

## KevätTreffit 2011 s. 22

---

Pariisissa 29.5.-5.6.2011

yli 400 Tosi Pitkää koolla s.10

---

Alaraajojen mittojen luotettava mittaaminen  
- Reliable Measuring of Lower Limbs s. 17-21

---



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>Jäsenmaksu 2011</b> Osoitetarrasi alarivillä on viimeisin kirjattu jäsenmaksuvuosi.  ! <b>varsinainen jäsen 20 € (koko perhe)</b> ! <b>kannatusjäsen 20 €</b> ! <b>yritysjäsen 100 €</b>	
Maksaja Betalar	<b>Yhdistysrek.nro 168047</b>			
Allekirjoitus Underskrift				
Tilitä nro Från konto nr	—	Viitenumbero Ref. nr	= Jäsennumerosi = Osoitetarran ylin rivi.	
		Eräpäivä Förfallodag	<b>15.06.2011</b>	<b>20,- / 100,-€</b>

**Kiitos jäsenyydestäsi ja tuestasi!** Osoitetarran alimmalta (5) riviltä voit tarkistaa ovatko jäsenmaksusi ajan tasalla. Katso vuosiluku ja vertaa alla oleviin ohjeisiin. Ota tarvittaessa yhteyttä: [toimisto@tallsmall.fi](mailto:toimisto@tallsmall.fi) tai 040 5910 552. Autamme mielellämme!

Käytä maksaessasi viitenumeroa = jäsennumerosi, jonka löydät osoitetarran ylimmältä (1) riviltä.

#### Jäsenmaksun vaihtoehdot:

1. Vuosilukusi on 2011 tai suurempi. Maksusi on ajan tasalla. Älä maksa lisää!
2. Vuosilukusi on 2010, suorita yllä olevalla tilisiirrolla vuoden 2011 jäsenmaksu.
3. Vuosilukusi on pienempi kuin 2010. Suorita samalla viitteellä myös erääntyneet maksut. Esim. jos viimeisin maksuvuotesi on 2008, maksettava summa on 60 € = 3 (2009, 2010, 2011) x 20 €.
4. Perustellusta hakemuksesta hallitus voi myöntää henkilöjäsenmaksulle vapaavuoden.

**Kengän Koputuksia – lehti** tarjoaa erikoiskokoisena elämiseen innostavia ideoita, ohjeita, osallistumismahdollisuuksia, vertaistukea ja auttavaa tietoa. Lähetä juttuvinkkisi toimistoon!

**Nro 1-2/2011:** Maiju kutsuu maailman pitkät ET2012FI-tapahtumaan Tampereelle; Mitäs tänä vuonna tehdään? Oletko ikinä silittänyt oikeaa poroa? Lähde kevätretkelle Iittalan Poropuistoon ja nauti palasta pohjoista; Sääntömääräinen kevätkokous; Muistatko Reinon, entä kaverinsa Väinön? PIKRY erikoiskokoisten esteettömyyden esteitä poistamassa; PIKRY testaa isot pyörätuolit ja ihmiset bussissa – mahtuvatko? Mitataan ensin – tehdään vasta sitten kaikille sopivaa; Alaraajojen mittojen luotettava mittaaminen – Mittava-osahankkeen tiivistelmä; Jalkaterapeutin ammatti tutuksi; Kallen Kulma; Maistuisivatko leikkeleet?

#### MEDIATIEDOT Kengän Koputuksia

Pieni- ja Isokenkäiset ry:n jäsenlehti  
Koko: 24 sivua  
Ilmestyminen: 2 – 4 kertaa vuodessa  
Painos: 500 kpl (1-2/2011)  
Ilmoitusaineisto ja tiedustelut: 040 5910 552,  
[toimisto@tallsmall.fi](mailto: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 internetsivulle 1 vuodeksi  
Paino: Kopijyvä Oy, Tampere  
Toimitus: Päätoimittaja Arja Partanen,  
Maiju Havinen, Anne Hiipakka, Joanna Sairanen,  
Kalle Korhonen, Riitta Saarikoski  
Taitto: Ismo Sihvonen, Kopijyvä Oy  
Kuvat: Joanna Sairanen, Metropolian OPN, Kalle  
Korhonen ja Iittalan Poropuisto

## RAKKAAT PITKÄT JA LYHYET YSTÄVÄT EUROOPASSA JA MAAILMASSA!

*Noin 16 vuotta sitten näin unta, että minut oli valittu auttamaan pitkien ihmisten kohtaamisissa ongelmissa. Olin omakohtaisesti kokenut monia pituudesta aiheutuneita rajoitteita, eikä tilannetta helpottanut syrjäinen asuinpaikka Suomen maaseudulla. Nähdessäni lastenlasteni kasvavan jopa minua pidemmiksi, tiesin, että jotakin oli pakko tehdä. Toivoin löytäväni lisää kohtalotovereita ja laitoin ilmoituksen Helsingin Sanomiin.*

Olin todella hämmästynyt, kun 31 henkilöä saapui ensimmäiseen tapaamiseen Helsingissä. Tuli puhetta, että lyhyillä ihmisillä on samankaltaisia, mutta päinvastaisia ongelmia ja päätimme perustaa virallisen yhdistyksen pitkille ja lyhyille henkilöille. Suurin puute oli sopivien kenkien löytäminen ja yhdistys sai nimen, Pieni- ja Isokenkäiset ry. Yhä enemmän erikoiskokoisia liittyi mukaan ja otimme yhteyttä muiden maiden klubeihin. Oman fyysisen esteellisyyteni vuoksi päätimme lähettää jonkun edustajaksi tuleviin Eurooppa-kokouksiin ja muihin tapahtumiin. Viimeiset kymmenen vuotta Arja Partanen on ollut kansainvälinen yhteyshenkilömme.

