Eurooppa-tanssiaiset merinäköalalla, hinta 54,50 €*

Toivotamme teidät tervetulleiksi Neptun -hotellin Meripihkahuoneeseen, josta on näkymä Itämerelle. Tänä iltana haluamme hemmotella teitä äänen ja valon juhlalla sekä tarjota teille kulinaarista nautintoa unohtamatta tanssiaisia juhla-asuissamme.

**Sunnuntai 16.5.2010 klo 10:00, Warnemünde**

*Näkemiin Rostock, hinta: oma kustannus*

Valitettavasti Rostockin isännät ja emännät sanovat nyt näkemisiin vanhoille ja uusille ystäville sekä tapahtumarikkaan viikon meritunnelmalle. Pitäkää meidät muistoissanne!

*Nähdään taas.....*

*.....ensi vuonna !*

**ET2011FR, Eurooppa-treffit Pariisissa 29.05.-05.06.2011**

# VAIKUTA VERKOSSA –kysely 30.8.2009

## – näin vastasitte:

### Mistä sait tiedon yhdistyksen olemassaolosta?

1. Artikkelin Helsingin Sanomissa, ennen kuin yhdistystä oli edes perustettu.
2. Vanhemmilta
3. Olen ollut jäsen jo vuosikausia. Tais olla yhdistyksen perustamisesta kertonut lehtijuttu
4. Alun perin maakuntalehdestä
5. Pienikokoiselta tuttavalta
6. Olen aina tiennyt, ”kaiketi jostain lehtijutusta vuosien takaa”.
7. Etsin tietoa ja vinkkejä, mistä isoalkainen nainen löytäisi kenkiä ja jossain mainittiin pikry, pakko oli googlettaa, että mistä oli kyse.
8. En nyt muista ihan tarkkaan, mutta ilmeisesti lehti-ilmoittelusta. Liittymisestä on jo kauan.
9. Näin vuosia sitten jonkun lehtijutun ja lähdin googella hakemaan lisää infoa.
10. Vuosia sitten Helsingin Sanomissa oli juttu. Samana päivänä liityin yhdistykseen.
11. Jostain lehdestä, en muista enää tarkemmin.
12. Helsingin Sanomien kirjoituksesta yli kymmenen vuotta sitten.
13. Erinäisistä nettilähteistä ja lehtiartikkeleista.
14. Netistä. Etsin tietoa mistä saisi isoja naistenkenkiä, ja jotenkin päädyin tänne.
15. En enää muista. Olen ollut mukana niin pitkään.
16. Löysin netistä surffaamalla.
17. Perustin sen
18. Aamulehdestä vuonna 1995, pieni rivi-ilmoitus hyppäsi silmille ja ilmoittauduin heti!

### Mikä sai sinut liittymään yhdistykseen?

1. Solidaarisuus
2. Isäni
3. Iso jalka
4. Jalan koko. Vaikeus löytää kenkiä
5. Uteliaisuus ja tiedon tarve
6. Vaikka en ole mielestäni erityisen pitkä tai isoalkainenkaan, niin vaatteita ja kenkiä on silti hankala löytää. Halusin, että näyn edes jossain tilastossa, vaikka sitten yhdistyksen jäsenmäärässä.)
7. En ole vielä liittynyt, harkitsen vasta.
8. Tämä erikokoisuus kenkien osalta.
9. Kerrankin sai huomata, ettei ole yksin näiden omien ulottuvuuksiensa kanssa, vaan on paljonkin vertaisia.
10. Tarve saada tietoa, mistä löytyy pieneen jalkaan kenkiä.
11. Löytyi muitakin, jotka jäävät normien ”ulkopuolelle”.
12. Pituudestani on ollut ongelmia ja oli kiva kun löytyi vertaisia. Lisäksi ajattelin, että saa tietoa yhdistyksen kautta ja meidän erikoiskokoisten etuja ajetaan.
13. Ei mikään. Tältä sivustolta ei löydy ohjeita, miten yhdistykseen pääsee liittymään.
14. En ole liittynyt vielä. Yhdistyksen sivut ovat ainoa tietolähteeni, eikä sivuilla kerrota juurikaan yhdistyksestä, sen hallituksen toiminnasta, jäsenhinnoista ja –eduista, mistään sellaisesta asiasta, joka olisi hyvä tietää ennen kuin liittymistä miettii. Sivut ovat olleet melko lailla keskeneräiset ilmeisesti jo pidemmän aikaa?
15. Apua kenkä- ja vaateongelmiin.
16. –
17. Huomasin, että koko periytyy, ongelmat jatkuvat seuraavissa sukupolvissa.
18. Mahdollisuus vaikuttaa isommalla porukalla asioihin. Kenkiä ei ollut saatavana naisen 46 –numeron laihan ja kapeaan jalkaan. Ikätovereista poikkeava pituus. Mietin, onko minun kokoisiani muitakin olemassa?

### Minkä ongelmista koet kohdallasi jo korjaantuneen?

1. Vaateongelma osittain korjaantunut
2. ITSELUOTTAMUS ja asenne
3. Olen saanut tietää kaupoista, joista löytyy isoja kenkiä
4. Onnistuin löytämään hyvän työkenkävalmistajan, jonka mallistosta löytyi juuri oikeanlainen kenkätyyppi. Kumisaappaita löytyy jo myös muissakin väreissä kuin ikävissä tummissa, kun jättää paksu villasukan pois. Tampereen erikoisliikkeestä olen löytänyt parit nätit talvikengät.
5. Tiedän mistä saan sopivia kenkiä ja vaatteita helpommin.
6. Eipä yhdistys ole henkilökohtaista elämänlaatuaani kohentanut, mutta sitä en odottanutkaan.)



7. Tampereen Tullintorilta löytyi kauppa, josta saa isoja naisten kenkiä, mutta mallit ovat vähän vanhemmille, ei tällaiselle parikymppiselle. Kenkiä siis löytyy, mutta valikoimassa olisi parantamisen varaa!
8. Kenkien saanti helpottunut
9. Nykyisin miehiä voi jopa katsella ylöspäin.–
10. Vakioliikkeet Helsingissä ja Turussa ovat löytäneet.
11. Erityisesti kenkien myös vaatteiden saatavuus.
12. Itsetunto on parantunut, kun on löytynyt kohtalotovereita. Olen saanut tietoa vaatteiden ja kenkien ostopaikoista.
13. –
14. En oikeastaan vielä minkään. Kenkiä löytyy, mutta hinta huimaa päätä. Se, että kokoa/pituutta löytyy, ei tarkoita että varallisuutta on myös tavallista talleajaa enemmän (vrt. kengät ”normikaupasta” alle 50 €, vastaavat isokokoiselle 100 – 200 €, huh!)
15. Kenkä ongelman; tiedän että saan ulkomailta kenkiä.
16. Kenkien hankkimisen
17. On muutamia erikoisliikkeitä pitkille, tiedän niiden sijainnin. Voin ostaa sopivia kenkiä ja vaatteita.
18. Saan Tampereelta kauniita, NAISTEN vaatteita ja kenkiä, jotka sopivat täydellisesti yhteen ;D) Saan olla minä ja tuntee itseni keskimittaiseksi, siroksi naiseksi.