Yhdistyksemme hyvän saksalaisen ystävän innoittamana Arja mainitsi, että Suomen olisi aika isännöidä jonakin päivänä kansainvälistä tilaisuutta. Tunnistin haasteet, mutta se oli aina ollut unelmani. Kun Arja palasi Frankfurtin kokouksesta 2009, olin onnellinen kuullessani, että Suomen isännöintivuoro olisi 2013. Mutta kun hän palasi Rostockin kokouksesta viime vuonna, kuulinkin, että Suomi järjestää Eurooppa-treffit jo 2012. Hampuri ehdotti siirtoa ja kokouksessa suostuimme aikaistamaan aikatauluamme auttaaksemme Hampuria. Lopultakin unelmani toteutuisi. Tosin muutos aiheutti aikataulullisia lisäpaineita henkilöille, jotka olivat jo aloittaneet Eurooppa-kokouksen 2013 järjestelyt. Tähän liittyen haluan erikseen mainita kolme ystävääni ja organisaatiotiimimme vastuullista jäsentä, jotka ovat jo alusta lähtien tehneet kovasti töitä ja nyt yhdessä muun tiimin kanssa jatkavat tiiviisti tapahtuman valmistelua:

**Arja Partanen**  
Tapahtuman Vastaava

**Joanna Sairanen**  
Tapahtuman Koordinaattori ja  
Maksuliikepäällikkö

**Gerald (Jerry) Hofmann**  
Tapahtuman Moderaattori ja Editoija

He informoivat teitä tulevina kuukausina yksityiskohtaisesti ET2012FI Eurooppa-treffeistä.

### **Laittakaa allakkaan oikeat päivämäärät: 10.–17. Kesäkuuta 2012**

Monistakin syistä johtuen ajankohta poikkeaa jokavuotisesta, perinteisestä Helatorstai-viikosta. Nämä ovat neljännet Eurooppa-treffit Skandinaviassa, joista kolmet on pidetty Tanskassa ja nyt ensimmäistä kertaa Suomessa! Tuntiessani loistavat tiimimme jäsenet, kaupunkimme ja maamme voin ja haluan vakuuttaa teidän olevan parhaissa käsissä vierailunne ajan. Tulette kokemaan huikean viikon, jota ette voi koskaan unohtaa.

Unelmani oli myös saattaa yhteen ja tavata niin monta pitkää ja lyhyttä henkilöä kuin mahdollista sekä Suomesta että muualta maailmasta. Rakkaat vieraani, olkaa hyvät ja auttakaa minua ja meitä lopultakin toteuttamaan unelmani!

Haluan toivottaa Teidät lämpimästi tervetulleiksi Tampereelle, Suomeen 2012!

En mitenkään maltaisi odottaa tapaavani Teitä Kaikkia ensi vuonna!

**Maiju Havinen**  
Puheenjohtaja  
Pieni- ja Isokenkäiset ry - Tall & Small Association, Finland



# HOITOA TYTTÖJEN PITKÄKASVUISUUDEN HIDASTAMISEKSI

Erityisesti tytöillä kasvunvaraa voidaan vähentää käynnistämällä puberteettikehitys estrogeenihoidolla ennen sen spontaania alkua tai jouduttamalla jo alkanutta kehitystä voimakkaalla estrogeenilääkityksellä. Tämä hoito lyhentää kasvun kestoa. Voimakas estrogeenilääkitys vähentää IGF-I:n (insuliinin kaltainen kasvutekijä) synteesiä ja siten kasvua myös kasvulevyjen (pitkien luiden pään ja varren välillä lapsen kasvukaudella esiintyvä rustoinen osa, jossa luun pituuskasvu tapahtuu) luutumisesta riippumatta. Hoidolla saavutettu kasvunvaran vähennys on yksilöllisesti varsin vaihteleva, mutta yleisesti sitä suurempi, mitä varhaisemmin hoito aloitetaan. 10v:n luustoiässä aloitettu hoito voinee johtaa jopa yli 10 cm:n vähenemään, kun taas menarken (kuukautisten alkamisen) jälkeen voidaan tuskin odottaa muutamaa senttiä suurempaa muutosta.

Päätös hoitoon ryhtymisestä edellyttää huolellisen pituusennusteen laatimisen ohella tilanteen kokonaisvaltaista harkintaa yhdessä vanhempien ja tytön itsensä kanssa. Tytölle yli 185 cm:n ennuste lienee useimmille merkittävä riski, jota yleensä voidaan pitää hoidon aiheena. Joissakin maissa raja on asetettu 180 cm:iin. Selvänä somaattisena (ruumiillinen, kehoon kuuluva) lisäaiheena on pidettävä skolioosia (vino/kieroselkäisyys; mitattavissa skoliometrillä), jonka vaikeutumista kasvunvaran

vähentäminen lievittää. Potilasta on seurattava hoidon aikana ja sen jälkeen täsmällisen ohjelman mukaisesti.

**Sivuvaikutukset:** Hypofyysin gonadotropiinin (aivolisäkkeen etulohkon tuottama, sukupuolihormonien erityistä säätelevä hormoni) erityis lammautuu hoidon aikana nopeasti, mutta se myös normalisoituu nopeasti hoidon päätyttyä, ja normaaliestoinen spontaani kuukautiskierro toimii valtaosalla hoidetuista jo 4-6 viikon kuluttua hoidon päättymisestä. Fertilitettä (hedelmällisyyttä) hoito ei näytä vähentävän. Genitaalikasvaimen (sukupuolielimien kasvain) riskin suurenemisen mahdollisuutta pitkällä tähtäimellä on pohdittu paljon. Sitä on pidetty pienenä, mutta täsmällinen tieto puuttuu. Kaikki ne sivuvaikutusmahdollisuudet on syytä ottaa lukuun, joita on todettu estrogeenisten ehkäisyvalmisteiden pitkäaikaiskäytössä. Munasarjojen kortikaalinen fibroosi (pintakerrokseen kasvava ja sidekudoksen tapaista oleva rakenne) sekä follikkeliatresia (munarakkulojen surkastumiset) ovat kiistanalainen mahdollisuus, samoin tromboosi (verisuonitukos) ja verenpaineen nousu. Plasman (veren nestemäinen, soluton osa) triglyseridipitoisuutta (rasvapitoisuutta) on syytä seurata poikkeavan suurene- misvaaran takia.