### Mitä nyt odotat yhdistykseltä?

1. Enpä juuri mitään. Pystyssä pysymistä ja lisää jäseniä.
2. Parempaa tulevaisuutta
3. Olisi kiva saada isoja kenkiä myyntiin myös Lappiin!!!
4. Toivoisin, että yhdistyksen tavalliset rivijäsenet, jotka asuvat hajallaan ympäri maata, löytäisivät edes netin välityksellä toisensa ja antaisivat vinkkejä ostopaikoista, tapaamispaikoista, virkistystoiminnasta ja jokapäiväisen elämän hankaluuksien voittamisesta. Eli samaa, mitä yhdistys on tähänkin saakka tehnyt: aktivoi väkeä toimimaan.
5. Minun tarpeita toiminta on vastannut. Tosin esillä ovat enemmän isojen asiat, mutta isojahan taitaa olla enemmän ja varmaankin myös ongelmia on enemmän.
6. Julkisuutta erikoiskokoisille, tilastointia, tilastojulkistuksia jne. Yhteistyötä terveydenhuollon, teollisuuden ja vaikka minkä kanssa.
7. Vertaistuki olisi tarpeen
8. Toivottavasti yhdistys tulee jatkossa pysymään. Odotukset ovat pienet, mutta mukana yritän pysyä.
9. Asioiden esilletuomista, tiukkaa taistelua yhdenvertaiseksi valtaväestön kanssa.
10. Enemmän pienten/lyhyiden huomioimista lehdessä.
11. Yhdistys tekee kallisarvoisen tärkeää työtä! Jatkuvuutta edelleen! Lisäksi esim. ulkomaanmatkoja kimpassa, kokoisessa ”seurassa”!
12. Etujen ajamista. Tietoa ja vertaistukea.
13. Sivustolle yhteystietoja yhdistykseen liittymiseksi.
14. Avoimempaa ja aktiivisempaa otetta asioihin. Meitä erikoiskokoisia on myös nuoria, mutta isojen vaatteisiin erikoistuneet liikkeet myyvät pääosin mummovaatteita hirveillä hinnoilla. Ulkomailta löytyy nuorillekin erikoiskokoisia (pitkille, lyhyille, kapeille ja leveille) kohtuulliseen hintaan, mutta niiden saaminen tänne kotosuomeen ei aina ole mutkatonta.
15. –
16. –
17. ERIKO –tietopankin valmistumista. MITTAVA –hankkeen onnistumista. Jatkovaa rahoitusta yhdistykselle.
18. Odotan nuorten vallankumousta, jotta yhdistyksellä olisi myös tulevaisuus. Positiivisia merkkejä aktivoitumisesta on jo nähtävissä.

### Numeroi tärkeysjärjestys (1.2.3). Yhdistyksen työssä tärkeintä on:

Etujen ajaminen	1 = 29	(1; 3; 1; 1; 2; 1; 1; 3; 1; 2; 1; 1; 2; 1; 1; 3; 3; 1)
Tiedotus tuotteiden ostopaikoista	2 = 37	(2; 3; 1; 3; 1; 2; 2; 3; 1; 2; 2; 1; 3; 2; 3; 3; 1)
Vertaistukitapahtuminen järjestäminen	3 = 45	(3; 3; 2; 2; 3; 3; 3; 1; 2; 3; 3; 3; 3; 2; 3; 2; 1)

### Parasta, mitä Sinulle on koitunut yhdistyksen jäsenyyden takia?

1. Löysin puolison
2. Tavata muita erikoiskokoisia ihmisiä ja ystävystyä
3. Sain tietää Helsingissä olevasta Kristiina kenkäkaupasta. Ihanin ja ikimuistoisin tunne oli kokeilla kauniita kenkiä, jotka olivat minulle liian isot. Meinasin ostaa vaan sen takia. Löytyi sieltä myös sopivat kengät. Tampereen Tullintorin kenkäkauppa on myös ihana – että voi olla niin paljon kauniita ISOJA kenkiä.
4. Uudet ystävät (joita näen valitettavan harvoin) ja uusi ihmeellinen maailma, jossa ei tarvitse vääntää rautalangasta mitä tuntee, kun mitat ovat itselle väärät.

5. Olen saanut tietoa
6. –
7. –
8. Parasta oli, kun lapseni löysi Tampereella olevilta messuilta kengät (jotka ovat vieläkin olemassa). Tämäkin on tapahtunut jo vuosia sitten. (toim.1998)
9. Uusia ystäviä, tietoa erikoiskokoisten mahdollisuuksista saada apua ongelmiinsa.
10. Voin käyttää kunnollisia AIKUISTEN jalkineita ja siksi olla olemukseltani sellainen kuin olen tai haluan olla.
11. Kenkien saatavuuden parantuminen.
12. Itsetunnon korjaantuminen.
13. –
14. –
15. Uudet ystävät. Etten TODELLAKAAN ole yksin kokoni kanssa vaan vielä minua pienempiä (normaalikokoisia) on niin jalankooltaan kuin pituudeltaankin.
16. Vaatekaupat
17. Olen voinut pukeutua paremmin. Olen saanut uusia ystäviä.
18. Ihanat ystävät, ihmiset ympäri maailmaa. Vaikka ei nähtäisikään niin usein –lämpö virtaa välillämme. Tapaamisissa karhumaisten kimpvahalien tunnetta ei osaa sanoin kuvata, niitä kaipaavat jo lapsenlapsenikin, joista kasvaa kolmatta metriä pitkiä yhdistyksen vertaistueilla:)

### **Mikä on tuottanut pettymyksen?**

1. Ehkä hieman innokasta menoa minun makuuni. Mutta ymmärrän, että he joilla on sosiaalinen tyhjiö, tarvitsevat nyt paljon vertaisia ja hyväksyntää.
2. Nuoret pitkät? Ne ihmiset, jotka kerran ovat käyneet tapaamisilla!
3. Omalta kotipaikkakunnaltani ei vielääkään löydy isoja kenkiä. Aina kun avataan uusi liike menen kysymään sopivia kenkiä itselleni (8,5 ja pojalleni 14). Myyjät pyörittävät vaan päätään.
4. Yhdistyksen rivijäsenten hidas herääminen, pitäisi enemmän puhalttaa yhteiseen hiileen. Koko ajan ollaan vaatimassa, mutta itse ei tehdä asian eteen mitään.
5. –
6. Lehti on vähän tylsä.
7. –
8. Niitä ei taida olla
9. Paikallistoimintaa ei saa käyntiin, kun ei saa jäsenten yhteystietoja tehdäkseen jotain.
10. Ei mikään. On hienoa, että muutamat jaksavat vetää yhdistystä!!!
11. Missä ovat pienet? Olen muutaman kerran kommentoinut ”pienten” asioita yhdistyksen sivuilla, mutta ei vastauksia...
12. Etten itse ole osallistunut aktiivisesti. Ennen oli kiva, kun lehti ilmestyi useammin.
13. –
14. Tätä keskeneräistä sivustoa, josta puuttuu kaikki tärkeimmät tiedot (yhteystiedot, toimintatavat ja –ajatukset, kaikki). Tapaamisiakaan ei ole päivitetty sitten maaliskuun.
15. Jäsenistön vähäinen aktiivisuus toimintaa kohtaan. Odotetaan, että pieni joukko ajaa asioita.
16. –
17. Erikoiskokoisten ihmisten passiivisuus ja heikko osallistuminen yhdistyksen toimintaan. Asioiden hidas eteneminen/korjaantuminen. Julkisen rahoituksen puute.
18. Liian harvat ovat halukkaita ottamaan vastuuta OMASSA ASIASSAAN – nousemaan barrikadeille. Miksi jäsenet eivät ilmoittaudu apuun, vaikka ihan pienellä panoksella? Sympatiasta huolimatta emme ole yli 10 vuoden yrityksestä huolimatta saaneet rahoitusta edes yhden henkilön palkkaamiseen.

### **Mitä olet ihmetellyt toiminnassa?**

1. –
2. Aivan liikaa töitä, niin vähien ihmisten varassa koko yhdistys
3. Että aktiivit jaksavat
4. –
5. –
6. Kaikki tuntuu tapahtuvan Tampereella. Tapaamisia on tietysti joka puolella, mutta jotenkin tällainen mielikuva silti on jäänyt.
7. –
8. Toiminta tuntuu olevan kovin menopainotteista. Hyvä niin, mutta ehkä itse vähän vierastan sellaista.
9. –
10. En mitään.
11. Missä ovat lyhyet jäsenet...
12. Miten aktiivit jaksavat ja löytävät aikaa toimintaan = hyvä, että ovat aktiivisia. Kiitos kaikille.

13. –
14. Vähän tuntuu piiripienipyörii –toiminnalta. Että pitäisi olla jo valmiiksi piireissä ”tietääkseen asioista”.
15. Yhdistys ajaa enemmän isojen asioita, mutta se johtunee myös pienten passiivisuudesta.
16. –
17. Miten hitaasti yhdistyksen asia etenee, miten vähän tiedetään poikkeavan pituuden ongelmista.
18. Resurssien puutetta!!! Asiamme on kiinnostava ja saamme arvostusta työllemme julkisuudessa. Lausuntojamme halutaan ja yhdistyksen kannalta on erittäin tärkeää saada äänensä kuuluville erikoiskokoisuuden näkökulmasta. Mutta kuka ehtii tehdä kaiken työn pelkästään vapaaehtoisvoimin?

#### **Toivomuksiasi jäsenlehden sisällöstä?**

1. Jäsenhaastatteluja
2. Jäsenien haastatteluita!!!
3. Kirpputoripalsta
4. Sen paisumista ja laajuutta käsittämään lähes kaikki elämänaikat. Miten kaikki langat saadaan pysymään kätösissä? Sekaan voisi heittää vähän keveämpääkin tekstiä, jos sitä on saatavilla. Voita ruisleivälle.
5. Lehden olen aina lukenut ja usein on ollut mukavia juttuja. Taaskin enemmän isojen asioita, mutta kuitenkin ihan hyvä.
6. Ajankohtaisempia juttuja, kiitos:)
7. –
8. Ei ole
9. Monipuolista tietoa, eri vaihtoehtoja.
10. Enemmän pienen jalan asioita esiin.
11. –
12. Maijun kirjoituksia on mukava lukea. Että lehti ilmestyisi useammin.
13. –
14. Ei jäsenlehdessä asiaa, mutta sivut eivät toimi. Kallen blogissa on linkki kakkossivulle, mutta se viekin tavalliseen keskusteluun. Moni muukin asia mättää.
15. Olisikohan jäsenistössä innostusta itsensä esittelemiseen? Kuka nyt sitten haluaisi mitään kertoa, mutta ainakin strategiset mitat eli pituus ja kengän koko sekä valokuva, missäpäin asuu. Muita tietoja mm. perheestä, milloin on liittynyt, harrastukset, työpaikat yms.
16. –
17. Toivon, että jäsenistö osallistuisi sisällön tuottamiseen. Vähäisillä resursseilla on saatu ihmehen paljon aikaiseksi lehteäkin.
18. Kaipaani jäsenistöltä aktiivisempaa otetta tehdä lehdestä oman näköisensä. Lyhyiden henkilöiden elämästä tiedämme vähän. Nyt kirjoittamaan! Ei haittaa, että aineistoa jää yli, sille on aina käyttöä myöhemmin.

#### **Ehditkö mukaan toimijaksi?**

1. Riippuu toiminnasta. Jos vaatii paikkakunnalta lähtemistä, tuskin. Jos taas kotona tehtävää työtä, sopii mainiosti. Netissä esim. olen kotonani.
2. Kyllä, olen jo aktiivi :)
3. Saattaisin ehtiäkin
4. Toimin jo nyt pitämällä silmäni auki lehtien ja tiedotusvälineiden suhteen.
5. No jaa ei taida olla minun juttu tai eihän sitä koskaan tiedä. Kiva että olette jaksaneet tehdä hommia ja yhdistys toimii.
6. Haluaisin ehtiä, mutta juuri nyt ei onnistu. Olen aktiivisena muissa yhdistyksissä, eikä kaikkeen voi revetä.
7. –
8. Valitan, en uskalla luvata.
9. Tämän hetkinen tilanne ei anna myöten, lähiaikoina selviää seuraavan puolentoista vuoden projekti.
10. En ole oikein toimijatyyppejä :)
11. Ehkä
12. En tällä hetkellä.
13. –
14. Ehtisin kyllä ja hyvin mielelläni olisin mukana ajamassa erikoiskokoisten etuja, mutta ensin pitäisi kai olla (avointa) toimintaakin?
15. En ainakaan tällä hetkellä
16. En tiedä
17. Olen ollut vuodesta 1995
18. Aktiivina jo vuodesta 1995



## IHME JA KUMMA – KOKOINEN VASTAA

**Miten leveä oviaukon pitäisi olla, jotta yli 2m pitkän, kookkaan ihmisen pyörätuoli mahtuu siitä ilman, että kädet raapiutuvat karmeihin? Ei kai 80cm leveys riitä? Miten suuri on ko. pyörätuolin kääntösäde?**

Jos haluaa pitää kädet ilman karmikosketusta, niin tavallinen, 80cm leveä oviaukko on todellakin liian kapea. Pyörätuolini leveys kokonaisuudessaan on 81cm, joten oviaukko 90cm on nippanappa, koska molemmat kädet kelausasennossa tekee 10cm lisän leveysvaatimukseen. Oviaukon leveys 95 - 100 cm on kokoiselleni sopivimmillaan. Pyörätuolin kääntösäde on 130cm jalkalautoineen ja kaatumisesteineen

**Onko erikoiskokoisella koosta johtuvia hankaluuksia ”varaosien” saamisessa?**

Vaikka tulen saamaan keinonivelen, se ei poista apuvälineiden käyttöä kohdallani. Lääkärit ovat informoineet, että kokoni takia polven tekoniiveli ei tule kestämaan minulla normiaikaa. Sen vuoksi en pääse kyynärsauvoista eroon. Niillä pitkitetään keinonivelten kestoikää, jotta en joudu heti parin vuoden kuluttua uusintaleikkaukseen. Kylkiluuplokki aiheuttaa välillä suurta kipua, kuin sydänkohtauksessa. Fysioterapiassa ei ole saatu plokkaa paikoilleen, koska olen tämän kokoinen...ei hoitajilla, edes miehillä, ole ollut siihen tarpeeksi puhtia. Ikävä tilanne minulle.

## KESKUSTELUA RAKENTAMISEN NORMEISTA

Rakentamisen normitalkoot -hankkeen tulokset ja johtopäätökset on koottu loppuraporttiin, joka julkistettiin 3.4.2009.

YMr10\_2009\_Rakentamisen normitalkoot.pdf  
<http://www.normitalkoot.fi>

## APUA WC –HÄTÄÄN SUOMESTA



**Korkeussäädettävä WC-istuin Handle,**  
Väinö Korpinen Oy (09) 5491

<http://www.korpinen.com/tuotteet.php?page=3&tuote=wcistuim>

Handle voidaan laittaa normaalin wc-istuimen paikalle. Se säättyy 400->600 mm sähköisesti ja portaattomasti. 200 mm korkeudensäätö tekee eri kokoisten ja eri lailla liikuntarajoitteisten henkilöiden pääsyn wc-istuimelle helpoksi. Esimerkiksi istuin voidaan nostaa yläasentoonsa, jolloin istuimelle ei tarvitse laskeutua alas. Kun istuimelle on asetettu, istuinta voidaan laskea alas niin, että jalat yltyvät lattiaan. Yläasentoon siirtäminen helpottaa istuimelta ylösnousua. Wc-istuimelta pääsee poistumaan eteenpäin kallistumalla, näin tarvittava ponnistus on huomattavasti pienempi kuin normaalilta wc-istuimelta noustessa. Jopa erittäin vaikeasti liikkuvat henkilöt pystyvät käyttämään Handle sähkösäätöistä wc-istuinta itse. Handle wc-istuin on erittäin suositeltava lonkkaleikkaus ja sydänleikkaukspotilaille, joille jaloilla ponnistaminen on vaikeaa tai kiellettyä tai jopa mahdotonta.

**WC-istuimen kohottaja,** Forssan Säätkaluste Oy (03) 433 5170

**Linido wc-istuin,** EN -apuvälineet (019) 469 312





## KUNINKAALLINEN wc-kalustus brittityyliin

Tässä on **Geberit 111.383.00.1** kehys, jonka voi kiinnittää tai upottaa seinään. Siihen kiinnitetään istuin, joka voidaan säätää halutulle korkeudelle. Toisessa kuvassa voitte nähdä vieressäni tavallisen vessanpöntön. Kehyksen löytää netistä nimellä \_geberit frame\_ - katso vaikka googlen kautta. Rajoita valikoimaa etsimällä yllä olevaa tuotenumeroa eri sivustoilta. Tai jos haluat neuvoja tai koko pakkauksen, lähetä sähköpostia osoitteeseen [bathroomtrading\(at\)googlemail.com](mailto:bathroomtrading(at)googlemail.com). Raami ei sovi alle 1.8 metriä pitkille.