*Lähde: Lastenendokrinologian kotisivu*

## KALLEN KULMA

### R.I.P PETER STEELE

Huhtikuun 14. päivä 2010 raskaan rockin maailma koki kovan kolauksen, kun 203 senttinen Rocktähti Peter Steele kuoli vain 48-vuotiaana sydänkohtaukseen. Peter Steele (oik. Peter Thomas Ratajczyk) ehti elämänsä aikana vaikuttaa eri yhtyeissä, kuten Carnivore, Seventh Void, Fallout ja vuonna 1988 perustetussa, Type O Negative:ssä. Steele nousi Type O Negative -bändinsä kanssa kirkkaaksi tähdeksi myydessään n. 50 milj. levyä ennen kuolemaansa.

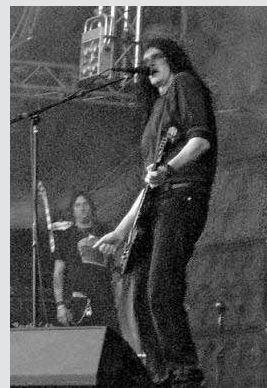


Type O Negative tuli tunnetuksi "tunnelmallisesta" goottimetallista ja Peter Steelen matalasta bassomaisesta lauluäänestä. Yhtyeen suurimmat hitit olivat Love You to Death, My Girlfriend's Girlfriend, Life Is Killing Me, Black No. 1, Christian Woman, Profit's Of Doom.

Peter Steele tuli myös tunnetuksi karismaattisesta ulkonäöstään. Hänellä oli lihaksikas vartalo, pitkät mus-

tat hiukset ja pituutta 203 cm. Esiintyipa mies 90-luvun puolivälissä Playgirl -lehdessäkin varmistaen seksisymbolin paikan goottihenkisten naisten sydämissä.

Puolalaiset, islantilaiset ja venäläiset sukujuuret omaava Peter Steele oli bändinsä Type O Negative'n ääni ja kasvot, jonka kuoleman takia bändikin joutui lopettamaan. Type O kävi vain muutamia kertoja Suomessa esiintymässä ja viimeinen kerta oli 2007 Tampereen Sauna Open Air festivaalilla, jossa allekirjoittanut oli keikkaa katsomassa.



Suomen merkittävät mediat, kuten YLE, MTV3, Ilta-lehti ja Ilta-sanomat huomioivat suuresti Steelen kuoleman.

*-Kalle Korhonen-*



## Press Release

Contact: Stephen RUSSELL  
Tel: +32 2 743 24 70  
Email: [anec@anec.eu](mailto:anec@anec.eu)

**International Consumers Day, 15 March 2011**

### Putting our volunteers in the spotlight

**To mark International Consumers Day and the European Year of Volunteering, ANEC wishes to record its gratitude to its volunteer experts who face daily the challenge of promoting and defending consumer interests in standardisation.**

Standardisation is not a popular topic for conversation. But the modern world could not exist without standards. Our lives revolve around standards and standardisation. And in Europe, standards have played a special role in helping consumer products to comply with the health & safety requirements of European laws for over 25 years. The years to 2020 will see the use of standards extended to the quality & safety of services and to other public policy initiatives (e.g. EU Disability Strategy; Green Public Procurement).

Our volunteers contribute to the progress of the consumer cause. Their work in shaping European standards has led to higher levels of consumer protection and welfare: from safer toys to more accessible domestic appliances; from enhanced data protection in the application of ICT to more energy-efficient products.

Stephen Russell, ANEC Secretary-General, said: "I want to put on public record that the battle for improved consumer protection within Europe could not be fought without our volunteer experts. They are the voice of ANEC and their work makes a real difference to the quality and safety of everyday life. This day is a very appropriate one to thank them unreservedly for their hard work and commitment".

He added: "We applaud the decision to name 2011 the European Year of Volunteering. It demonstrates an appreciation of the tremendous work done by volunteers. We trust that the European Institutions will seek to strengthen the political and financial support they give to volunteer associations in ensuring that the citizen is put at the heart of EU2020".

ENDS

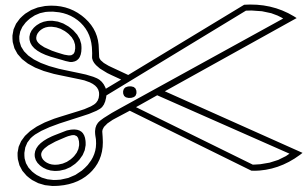
#### ANEC in brief

#### ***Raising standards for consumers***

*ANEC is the European consumer voice in standardisation, defending consumer interests in the processes of technical standardisation and conformity assessment as well as related legislation and public policies. ANEC was established in 1995 as an international non-profit association under Belgian law and represents consumer organisations from 31 European countries. ANEC is funded by the European Union and EFTA, with national consumer organisations contributing in kind. Its Secretariat is based in Brussels.*

More information: [www.anec.eu](http://www.anec.eu)





## HUHU PALJOSTA LIKSASTA?

**Ruotsalainen tutkimus:** Pituus lisää miehen liksaa. Kalmarin korkeakoulun kansantaloustieteen professori Dan-Olof Roth etsi kutsuntatilastoista puolen miljoonan ruotsalaismiehen mitat ja selvitti, mitä miehet ansaitsivat 28- ja 38-vuotiaina. Tulos oli selvä: kymmenen senttiä lisää mittaa tuo kuusi prosenttia lisää palkkaan.