Lähde: 6ft+ News 74, Tall Persons Club, GB & Ireland -lehti



## PIKRY TESTAA 9/2009

**Teksti:** Juha Tulonen

**Kuvat:** Kalle Korhonen, Juha Tulonen,  
Minna Marjamäki

**Katso kaikki kuvat:**  
[www.tallsmall.fi](http://www.tallsmall.fi), Kuvagalleria

## KUNTOSALILAITTEET SYYNISSÄ!

*Peloton testiryhmämme Minna 153 cm, Kalle 202cm ja Juha 205cm lähtivät kuntosalille testaamaan monipuolisia laitteita nähdäkseen miten ne soveltuvat eri mittaisille käyttäjille.*

### Mutta mihin kuntosaleja tarvitaan?

Itse en ole mikään kuntosalien asiantuntija. Ja vaikka monipuolinen liikunta onkin ollut elämäntapani jo vuosikymmeniä, kuntosaleja olen kiertänyt lähinnä kaukaa. Lihaskunnan kohottamiseen ja ylläpitämiseen monipuolisten laitteiden avulla on kuitenkin monta hyvää syytä, esim. terveys ja ulkonäkö.

**Terveydelliset syyt:** Niskan ja hartiasseudun epämiellyttävät tuntemukset ja kivut ovat varsinkin tietokoneen ääressä istuvilla kasvava ongelma. Nykyajan työt ja korkea elintaso eivät kuormita kroppaa entisaikojen malliin - ei lyödä heinäseipäitä maahan, kaiveta ojia käsin, kuokita perunamaata, pilkota puita. Jalkoja ei käytetä liikkumiseen - auto on kulkuvälineenä lyhyilläkin matkoilla.

**Ulkonäkösyys:** Nykyaika ruokkii kuvaa ikuisesta nuoruudesta ja kauneudesta. Työelämän kilpailutilanteet vaativat hoikkuutta ja ulospäin näkyvää hyvinvointia, jota kaiken maailman tv-ohjelmat ja muotilehdet korostavat. Samalla joka tuutista tyrkytetään mitä erilaisempia ruokajuttuja. Mäkkärin mainokset pyörivät tauotta - kansa lihoo ja voi huonosti. Koita nyt siinä ristivedossa tietää, mikä on oikea tapa elää.

### TESTIPAikka

Kuntokeskus WOLF, Hallituskatu 16 A, TAMPERE, tarjosi laitteiden testausmahdollisuutta. WOLFin sali oli avara, laitteita n.130 kpl. Me valitsimme testiin 15 yleisimmin kaiken kansan käytössä olevaa laitetta, joiden avulla saa treenattua koko kropan lihakset. Toimitusjohtaja JUHA BORGin ohjauksella kävimme työhön käsiksi ja arvostelimme testilaitteet asteikolla 1-5, yksi heikoin viisi paras -periaatteella. Testiryhmä: M = Minna, K = Kalle, J = Juha.

### TESTATUT LAITTEET

**Katso laitekohtaiset kuvat Kuvagalleriasta**

#### 1. Ylätalja, selkälihakset. K=5p, M=4

Arvio: Peruslaite, käyttö yksinkertaista, ei säätöjä, vain painojen lisäämistä tarpeen mukaan. Kallelle ja minulle ok, mutta Minna ei ylettynyt taljantankoon istualtaan.

#### 2. Alatalja, selkälihakset. J=4, M=5

Arvio: Tämä soveltui meille kaikille huomautuksitta. Peruslaite tämänkin ja korvaa lähinnä järvellä soutamisen.

#### 3. Yläselkä/takaolkalaite, selkä- ja olkalihakset. K=5, M=2

Arvio: Minnalle penkki ei säädy tarpeeksi ylös, mutta käsien säädöllä myös hän voi käyttää laitetta.

#### 4. Rintaprässi, rintalihakset. J=5, M=5

Arvio: Tämä sopi meille kaikille hyvin.

#### 5. Pullover, selkä ja ylärintalihakset. M=1, K=4

Arvio: Minna ei ylety painamaan ``painojen`` vapauttajan, eivätkä kädet osu oikealle kohdalle.

#### 6. Sivuoikapäälaitte, olkapään seutu. J=4, M=3

Arvio: Minna ei pysty toteuttamaan liikerataa oikein. Äärrirajoilla myös hänellä käytettävissä, mutta silloin jalat eivät ole tukevasti maassa.

#### 7. Butterfly, rintalihakset. M=4, K=5

Arvio: Oikealla korkeudella vain Minnan varpaat ottavat maahan ja näin ollen laite ei tunnu hänelle kovin tukevasta.

#### 8. Arm curl, hauislihakset. M=4, J=4

Arvio: Minnalle istuin on liian pitkä, takapuolta ei saa aivan penkkiin kiinni.



**9. Rotarytorso, kylkilihakset ja selkärangan pienet tukilihakset. M=4, K=3**

Arvio: Pienikokoisella laitteeseen nousu/poistuminen vaatii kiipeilyä.

**10. Abdominal flexion, vatsalihakset. M=5, J=3**

Arvio: Tämä laite on ahtaantuntuinen pitkälle käyttäjälle, vaikka liikkeen pystyykin tekemään.

**11. Kraftwerk, vatsarutistuslaite. M=0, J=3**

Arvio: Tämä oli testin vanhimpia laitteita v.94 ja se jo hie-  
man näkyy suunnittelussa. 0 pistettä Minnalta. Laitteen  
mittasuhteet estävät häneltä oikean käytön. Pitkä olisi  
tarvinnut nilkkatuen säätöä.

**12. Leg press, jalkaprässi, jalkalihakset. M=5, J=5**

Arvio: Sopii hyvin äärikokoisille ja Minna kehuu laitetta  
jopa hyväksi istua, eikä valittamista minullakaan.

**13. Leg extension, reisilihakset. M=3, K=3**

Arvio: Jalkapehmuste liikkuu jalkoja ojentaessa jalkapöy-  
dälle, Minna kuvaa käyttöä.

**14. Takareisilaite, reisilihakset. M=4, K=5**

Arvio: Jalkaosa ei säädä tarpeeksi ylös lyhyellä henkilöllä,  
rajoittaa liikerataa, mutta käyttää voi kuitenkin.

**15. Pohjelaite, pohjelihakset. M=5, J=5**

Arvio: Yksinkertainen laite ja sopii kaikenkokoisille

## YHTEENVETO

*Maallikon mielipiteenä totean, että kuntosalit ovat pääosin miesten maailmaa, vaikka on olemassa saleja vain naisillekin. Laitteet sopivat huomattavasti paremmin äärikokoisten yläpäässä oleville, miespuolisille käyttäjille kuin äärikokoisten alapäässä oleville naisille. Vaikka minä, Juha 205 cm ja Kalle 202 cm, ylitämme miesten keskipituuden paljon enemmän, kuin Minna 153 cm alittaa naisten keskipituuden, voimme siitä huolimatta Juha Borgin mielestä äärikokoisina harjoittaa tärkeimpiä lihaksia, esim. selän ja jalkojen lihasryhmiä. Borg kehottaa: Opetelkaa käyttämään vapaita painoja säätörajojen tullessa vastaan. Näin ei ole riippuvainen laitteista. Ja ainahan voi harjoitella vaikka kotona...*

# ELÄMÄNI BUMERANGINA

- miksi lähdin Tall Clubista ja miksi tulen takaisin



*Liityin Klubiin 18 vuotta sitten, 17 vuoden herkässä iässä. Epäroin liittyä, mutta lopulta toimin äitini tahdon mukaan. Hän oli kuullut radiosta Klubin olemassaolosta. Äitini oli – kauemmin kuin kumpikaan meistä välitti muistaa – marssinut Leedsissä kaupasta toiseen yrittäessään epätoivoisesti saada käsiinsä mitä tahansa tietoja ostopaikoista ja etsiessään minulle kaikenlaista koulupuvusta kenkiin ja vuodevaatteisiin.*

En tiennyt, mitä voin odottaa Klubin jäsenenä. Siihen aikaan ei vielä ollut jäsenlehteä, tapahtumia, ostopaikkaluetteloa ja minä olin ujo, kömpelö, kumara teini ”kaapissa”. Kun Klubi kasvoi ja pääsi jaloilleen, pääsin minäkin. Aloin löytää vaatteita, joita saatoin ostaa, koska pidin niistä, enkä siksi, että ne olivat ainoat minun pituiselleni kohtalaisen riittävät. Aloin ymmärtää, että en ollut kummajainen, enkä edes epätavallisen pitkä – Klubin mittakaavassa olen alle keskipituuden. Aloin osallistua tapahtumiin ja ystävystyin ihanien ihmisten kanssa. Seisoin pystyssä, kun ympärillä oli saman pituisia ja pitempiä. Aloin nähdä, miten uudet jäsenet tulivat tapaamisiin ensimmäistä kertaa ja aloittivat saman ”matkan” kuin minäkin. Klubikokemukseni antoivat minulle itsevarmuutta unohtaa pituuteni suurimman osan aikaa ja käyttämään sitä edukseni sen sijaan, että olisin kokoni tai toisten ihmisten uhri.

Elämä jatkui, muutin pois kotoa, menin töihin, hankin asunnon. Halusin käyttää aikaani ja rahojani muihin asioihin. Viimein en enää uusinut jäsenyyttäni. Vuosikymmen kului. Suosittelin kyllä Klubia kaikille tapaamilleni pitkille. En koskaan lakannut uskomasta Klubin merkitykseen uusille jäsenille, mutta en ollut oivalta-  
nut, mikä on pitempiaikaisten jäsenten merkitys Klubille. Sitten sattumalta vietin päivän erään pitempiaikaisen jäsenen kanssa. Hänen intonsa Klubin toimintaan näiden vuosien jälkeenkin sytytti minunkin innostukseni. Minulta oli jäänyt huomaamatta jotakin! Mitä sellaista Klubi voisi tarjota, jota minulla ei vielä ollut? Olinhan jo varma pituuteni kanssa, tiesin ostopaikat, minulla oli töissä ergonominen työpiste, minulla oli runsaasti ystäviä ja jo 7 vuotta kestänyt parisuhde.

Sitten jokin minussa sanoi: ”MUTTA ENTÄS JOS KOHTALOTOVEREILLA EI OLE NÄITÄ? ON VIELÄ PITKIÄ IHMISIÄ; JOITA KLUBI EI OLE TAVOITTANUT.”

Koska olen yksi Klubin menestystarinoista, minulla on velvollisuus antaa jotain takaisin. Mitä Klubista tulisi, jos kaikki ottaisimme vain liittymisen ensimmäiset edut ja sitten antaisimme jäsenyyden raueta? En ollut unohtanut vain pituuttani. Olin unohtanut mitä merkitsee se, että siitä on jatkuvasti tietoinen. En halua muiden tuntevan samoin ja tämä on se, mitä voin tehdä auttaakseni. Olen siis tulossa takaisin Klubin jäseneksi. On aika ottaa selvää, mitä Klubi voi tarjota pitkäaikaiselle jäsenelle.

Charles Frost,  
Tall Persons Club, GB & Ireland  
6ft+ -lehti

**Lyhennelmä:** Maiju Havinen  
Lue koko tarina Verkko-lehdestä,  
**suomenkielinen käännös:** Vesa Lehtinen



# NIMITTELYSTÄ NÄRKÄSTYSTÄ

## KAUPOISSA JA POSTIMYYNTILUETTELOISSA:

*Isot tytöt; Suurenmoiset naiset; Plus-koot; Big girls; Big & Beauty; B&B –mallistot*

Ihan konkreettisesti jäi ostamatta kaksi vaatekappaletta pari viikkoa sitten Rovaniemen Seppälästä, koska en todellakaan osta mitään tuotetta, jota myydään "isolle työlle". Olin jo sovittanut tuotteet ja tehnyt ostopäätöksen, kun huomasin osastolla näitä iso tyttö -kylttejä... Kyse oli paidasta ja hameesta, jotka olivat myynnissä Seppälän lihaviiden naisten osastolla. Vaatemerkkiä en muista. Minä olen aikuinen nainen, enkä enää tyttö, ja jos olisi yleisesti korrektia puhua myös pienistä tytöistä ja pikkutyttöistä tarkoittaen lyhyitä ja laihoja aikuisia naisia, niin saattaisin silloin sulattaa tuon ison tytönkin, mutta koska kyseessä on tarkoituksellinen ja puhdas piiloloukkaus ylipainoisia (ja

yleensä myös pitkiä) naisia kohtaan, että he nyt eivät ole edes naisia, vaan lähinnä ylensyöneitä pikkulapsia, niin ostamatta jää järjestään, oli tuote sitten miten mieleinen tai halpa tahansa! Voi olla, että tämä on kulttuurijuttu/ paikkakuntakohtainen juttu, sillä hämmästykseni olen huomannut, että kaikkia naisia tämä ei häiritse lainkaan, mutta kuten sanottu, minusta tuo on puhdasta älyllistä ilkeyttä, jonka tarkoituksena on olla terävämpää ja satutavampaa kuin minkään suoran pilkkasanan!

Nojuu.. että tässä tämmöistäkin mielipidettä aamutui-  
maan - tai puolenpäivän tuimaan.

### Nimimerkki: Boikottia kehiin

*(Kun henkilötiedot ovat toimituksen tiedossa, julkaisemme kirjoituksia myös nimimerkillä.)*

## HUIPPU-URHEILIJAN NIMITTELYN HAMPAISSA

**WBA -liiton MM-tittelin haltija, 218 cm pitkä mestarinyrkkeilijä Nikolai Valuev**

*"Ihmiset kutsuvat minua idän pedoksi ja puhuvat koostani, enkä voi asialle mitään. Se on kuin pöly asunnossa. Vaikka kuinka siivoat, sitä aina ilmestyy lisää, etkä pääse siitä eroon".*

**IS 14.10.2009**

Pitkä ja menestynyt.. Pitkä ja kuuluisa... Miltä elämä maistuu - kunnioitusta? pelkoa? aggressiota? - herättävän koon omistajana. Näin siis kokee ulkonäköönsä kohdistuvat ainaiset kommentit ja nimittelyt myös menestynyt ja kuuluisa ihminen, Nikolai Valuev, puhumattakaan meistä tavallisista "silmätikuista". Ehkäpä meidän pitäisi lähettää Nikolaille kutsu liittyä yhdistyksemme jäseneksi, sillä me voimme tarjota Suomessa ainakin 3 samanpituisen henkilön vertaistuen. Mediassa ääripituisiin kohdistuva nimittely näyttää jossain määrin laantuneen vuoden 2009 aikana. Olemme kampanjoineet vuosina 2008-2009 nimittelyn poistamiseksi, kommentoi Maiju.

*"Fine role model Nikolai Valuev has a great rapport with children, as he proved on this visit to a children's hospital in his home city of St Petersburg"*

**Lähde: <http://www.thisislondon.co.uk>**



## **Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta**

*Valtioneuvoston päätöksen mukaisesti, joka on tehty sosiaali- ja terveysministeriön esittelystä, säädetään 28 päivänä tammikuuta 1972 annetun kansanterveyslain (66/1972) 14 §:n 1 momentin 1, 4, 5 ja 6 kohdan nojalla, sellaisina kuin ne ovat, 14 §:n 1 momentin 1 ja 4 kohta laissa 928/2005 sekä 5 ja 6 kohta laissa 626/2007:*

### **1 luku Yleiset säännökset**

#### **1 § Asetuksen tarkoitus**

Tämän asetuksen tarkoituksena on varmistaa, että lasta odottavien naisten ja perheiden sekä alle kouluikäisten lasten, oppilaiden ja heidän perheidensä sekä opiskelijoiden terveysneuvonta ja terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia, tasoltaan yhtenäisiä ja yksilöiden ja väestön tarpeet huomioon ottavia kunnallisessa terveydenhuollossa.

#### **2 § Soveltamisala**

Tätä asetusta sovelletaan kansanterveyslain (66/1972) 14 §:ssä tarkoitettuihin raskaana olevien naisten ja lasta odottavien perheiden sekä alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä neuvolapalveluihin, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluihin sekä lasten ja nuorten ehkäisevään suun terveydenhuoltoon.