Käyrä tasoittuu vasta 185-senttisten kohdalla. Sen ylittävä pituus ei enää lihota tilipussia. HS 22.3.2009

**Kommentti toimittajalta:** Vihdoinkin jokin tutkimus, jossa selvästi sanotaan, että tämän tyyppisessä tutkimuksessa on kyse alle 185-senttisistä miehistä, ihan tavallisista siis. Eli ei niistä henkilöistä, joita PIKRY'n ja muidenkin eri maiden Tall Club'ien jäsenistö ja tavallisen pituiset ihmiset pitävät pitkinä. "Oikeita" pitkiä (miehet 190–230 cm, naiset 180–210 cm) koskevia tutkimuksia aiheesta ei tietääkseni ole.

### Miehelle mittaa

"... Kenkien salaisuus on sisäänrakennetussa korokepohjassa. Korotus ei näy ulospäin. Kenkiä saa juhlan, arjen, vapaa-ajan, urheilun ja talvikenkien tarpeeseen. Malleja löytyy kaikkiaan 42, kokoja on tarjolla numerosta 37 numeroon 44. Pituus kasvaa jopa 8 senttiä. Pituutta lisääviä vapaa-ajan jalkineita löytyy myös naisille. Tiedustelut 0400- 843 705."

### ...ja T-paitoja

Vaate Sanianen (verkkokauppa) Tuula Hekkala 040 532 1341 [info\(at\)vaatesaniainen.fi](mailto:info(at)vaatesaniainen.fi)  
Paitoja miehille 190cm-210cm.

## Suomea kiertävä kenkäauto

Ergo -kenkä, erittäin erikoislevyä lesti miehille, nro 39–44. [www.varjotie.fi](http://www.varjotie.fi) 040 547 5880/Juhani Varjotie. (Huom. PIKRY'n "Auttava puhelin"- palvelusta on kysytty kokoa nro 39.)

## Turvaa kierreportaisiin

Patentoitu suomalaiskeksintö Stair Safe on kierreportaiden turvavy, jonka avulla pyritään estämään liukastumiset ja putoamiset. Ideana on ohjata kulkija käyttämään kierreportaiden ulkoreunaa, eli turvaesteen avulla suljetaan askelmista kapein osa. Samalla porrassuoja toimii kaiteena esimerkiksi lapsille. Turvaeste on helposti asennettava ja sopii useimpiin kierreportaisiin, myös väliaikaiseen käyttöön. Porrassuojaa valmistetaan puusta ja sitä on saatavana eri värisävyissä. [www.puuporras.fi](http://www.puuporras.fi) 040 590 7557/ Kari Honkonen

Vuoden 2012 alussa aloittavan ihmisoikeuskeskuksen tavoitteena on edistää tiedonvaihtoa ja alan yhteistyötä. Keskus laatii selvityksiä perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta ja tekisi aloitteita niiden edistämiseksi. (HS.)

**Kommentti toimittajalta:** Toteutuuko ihmisoikeus esimerkiksi silloin, kun pitkän potilaan tarvitessa pallolaajennusta ei sairaalasta löydy tarkoitukseen tarpeeksi pitkää sondia? Tai muissa vastaavissa tapauksissa, joissa henkilön poikkeuksellinen koko/pituus aiheuttaa palvelujen puutteen?

# ASIAMME ESILLÄ V2011

---

03.01.2011	<i>Aamulehti</i>	Lapsi tarvitsee äidinmaitoa ja rakkautta kasvaakseen pitkäksi <ul style="list-style-type: none"><li>• lapset putosivat kasvukäyriltä, uudistetut käyrät käyttöön v2011 aikana</li><li>• hollantilaisten 20v miesten keskipituus 184cm, naisten 170,6cm</li><li>• suomalaisten nuorten miesten 181cm, naisten 167,5cm</li><li>• portugalilaisten nuorten miesten keskipituus 173cm, naisten 160cm</li><li>• intialaisten nuorten miesten keskipituus 164,5cm, naisten 152cm</li></ul>
02.02.2011 nro 3/2011	<i>Aamulehti</i> <i>Suomi +</i>	Kehoskanneri voi tuoda sovituskopittoman maailman Kun on muita päätä pitempi

## VARUSMIES 2011

---

### *Opas varusmiespalvelukseen valmistuvalle*

#### s.22 SOTILAAN VAATETUS

Erikoiskokoisille varusmiehille tilataan sopivat varusteet viimeistään palveluksen aloittamisen yhteydessä otettavien mittojen mukaisesti.

Erikoiskokoisten varusteiden saaminen kannattaa kuitenkin varmistaa ottamalla yhteyttä Talousvarikkoon (puh. 0299 800 vaihde) viimeistään puoli vuotta ennen palveluksen aloittamista.

### TAMPEREELLA NELJÄMETRINEN MIES?

---

**Suomalainen, ruotsalainen ja norjalainen kilpailivat, kenellä oli jotain suurta.**

**Norjalainen sanoi:** Meillä on niin paljon kaloja, että ne peittävät kaikki järvet ja joet!

**Ruotsalainen sanoi:** Meillä on niin paljon hävittäjiä, että ne peittävät koko taivaan!

**Suomalainen sanoi:** Tampereen keskustassa asuu neljämetrinen mies!

**Norjalainen peruutteli:** No ei meillä niitä kaloja niin paljon ole, että ne peittäisivät ihan kaikki järvet ja joet.

**Ruotsalainen jatkoi:** No ei meilläkään niitä hävittäjiä ole, että koko taivaan peittäisivät.

**Johon suomalainen:** No ei se neljämetrinen mies nyt ai-  
van Tampereen keskustassa asu.

### IHMETELTÄVÄÄ

---

Kumma juttu, etteivät nämä viranomaiset osaa ratkaista ihmiselle sopivaa pituutta, tuumi aikamiespoika. Heti, kun on päässyt kasvatuslaitoksesta, ollaan jo viemässä katkaisuhuitoon.