#### **3 § Opiskeluterveydenhuoltoon oikeutetut opiskelijat**

Kansanterveyslain 14 §:n 1 momentin 6 kohdassa tarkoitettuja oppilaitoksia, joiden opiskelijoille kunnan on järjestettävä opiskeluterveydenhuollon palvelut, ovat:

- 1) ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa (630/1998) tarkoitettut oppilaitokset;
  - 2) ammatillisesta aikuiskoulutuksesta annetussa laissa (631/1998) tarkoitettut oppilaitokset;
  - 3) lukiolaissa (629/1998) tarkoitettut oppilaitokset;
  - 4) vapaasta sivistystyöstä annetun lain (632/1998) 2 §:n 3 ja 5 momentissa tarkoitettut oppilaitokset;
  - 5) ammattikorkeakoululaissa (351/2003) tarkoitettut korkeakoulut;
  - 6) yliopistolain (645/1997) 1 §:ssä tarkoitettut yliopistot;
  - 7) poliisikoulutuksesta annetussa laissa (68/2005) tarkoitettut poliisialan oppilaitokset;
  - 8) rikosseuraamusalan koulutuskeskuksesta annetussa laissa (1316/2006) tarkoitettut oppilaitokset;
  - 9) Maanpuolustuskorkeakoulu muita kuin upseerin virkaan vaadittavia sotatieteellisiä ja sotilasammattillisia opintoja opiskelevien opiskelijoiden osalta; sekä
  - 10) pelastusopistosta annetussa laissa (607/2006) tarkoitettut pelastusopistot sekä pelastuslain (468/2003) 15 §:n 2 momentissa tarkoitettut pelastusalan ammatillista peruskoulutusta antavat oppilaitokset.
- Oppilaitoksen opiskelijana pidetään 1 momentissa tarkoitettua oppilaitoksen opiskelijaa, joka opiskelee opintotukilain (65/1994) mukaiseen opintotukeen oikeuttavassa koulutuksessa.

Kunta voi järjestää opiskeluterveydenhuollon muullekin kuin edellä tarkoitettulle opiskelijalle.

#### **4 § Palvelujen järjestäminen**

Kunnan kansanterveystyöstä vastaavan viranomaisen on hyväksyttävä yhtenäinen toimintaohjelma neuvolatyölle, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä lasten ja nuorten ehkäisevälle suun terveydenhuollossa. Toimintaohjelmat on laadittava yhteistyössä sosiaali- ja opetustoimen kanssa.

Terveystarkastusten ja niiden perusteella suunnitellun terveysneuvonnan on muodostettava suunnitelmallinen yksilön ja perheen niihin osallistumisen mahdollistava kokonaisuus. Palveluja järjestettäessä on kiinnitettävä huomiota myös kehitysympäristöihin. Terveystarkastukset ja terveysneuvonta on järjestettävä tarpeen mukaan moniammatillisesti.

Terveystarkastuksissa ja -neuvonnassa saatuja seurantatietoja kunnan väestön terveydestä ja hyvinvoinnista on käytettävä palvelujen suunnittelussa.

### **2 luku Terveystarkastusten sisältö ja määrä**

#### **5 § Terveystarkastukset**

Kunnan on järjestettävä määräaikaista terveystarkastuksia kaikille ennalta määritellyn ikä- tai vuosiluokkaan tai muuhun ryhmään kuuluville ja yksilöllisestä tarpeesta johtuvia terveystarkastuksia. Terveystarkastuksen, kättilön tai

lääkäriin tulee pyrkiä selvittämään määräaikaista terveystarkastuksista poisjäävien tuen tarve. Terveystarkastuksen voi tehdä terveydenhoitaja, kättilö tai lääkäri taikka terveydenhoitaja tai kättilö yhdessä lääkärin kanssa (laaja terveystarkastus). Suun terveystarkastuksen voi tehdä hammaslääkäri, suuhygienisti tai hammashoitaja.

## **6 § Terveystarkastuksen sisältö**

Terveystarkastuksessa on selvitettävä tarkastettavan ikävaiheen ja yksilöllisen tarpeen mukaan kasvua, kehitystä ja hyvinvointia haastattelulla, kliinisillä tutkimuksilla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Perheen hyvinvointia selvitetään haastattelulla. Tarkastettavien toivomukset ja mielipiteet on selvitettävä ja otettava huomioon kehitystason edellyttämällä tavalla.

Arvio terveydentilasta ja mahdollisesta jatkotutkimuksen, tuen ja hoidon tarpeesta on tehtävä yhdessä tarkastettavan ja tämän ikävaiheen mukaisesti myös huoltajien kanssa. Tarvittaessa tehdään yksilöllinen hyvinvointi- ja terveyssuunnitelma tai tarkistetaan aikaisemmin tehtyä suunnitelmaa.

## **7 § Laajan terveystarkastuksen sisältö**

Lasta odottavan perheen laajassa terveystarkastuksessa äidin ja sikiön terveydentilan tutkimisen lisäksi selvitetään perheen hyvinvointia haastattelulla ja tarvittaessa muilla menetelmillä.

Alle kouluikäisen lapsen ja oppilaan laajaan terveystarkastukseen sisältyy huoltajien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on välttämätöntä hoidon ja tuen järjestämisen kannalta. Huoltajien kirjallisella suostumuksella laajaan terveystarkastukseen sisältyy päivähoidon ja esiopetuksen henkilökunnan arvio alle kouluikäisen lapsen selviytymisestä päivähoidossa ja opettajan arvio oppilaan selviytymisestä koulussa niiltä osin kuin se on välttämätöntä hoidon ja tuen järjestämisen kannalta.

Laajoista terveystarkastuksista tehtyä yhteenvetoa on käytettävä arvioitaessa oppilashuollon yhteistyönä luokka- ja kouluyhteisön tilaa ja mahdollisten lisätoimenpiteiden tarvetta. Yhteenveto ei saa sisältää henkilötietoja.

## **8 § Suun terveystarkastuksen sisältö**

Suun terveystarkastuksia järjestetään koko ikäluokan kattavina määräaikaistarkastuksina sekä yksilölliseen tarpeeseen perustuvina terveystarkastuksina. Tarkastuksissa selvitetään suun terveydentila, kehitys ja hoidon tarve ja tehdään tarvittaessa henkilökohtainen terveyssuunnitelma.

Ensimmäistä lasta odottavan perheen suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arvioi suun terveydenhuollon ammattihenkilö haastattelulla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Alle kouluikäisille järjestetään suuhygienistin tai hammashoitajan tekemiä suun terveystarkastuksia ja tarpeen mukaisesti hammaslääkäriin tutkimuksia.

Oppilaalle tehtävät suun määräaikaistarkastukset sisältävät suuhygienistin ja tarpeen mukaiset hammaslääkäriin terveystarkastukset, mukaan lukien erikoisalakohtaiset suun tutkimukset.

Lapselle, jolla on erityinen riski sairastua suusairauksiin, on järjestettävä tehostettu ehkäisevä suun terveydenhuolto ja yksilöllisesti määritellyt terveystarkastukset.

## **9 § Määräaikaiset terveystarkastukset**

Kunnan on järjestettävä:

- 1) lasta odottavalle perheelle vähintään yksi laaja terveystarkastus;
  - 2) lapselle tämän ensimmäisen ikävuoden aikana vähintään yhdeksän terveystarkastusta, joihin sisältyy vähintään kaksi lääkärintarkastusta lapsen ollessa 4–6 viikon ja 8 kuukauden ikäinen sekä laaja terveystarkastus 4 kuukauden iässä;
  - 3) lapselle tämän ollessa 1–6 vuoden ikäinen vähintään kuusi terveystarkastusta, joihin sisältyvät laaja terveystarkastus 18 kuukauden ja 4 vuoden iässä sekä yhteen terveydenhoitajan arvio suun terveydentilasta;
  - 4) oppilaalle terveystarkastus jokaisella vuosiluokalla; ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella vuosiluokalla tarkastuksen on oltava laaja;
  - 5) opiskelijalle, joka opiskelee 3 §:n 1 momentin 1–4 kohdassa tarkoitettussa oppilaitoksessa tai 10 kohdassa tarkoitettussa muussa kuin ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa, ensimmäisenä opiskeluvuonna terveydenhoitajan tarkastus ja ensimmäisenä tai toisena opiskeluvuonna lääkärintarkastus, ellei lääkärintarkastusta ole tehty opiskelijaksi hyväksymisen yhteydessä; lääkärintarkastus tulee kuitenkin aina järjestää ensimmäisenä opiskeluvuonna opiskelijalle, joka on erityisopetuksessa tai jonka terveydentilan ja opiskelukyvyn selvittäminen on tarpeellinen opiskelualan tai tulevan ammatin vuoksi;
  - 6) opiskelijalle, joka opiskelee 3 §:n 1 momentin 5–9 kohdassa tarkoitettussa oppilaitoksessa tai 10 kohdassa tarkoitettussa oppilaitoksessa ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa, ensimmäisenä opiskeluvuonna terveystarkastus, jonka perusteella tehdään tarvittaessa terveystarkastus.
- Oppilaalle kahdeksannella vuosiluokalla tehtävässä laajassa terveystarkastuksessa on arvioitava oppilaan erityiset tarpeet ammatinvalinnan ja jatko-opiskelun kannalta sekä suunniteltava tarvittavat tukitoimet.

## **10 § Määräaikaiset suun terveystarkastukset**

Kunnan on järjestettävä:

- 1) ensimmäistä lasta odottavalle perheelle vähintään yksi suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arvio;
- 2) alle kouluikäiselle lapselle suun terveystarkastus, kun tämä on 1- tai 2-vuotias, 3- tai 4-vuotias ja 5- tai 6-vuotias;

- 3) oppilaalle suun terveystarkastus ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella vuosiluokalla;
- 4) opiskelijalle vähintään kerran opiskeluaikana suun terveystarkastus, jossa selvitetään suun terveysneuvonnan ja palvelujen tarve.

#### **11 § Erikoistutkimukset kouluterveydenhuollossa**

Kunnan on järjestettävä oppilaan tarpeen mukaisesti tämän terveydentilan toteamista varten seuraavat erikoistutkimukset:

- 1) asianomaisen alan erikoislääkärin tekemä näön tai kuulon tutkimus ja hänen määräämänsä laboratorio-, röntgen- ja muut vastaavat tutkimukset;
- 2) psykiatrin tekemä tutkimus mielenterveyden selvittämiseksi; ja
- 3) psykologin tekemä tutkimus.

#### **12 § Kouluyhteisön ja opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuus**

Oppilaan ja opiskelijan terveyden edistämiseksi on kouluyhteisön ja opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuustarkastettava joka kolmas vuosi. Tarkastus on tehtävä yhteistyössä oppilaitoksen ja sen oppilaiden tai opiskelijoiden, koulu- tai opiskeluterveydenhuollon, terveystarkastajan, henkilöstön työterveyshuollon, työsuojeluhenkilöstön ja tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kesken. Tarkastuksessa todettujen puutteiden korjaamista on seurattava vuosittain.

#### **13 § Erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen järjestäminen**

Terveysneuvonta ja terveystarkastukset on järjestettävä siten, että alle kouluikäisen lapsen, oppilaan, opiskelijan ja perheen erityisen tuen tarve tunnistetaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tarpeenmukainen tuki järjestetään viiveettä. Erityisen tuen tarve on selvitettävä, jos alle kouluikäisessä lapsessa, oppilaassa, opiskelijassa, perheessä tai ympäristössä on tekijöitä, jotka voivat vaarantaa tervettä kasvua ja kehitystä. Erityisen tuen tarpeen arvioimiseksi ja toteuttamiseksi tulee tarvittaessa järjestää lisäkäyntejä ja kotikäyntejä. Lisäksi on laadittava suunnitelma yhteistyössä tukea tarvitsevan ja ikävaiheen mukaisesti hänen perheensä kanssa. Suunnitelman toteutumista tulee seurata ja arvioida. Erityisen tuen tarpeen arvioimiseksi ja tuen järjestämiseksi on tarvittaessa myös tehtävä yhteistyötä kunnan eri toimijoiden, kuten päivähoidon, kotipalvelun, lastensuojelun, oppilas- ja opiskelijahuollon sekä erikoissairaanhoidon ja muiden tahojen kesken.

### **3 luku Terveysneuvonnan sisältö ja määrä**

#### **14 § Terveysneuvonnan yhteinen sisältö**

Terveysneuvontaa on toteutettava yksilöllisen tarpeen ja kehitysvaiheen mukaisesti yhteistyössä yksilön ja perheen kanssa siten, että se tukee tiedon soveltamista käytäntöön ja vastuun ottamista omasta terveydestä. Terveysneuvonnan on sisällettävä näyttöön perustuvaa tietoa. Terveysneuvonta voidaan toteuttaa yksilöllisesti, ryhmässä ja yhteisöllisesti.

Terveysneuvonnan on tuettava vanhemmaksi kasvamista ja parisuhdetta sekä edistettävä perheen sosiaalista tukiverkostoa. Sen on myös tuettava yksilön ja hänen perheensä terveyden, mukaan lukien mielenterveyden, sekä psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämistä vähintään seuraavilla alueilla:

- 1) kasvu sekä psykososiaalinen ja fyysinen kehitys;
- 2) ihmissuhteet, lepo ja vapaa-aika, median merkitys terveyden ja turvallisuuden kannalta, ergonomia, ravitsemus, liikunta, painon hallinta, suun terveys sekä seksuaaliterveys mukaan lukien raskauden ehkäisy;
- 3) lähi- ja parisuhdeväkivallan, tapaturmien sekä tupakoinnin, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäisy;
- 4) kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset ja infektioiden ehkäisy;
- 5) soveltuvin osin sosiaaliturva ja sosiaali- ja terveyspalvelut.

#### **15 § Terveysneuvonnan täydentävä sisältö**

Ensimmäistä lasta odottavalle perheelle on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa. Ensimmäistä lasta odottavan perheen tai ensimmäisen lapsen saaneen perheen luokse on tehtävä kotikäynti. Muita kotikäyntejä on järjestettävä tarpeen mukaan.

Lasta odottavan perheen terveysneuvontaa on tarjottava molemmille vanhemmille. Sen tulee antaa tietoa raskausajasta ja siihen liittyvistä riskeistä, synnytyksestä ja lapsen hoidosta sekä odotusaikaan ja synnytykseen mahdollisesti liittyvistä mielenterveyden muutoksista. Neuvonnan on tuettava lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä äidin voimavaroja imettää.

Alle kouluikäisen lapsen ja oppilaan ja hänen perheensä terveysneuvonnan on tuettava lapsen kehitystä, huolenpitoa ja kasvatusta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Lisäksi on tuettava vanhempien hyvinvointia, jaksamista ja keskinäistä vuorovaikutusta.

Oppilaan ja opiskelijan terveysneuvonnan on tuettava ja edistettävä itsenäistymistä, opiskelukykyä, terveellisiä elämäntapoja sekä hyvää kuntoa ja mielenterveyttä sekä ehkäistävä koulukiusaamista. Lisäksi opiskelijalle tulee antaa tietoa ammatissa toimimisen edellytyksistä sekä työhön ja ammattiin liittyvistä terveydellisistä vaaratekijöistä.



#### **16 § Ehkäisy- ja muu seksuaaliterveysneuvonta**

Alle kouluikäisen lapsen, oppilaan ja opiskelijan seksuaalista kypsymistä ja kehitystä tukeva neuvonta on sisällytettävä terveysneuvontaan ja terveystarkastuksiin lapsen ja nuoren kehitysvaihetta vastaavasti. Neuvonta raskauden ehkäisystä ja muu seksuaaliterveysneuvonta kuuluvat neuvolan sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluihin. Neuvontaa voi järjestää myös muiden palvelujen osana.

### **4 luku Terveyden- ja sairaanhoitopalveluiden järjestäminen opiskelijoille**

#### **17 § Terveyden- ja sairaanhoitopalvelut**

Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat 2 ja 3 luvussa säädettyjen terveystarkastusten ja terveysneuvonnan lisäksi kansanterveyslain (66/1972) 14 §:n 1 momentin 6 kohdassa säädetyt terveyden- ja sairaanhoitopalvelut kuten:

- 1) mahdollisten mielenterveyshäiriöiden varhainen toteaminen, hoito ja jatkohoitoon ohjaus;
- 2) mahdollisten päihdeongelmien varhainen toteaminen, hoito ja jatkohoitoon ohjaus;
- 3) seksuaaliterveyttä edistävät palvelut;
- 4) suun terveydenhuollon palvelut, jotka sisältävät terveysneuvonnan, suun- ja hampaiden yksilöllisen tarpeen mukaiset tutkimukset ja hoidon sekä suun terveydenhuollon ammattihenkilön terveystarkastuksen perusteella laatiman omahoidon sisältävän hoitosuunnitelman.