# ERIKO -TIETOPANKKI, SEMANTTINEN WEB

Pari näkökulmaa semanttisesta web’istä. Semanttinen web on moniosainen kokonaisuus, joka on vasta rakentumassa ja josta tällä hetkellä on olemassa erilaisia sovellutuksia. Työtä ohjaa W3C-konsortio, joka ylläpitää kaikkia internetin standardeja. **Semanttisen webin ideota kehitellään myös tahoilla, jotka eivät välttämättä kytkeydy W3C:n standardeihin, esim. museo-, kirjasto- ja terveysaloilla. Semanttisen webin ideat ovat yleisiä ja riippumattomia toteutustavasta.**

Työskentelyn perustana on sopiminen yhteisistä sanastoista ja niiden taustalla olevista käsitteistöistä. Jos erikieliset sanastot perustuvat niiden taustalla olevaan yhteiseen käsitteistöön, tämä mahdollistaa tietojen keruun erikielisistä lähteistä. Siten esimerkiksi ”jalkojen terveys”, ”fötternas hälsa” ja ”fothälsa” viittaavat samaan käsittekokonaisuuteen.

Joitakin suomenkielisiä asiasanastoja on julkistettu osoitteessa, [www.yso.fi](http://www.yso.fi), siihen kannattaa käydä tutustumassa. Yso:ssa olevat sanastot perustuvat SKOS -nimiseen W3C:n malliin, jossa määritellään mm. ylä-, ala- ja lähikäsitteet. SKOS:ia kannattaisi soveltaa myös erikoiskojoisuutta koskevan sanaston kokoamiseksi, mutta SKOS on rakenteeltaan turhan yksinkertainen. Sen taustalle kannattaa luoda kehittyneempi käsittemalli, joka kuvaa erikoiskojoisuutta eri elämänalueiden ja elämäntilanteiden lähtökohdista. Ontologioiden kehittämiseksi on olemassa erilaisia ilmaisia tai verkossa toimivia ohjelmistoja. Yhteistä niille on se, että ne ovat ensi- (ja vielä toisellakin) silmäyksellä hämmäntäviä, vaikka taustalla oleva asia on loppujen lopuksi aivan yleistajuinen.

Yksi haaste on tehdä käsitteiden parissa tapahtuva työskentely helpoksi ja hauskaksi, mitä se on – siinä liikutaan tutulla ja tärkeäksi koetulla, omaa elämää koskevalla alueella. Työskentelyyn sisältyy oivaltamisen iloa, ja työn tulokset palvelevat laajaa yhteisöä. Niiden kautta yhdistyksen tuottama tieto voidaan aikanaan saada yhdistyksen viranomais- ja tutkimustietoon.

*Mika Nyman*

Minä ymmärrän asian niin, että semanttisella web’illä pystytään ensimmäistä kertaa hakemaan olemassa olevasta aineistosta vain sinua kiinnostavaa, käsitteisiin perustuvaa tietoa. Esimerkiksi eräs isä tiedusteli yhdistyksen nettitoimistossa vanhojen lehtiartikkelien saatavuutta, aiheena pituuskasvu. KAIKKI yhdistyksen vanhat lehdet on skannattu verkkoon (ERIKO’on) ja tiettyjen toimenpiteiden jälkeen on mahdollista eri hakujen avulla löytää ko. lehtien vuosikerroista ja kaikesta mahdollisesta muustakin aineistosta pituuskasvuun liittyvä tieto. Semanttinen web mahdollistaa asioiden yhdistämisen uudella tavalla.

Uusi systeemi tarkoittaa, että **me kaikki halutessamme pystymme itse (oma jäsennumero) päivittämään Eriko’on tietoa selkokielellä** eikä enää tarvitse odottaa ketään muuta tekemään päivityksiä. Eli **Eriko’n ylläpito on nimenomaan ”halpaa orjatyövoimaa”** Sitten aikanaan.. ei niin kovinkaan kaukana enää.

ERIKO voi toimia sekä kansainvälisen että paikallisen tiedon kerääjänä ja palvelijana tarjoamalla suodatettua tietoa eri tahoille. Jäsentietojen hallinnassa omiksi osiokseen erotetaan mm. yhteystiedot, perheenjäsenten tietojenhallinta, maksutiedot, mittatiedot, tietosuojat. ERIKO kehittyy palvelemaan perheitä. Lapsen kasvua voi seurata mittatietoja päivittämällä. Nopeasti tai hitaasti kasvavien lasten vanhemmat voivat saada vertaistukea mittatilastoja seuraamalla. Sieltä voi saada ohjeet kengän tarvittavasta sisäpituudesta automaattisesti, kun syöttää mittauksen tuloksen ruutuun. Tulevaisuuden ERIKO sisältää esim. seuraavat mahdollisuudet:

**Jäsentiedot:** Jäsenrekisterilomake Eriko:ssa netissä tullaan jakamaan osioihin, joita on mahdollista itse päivittää tarvittavilta osilta. Uudelleen kirjautuessa kysytään, haluatko päivittää tietojasi. Osioita voidaan hyödyntää monipuolisesti eri käyttötarkoituksiin, ja siksi esimerkiksi yhteystiedot ja mittatiedot on erotettu nimitiedoista. Jäsentietojen osioita ovat: **Klubijäsenyys:** mantere, maa, yhdistyksen nimi; **Pääsylippu:** maakohtainen tunnus + yhdistystunnus + jäsennumero =tunniste, pääsylippu Eriko’n suljetulle, vain jäsenille tarkoitettuun osaan; **Jäsenyyden määrittely ja hinta:** varsinainen, perhe-, kannatus-, kunnia- vai yritysjäsen; **Säännöt:** voi tulostaa itselleen ja lukea sopivana ajankohtana; **Jäsenmäärä ja jäsenyysaika:** liittymis- ja eroamispäivämäärät, laskurit reaaliajassa yhdistys- ja maakohtaisina. Osioina ovat myös seuraavat: **Jäsenedut ja maksu. Yhteystiedot. Henkilö- ja mittatiedot. Tietosuojat.**

*Arja Partanen*



# PIKRY OTTAA KANTAA – ERIKOISKOKOISTEN ESTEETTÖMYYDEN ESTEITÄ POISTAMASSA

## Esteettömyysyhdistys ry

Mervi Valta, puheenjohtaja

esteettomyysyhdistys@gmail.com

Esteettömyysyhdistyksen kannanoton sisällön suunnitte-  
luun; sähköpostinne 5.10.2010

Fyysinen esteettömyys rakennetussa ympäristössä voi toteutua kokonaisvaltaisesti vasta sitten, kun tiedetään ihmisten mitat ja tunnistetaan oikeaan mitoittamiseen liittyvät tarpeet. Mittatietojen kerääminen ja saatavuus ovat jo pahasti myöhässä. Design for All -työ on tärkeää ja tuloksia on saatu aikaan. Suosituksissa ei kuitenkaan ole riittävästi osattu ottaa huomioon erittäin pitkien henkilöiden oikeutta esteettömyyteen, myöskään silloin, kun henkilöllä on jokin muukin toimintarajoite kuin ääripituus.

Koska yhteiskunnan kehittämisestä kaikkia kansalaisia yhdenvertaisesti palvelevaksi ei ole kannettu vastuuta, Pieni- ja Isokenkäiset ry, PIKRY, on osaltaan tehnyt mitoittamiseen liittyvän aloitteen ja toteuttanut testihankkeen yhteistyössä Helsingin Ammattikorkeakoulu METROPOLIA:n jalkaterapia opiskelijoiden kanssa. Mittava-hankkeen ensimmäinen osaprojekti julkaistaan tammikuussa 2011, jatko on tarkoitus toteuttaa verkko-hankkeena. Hankkeen onnistuessa sen tuloksena on tulevaisuudessa mahdollista saada reaaliaikaista mittatietoa väestön osalle, jolle kulloinkin ympäristöä rakennetaan.

Esteettömyyteen liittyy monia asioita, jotka edelleen kaipaavat kehittämistä: On huomioitava, että Suomessa kansalaisten keskipituus kasvaa nopeasti. Se tarkoittaa etenkin erittäin pitkien henkilöiden määrän kasvua ja lisääntyvää esteellisuutta, ellei mitoituksia uudisteta/tarkisteta kasvun tahtiin mm. julkisessa rakentamisessa. Rakennettuun ympäristöön kuuluvaksi pitää laskea myös se, että julkiset, usein lakisääteiset palvelut pystytään toteuttamaan kaiken pituisille/kokoisille henkilöille.

Tulevaisuuden Eurooppa asettaa lisähaasteen esim. terveydenhuollon sektorille, jos potilaiden oikeus saada hoitoa haluamassaan maassa toteutuu suunnitellusti. Esteettömyystyössä on tärkeää pyrkiä läheiseen yhteistyöhön Euroopan Unionin muiden jäsenvaltioiden kanssa ja määritellä esteettömyydelle minimimitavoite. Yhteistyötä ANECin (Kuluttajien ääni Euroopan Unionissa standardisointiin liittyvissä asioissa) kanssa on tiivistettävä ja laajennettava. Design for All -työryhmän lisäksi esim. Services -työryhmässä tehdään juuri nyt hotellien ja ravintoloiden paloturvallisuuteen liittyvää esteettömyys-

työtä. Esillä on ollut mielenkiintoinen esteettömyyteen liittyvä kysymys: Onko EXIT -uloskäynnin takana oltava portaat silloin, kun varauuskäynti on korkealla kerroksissa? Vastaus: Ei, jos hotelli sijaitsee Itävallan alpeilla. Asiakas hyppää lumeen. Lisäkysymys: Entä jos lunta ei ole ilmastomuutoksen tai muun syyn takia?

### Esimerkkejä esteellisyydestä:

- Hissit, nykyiset kokosuositukset ovat riittämättömät, iso pyörätuoli ei mahdu ovesta, hissikorit liian matalia.
- Useat terveydenhuollon välineet liian pieniä tai lyhyitä. esim. sondin pituus ei riittänyt sydänpotilaalle.
- Sairaaloissa, myös synnytyslaitoksilla ei huomioida sukupuoleen liittyviä tarpeita. Pitkät ja isojalkaiset naiset joutuvat edelleen käyttämään miesten vaate-tusta ja kenkiä. Värikoodi vaatteissa syrjivä.
- Liikennevälineet ovat usein esteellisiä. Pahin tilanne on lentokoneissa, joissa on mahdotonta asettua turvallisuusohjeiden mukaiseen asentoon.
- Lukusalien, auditorioiden, konserttisalien yms. kiinteät kalusteet sopivat vain keskimittaisille.
- Rakentamisen suunnittelussa on helppoa huomioida kaiken pituiset silloin, kun esim. ikkunat käännetään pystyasentoon. Kun ikkunoiden alapintaa lasketaan, myös pyörätuolissa istuva ja lapsi näkevät helpommin ulos.
- Julkisten käymälöiden sisustaminen ja kalustaminen (matala/korkea istuin yms.) ei huomioi erilaisen käyttäjien tilantarvetta. Pitkät raajat eivät mahdu sisään istuma-asennossa. Pyyhetelineiden/altaiden sijoitteluun on kiinnitettävä huomiota niin, että varmistetaan pytyllä istujalle esteetön nautinto.
- Koululaisten ja opiskelijoiden työpisteiden kalusteiden mitoituksessa on varmistettava, että ergonomiset asiat huomioidaan.
- Krematorioiden uunien koon riittävyys. On tutkittava, kuinka monta uunia Suomessa kykenee vastaanottamaan ”ylipitkän” arkun. PIKRYn tutkimuksissa näitä on löydetty vain Espoosta ja Porista. Standardiarkkuun mahtuu 180 cm:n pituinen ihminen. Vrt. Nuorten armeijaikäisten miesten keskipituus on nyt 182 cm. Eli yli puolet jää polttohautaamatta pandemian uhatessa.
- Portaiden askelmien riittävä koko varmistettava isollekin kengälle sopivaksi niin, ettei vain kantapäällä tai vain päkiällä otetut askelet vaaranna turvallisuutta.