### **5 luku Erinäiset säännökset**

#### **18 § Lastensuojelulain mukaiset velvollisuudet**

Lastensuojelun tarpeen selvittämistä koskevasta ilmoitusvelvollisuudesta, lasten ja nuorten hyvinvoinnin seuraamisesta ja edistämisestä kunnan viranomaisten yhteistyönä, lapsen huomioon ottamisesta aikuisille suunnatuissa palveluissa ja suunnitelman laatimisesta lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja lastensuojelun järjestämiseksi ja kehittämiseksi säädetään lastensuojelulaissa (417/2007).

#### **19 § Voimaantulo**

Tämä asetus tulee voimaan 1 päivänä heinäkuuta 2009.

Kunta on velvollinen järjestämään 9 ja 10 §:n mukaiset määräaikaisten terveystarkastukset 1 päivästä tammikuuta 2011.

Ennen asetuksen voimaantuloa voidaan ryhtyä asetuksen täytäntöönpanon edellyttämiin toimenpiteisiin. Helsingissä 28 päivänä toukokuuta 2009

Peruspalveluministeri

**Paula Risikko**

Lääkintöneuvos

## Toimintasuunnitelma ja toiminnan painoalueet 2010

Pieni- ja Isokenkäiset ry perustettiin vuonna 1995 lyhyiden ja pitkien sekä pieni- ja isojalkaisten henkilöiden valtakunnalliseksi kansanterveys- ja perhejärjestöksi, joka toimii erityisesti nuorten hyväksi.

Yleishyödyllisen järjestömmen työ auttaa ja tukee suomalaista yhteiskuntaa varautumaan kansalaisten keskipituuden nopeaan kasvuun ja siitä aiheutuviin rakenteellisiin muutostarpeisiin jo lähitulevaisuudessa.



### Järjestön yhteiskunnalliset roolit

- yhdistystoiminta, osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen
- edunvalvonta, vaikuttaminen
- asiantuntijuus
- kansainvälinen toiminta
- kehittämistoiminta, tutkimus
- ERIKO -tietopankki, verkkoviestintä
- vapaaehtois- ja vertaistoiminta
- julkisen keskustelun ylläpitäminen korjattavista epäkohdista
- neuvonta, ohjaus
- jäsen- tai järjestölehti
- koulutus jäsenistölle
- järjestölähtöinen auttamistyö

## Toiminnan painoalueet toimintakaudelle 1.1. - 31.12.2010

### Kehittämistoiminta, hankkeet ja tutkimukset myös kansainvälisesti

- **Mittava** –hanke yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa jatkuu testivaiheeseen. Tavoitteena on luoda kansainväliseen levitykseen sopiva menetelmä nopean mittatiedon keräämiseksi yhteiskunnallisen päätöksenteon tueksi. Rahoitusta etsitään.
- **Kokotalkoot** –hanke käynnistetään Mittava -testivaiheen jälkeen. Järjestelmällisesti koottua tietoa eri ikäisten ihmisten koosta ei ole olemassa. Tuotamme enemmän kuin kulutamme – sopimattomia tuotteita – suoraan kaatopaikalle. Tulevaisuuden suunnittelemiseksi Kokotalkoot haastaa kansalaiset mittaustalkoisiin – tulokset palvelevat laajasti yhteiskunnan eri toimijoita.
- **Eriko** –tietopankin sisällöntuotto ja kansainvälistäminen jatkuu.
- **ET2013FI** –vertaistukihanke jatkuu, Suomessa Pitkien Eurooppa-treffit 2013
- **Toiminnan kehittäminen** –hanke pyritään käynnistämään tavoitteena toiminnan seurannan systematisointi ja menetelmän kehittäminen toiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi.
- **PIKRY Testaa** –hanke tutkii kansalaisten arkeen liittyvien tuotteiden ja palveluiden soveltuvuutta äärikokoisille - aiemmin tutkittu autojen tilat, kuntosalilaitteiden säädettävyys.

### Edunvalvonta, vaikuttaminen, asiantuntijalausunnat, tiedottaminen

- Verkostoituminen muiden järjestöjen kanssa johtaa tarpeisiin **antaa lausuntoja ja ottaa kantaa** kansalaisten arkeen vaikuttavista asioista. Lausuntoja pyytävät ministeriöt, kunnat ja kansalaisjärjestöt. Äärikokoisten näkökulmasta painotetaan erityisesti lasten ja nuorten elämää helpottavia ratkaisuja. Lausuntoja annetaan myös jäsenistölle, jotta he äärikokoisina saavat asuinkunnastaan tarvittavaa tukea välttämättömyyshankintoihin.
- Standardisoidun maailman ulkopuolella eläminen on edelleen iso haaste. Uusi näköalapaikka tulee tarjoamaan vaikuttamismahdollisuuksia Euroopan Unionissa. Yhdistyksemme edustaja kutsuttiin ANEC –Services työryhmän jäseneksi lokakuussa 2009. ANEC on **"Eurooppalaisen kuluttajan ääni standardisoinnissa"**. Yhteistyö Design for All -verkoston ja Esteettömyys –yhdistyksen kanssa tiivistyy. Seuraamme lainsäädäntöön liittyviä hankkeita ja vaikutamme kokoon liittyvien säädösten sisältöön jo suunnitteluvaiheessa.
- **Tiedotamme** edelleen mittatietojen keruun tärkeydestä ja tarpeesta luoda keskitetty kansainvälinen tietokanta. Esiinnymme asiapitoisissa yhteyksissä mediassa ja pidämme yllä julkista kehittämis keskustelua äärikokoisuuteen liittyen. Opetamme toimittajia eri medioissa ilmaisemaan itseään tavalla, joka ei loukkaa äärikokoisia syrjivällä nimittelyllä.
- Tulevan vuoden yksi suurimpia haasteita on **kansainvälisen yhteistyön laajeneminen** mm. ANEC –luottamustoimen sekä ET2013FI –hankkeen johdosta. Tarvitsemme sitoutuneita, kielitaitoisia vapaaehtoistyöntekijöitä lisää. Vuoden 2013 valmistelut käynnistyvät täydellä teholla. Haemme rahoitusta 200-800 hengen, viikon mittaisen, kansainvälisen tilaisuuden järjestelytyöhön. **Haemme avustusta koordinoivan työntekijän palkkaamiseksi.** Laaja tehtäväkenttä ei ole mahdollista hoitaa pelkästään vapaaehtoisten varassa.

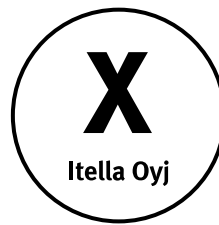
### Auttavat ja neuvovat palvelut

- Auttava puhelin ja sähköposti arkisin klo 10-16.
- www-sivu tiedotuskanavana laajenee sosiaalseksi mediaksi
- Järjestölehti "Kengän koputuksia", julkaistaan 2 - 4 numeroa
- Henkilökohtainen neuvontapalvelu, Syyskuu –Toukokuu. Tukihenkilö paikalla henkilökohtaisesti Tampereella keskiviikkoisin klo 10:30 –12:00.

### Vertaistuki

- Vakiintuneet kuukausi- ja viikkotapaamiset: Helsinki, Tampere, Lappeenranta, Pori
- Kevät- ja syystreffit sekä sääntömääräinen kokous, kesto perjantaista sunnuntaihin.
- Pituushoitoryhmä
- ET2010DE, kansainvälinen Tall Clubien EuropaTreffen –tapahtuma 10.-16.5.2010 Rostock
- Kontaktirekisteriin ilmoittautuneiden "pikatapaamiset" lyhyellä varoitusajalla
- Kotisivun keskustelupalsta ja kuvagalleria





AQ34\*