- ”Yläpuolinen esteettömyys” pitää saada lakisääteiseksi, eli määrätä asetuksella - suositus ei ole riittävä - esim. markiisit, ovensulkijat, lamput, kyltit ym. silmille ja päälle vaaralliset ulokkeet ripustettavaksi riittävän korkealle (230cm:iin?)
- Rakennusstandardeissa määrätty /suositellut nykyiset mitoitusmitat ovat jo nyt riittämättömiä.

Turvallisen tulevaisuuden ja esteettömän elinympäristön luomiseksi kaikelle kansalle tarvitsemme mittavia MITTAVA -mitoitustalkoita Design for All ja Services työryhmien hengessä.

**Maiju Havinen**  
puheenjohtaja  
040 59 10 552

## ESTEETTÖMYYSYHDISTYS RY:N KANNANOTTO KORJATTAVANA OLEVAAN YHDENVERTAISUUSLAKIIN

Vaillinainen esteettömyys on osa keskeneräistä yhdenvertaisuutta.

- on perustettava valtakunnallinen esteettömyysasiamiehen tehtävä
- esteettömyyttä ohjaavaa lainsäädäntöä ja mitoitusta on täsmennettävä ja tarkennettava nykyisen lainsäädännön ja yhteiskuntakehityksen tasolle
- esteettömyystieto pitää sisällyttää kaikkeen perus-, lisä- ja täydennyskoulutukseen

PIKRY on jatkuvasti yhteydessä Esteettömyysyhdistys ry:n kanssa. Sinne on lähetetty tietoa, että yhdenvertaisuuslaki ei ääripituisten kohdalla ole toimiva ja miten tarpeellista olisi päivitetty mittatieto väestöstä. Ilman oikeita mittatietoja ei esteettömyyttä voi riittävästi toteuttaa. Viimeisin esteettömyysyhdistykselle PIKRY:stä toimitettu tieto oli Kengän koputuksia nro 3-4/2010 lehden juttu pallolaajennuksessa tarvittavan sondin lyhydestä 192-senttiselle potilaalle.

Myös European Disability Forum (EDF) parissa työ-

tetään, keskustellaan paraikaa esteettömyys- ja saavutettavuusstandardin kanssa. Perusteena käytetään YK:n sopimusta ja artiklaa 9, joka koskettaa esteettömyyttä/saavutettavuutta.

**EDF katsoo, että:**

- Kun luodaan uusia eurooppalaisia standardeja ja kehitetään aikaisempia, esteettömyys olisi sisällytettävä eurooppalaisiin standardointiprosesseihin
- Vammaisryhmien edustajien jatkuva osallistuminen eurooppalaiseen standardointityöhön sekä EU:n että kansallisella tasolla on ratkaisevan tärkeää, koska he keräävät asiantuntemusta, mitä he tarvitsevat esteettömien tavaroiden, palvelujen, tieto- ja viestintätekniikan, liikenteen ja rakennetun ympäristön suhteen.

**LUE LISÄÄ ARTIKKELEITA TÄÄLTÄ:**

<http://esteettomyys.blogspot.com/p/artikkeleita.html>



*Viimeinen mahdollisuutesi tanssia tangoa Pariisissa*

**PITKIEN EUROOPPATREFFEILLÄ 29.05.-05.06.2011**

Siellä on jo meitä muita odottamassa ainakin 400, naiset yli 180 cm ja miehet yli 190 cm.

Huom! Rekisteröinti päättyy 31.3.2011.

Varaa paikkasi osoitteessa:

<http://www.europatreffen2011.fr>

Kysy apua Arjalta, [toimisto@tallsmall.fi](mailto:toimisto@tallsmall.fi)



## PIKRY TESTAA 1/2011

*Mahtuuko pitkän ihmisen iso pyörätuoli bussiin? Mahtuvatko pitkät ystävykset samaan penkkiin? Miten asetellaan hartiat, raajat, isot jalkaterät? Tarvitaanko bussiin takkinarikka talvella? Miten kuljetetaan pitkääkin pidemmät sukset kouluun?*



## PITKÄT IHMISET JA BUSSIT - SOPIMATON YHDISTELMÄ?

Bussien esteettömyyttä pitkille henkilöille testataan Tampereella 1.4.2011 klo 12 alkaen.

Testibussi on osoitteessa Aleksis Kiven katu 18, bussilinja 24:n päätepysäkki Keskustorin keskiosassa, pysäkinumero 0070.

Tilaisuudessa testataan 210-senttiselle tarkoitetun mitatilauspyörätuolin ja ison sähköpyörätuolin käyttäjän mahdollisuuksia liikkua itsenäisesti Tampereen kaupungin busseilla. Testibussissa on EU-direktiivin mukainen ramppi ja kiinnityslaitteet. Testaamme näiden mitoituksen soveltuvuutta isoille pyörätuoleille.

Tilaisuudessa tutkitaan myös ilman pyörätuolia matkustavien pitkien/isojen ihmisten mittoja /mahtumista bussiin: miten kahden ison miehen hartiat mahtuvat istuttaessa vierekkäin, miten pitkät sääret, isot kengät mahtuvat jne.

Toivomme, että testitilaisuuteen osallistuisi mahdollisimman monta pitkää /pitkäraajaista henkilöä. Sinäkin olet tervetullut täyttämään bussia ihan oikeankokoisilla matkustajilla! Ota yhteyttä Maijuun, 040 5910 552.

Pikryläisten naisten (180–190 cm) ja miesten (190–218 cm) lisäksi tilaisuudessa on läsnä Tampereen kaupungin liikennelaitoksen (TKL) kalustopäällikkö Kalle Keinonen ja joukkoliikenneinsinööri Juha-Pekka Häyrynen. He haluavat kehittää busseja asiakasystävällisempään suuntaan, koska väestön keskipituus kasvaa. Myös Tampereen kaupungin vammais- ja esteettömyysasiamies Jukka Kaukola on lupautunut olemaan paikalla. Hän on järjestänyt vastaavan testitilaisuuden aiemmin pienelle pyörätuolille ja silloin EU-direktiivin todettiin olevan sopivasti mitoitettu.

**Tilaisuudesta tiedotetaan etukäteen medialle.**

# TOIMINTASUUNNITELMA

Toiminnan painoalueet toimintakaudelle 1.1. - 31.12.2011

## Kehittämistoiminta, hankkeet ja tutkimukset myös kansainvälisesti

- **Mittava-osahanke "Alaraajojen mittojen luotettava mittaaminen"** valmistui yhteistyössä Metropolian Jalkaterapian koulutusohjelman opinnäytetyönä lokakuussa 2010. Tavoitteena oli luoda kansainväliseen levitykseen sopiva menetelmä nopean mittatiedon keräämiseksi yhteiskunnallisen päättöksenteon tueksi. Työn tuloksena onnistuttiin kehittämään työväline, joka mahdollistaa luotettavien mittatietojen keräämisen massoista. Vuonna 2011 selvitys käännetään ainakin englanniksi ja saksaksi. Työvälinettä ja aineistoa tarjotaan Itävallassa ylläpidetylle Kinderfusse – sivustolle, joka esittelee eri maissa asiantuntijoiden tekemien lasten jalkojen massamittausten tuloksia. Suomessa tehty työväline ja mittaustapa poikkeaa aiemmista siten, että ilman asiantuntijaa kansalaiset voivat itse mitata itsensä luotettavasti. Metropolian kanssa jatketaan yhteistyötä seuraavan opinnäytetyöryhmän kanssa, jotta työväline saataisiin kansainväliseen(kin) levitykseen verkon avulla.
- **Kokotalkoot** – hankkeen käynnistäminen on edelleen tärkein tavoitteemme. Järjestelmällisesti kootua tietoa eri-ikäisten ihmisten koosta ei ole olemassa. Tulevaisuuden suunnittelemiseksi Kokotalkoot kutsuvat kansalaiset mittaustalkoisiin – seuraamaan omaa ja läheistensä kasvua ja kehitystä eri ikäkausina suhteessa muihin kansalaisiin. Tulokset palvelevat laajasti yhteiskunnan eri toimijoita, myös kansainvälisesti.
  - Jo Kuopion yliopiston N-2001 – tutkimuksessa todettiin vuonna 2001, että tarvitaan 72 erilaista mittataulukkoa, jotta suomalaiset naiset saisivat kooltaan sopivia vaatteita.
  - Vuonna 2009 tehdyn, yhteispohjoismaisen (Norja, Ruotsi, Suomi) liikkeissä tehdyn mittaustutkimuksen mukaan vaatekokojen välillä on suuria eroja. Kokomerkinnät ja todelliset koot eivät pidä paikkaansa. Lähes 3000 kuluttajaa vastasi lisäksi sähköiseen kyselyyn (Suomesta 1958 henkilöä, 69%, miksiköhän?), jonka tuloksena yli puolella oli vaikeuksia löytää sopivia kokoja, erityisesti iäkkäillä ja ylipainoisilla. Kaikissa kolmessa Pohjoismaassa suurin osa vastaajista kannatti kansainvälistä, yhtenäistä kokomerkintäjärjestelmää helpottamaan ostopäätöstä.
  - Eurooppalainen valmistelutyö kokomerkintöjen yhtenäistämiseksi on ollut jo pitkään vireillä. Mutta nyt Muotikaupan liiton 16.11.2010 julkaistun tiedotteen mukaan, Vaatteiden kokomerkintätyö: EN 13402-4 Size Designation of Clothes – Part 4: Coding System, on vaarassa päättyä. Työryhmän mielipiteet ovat jakaantuneet ja European Committee for Standardization (CEN) on pyytänyt jäseniltään ääntä puolesta tai vastaan. Suomen edustajat ovat asettuneet puoltamaan työn jatkamista.
  - Esteettömyys (Accessibility) on muotia Euroopan Unionissa. ANEC Design for All – työryhmässä mietitään uusia Euroopan tasoisia keinoja esteettömyyden edistämiseksi. Luotettavien, reaaliaikaisen mittatietojen tarjoaminen on yksi tärkeimmistä keinoista pyrittäessä kohti esteetöntä Eurooppaa myös äärikokoisten kohdalla. Nyt DfA – työssä ei tiedetä, kenelle ja minkä kokoisille eurooppalaisille designia tehdään.
  - Palvelujen standardisointi Euroopassa on tavoitteena ANEC Services – työryhmässä, jossa yhdistyksen asiantuntija edustaa Suomea. Vuoden 2011 yhtenä haasteena on, että ääripituudet huomioidaan paremmin kuluttajapalveluita tarjottaessa. Etenkin terveydenhuoltoon ja turismiin liittyvissä palveluissa mittatiedot ovat elintärkeitä, jotta voidaan taata kansalaisten turvallisuus.
- **ERIKO** – tietopankin sisällöntuotto ja kansainvälistäminen jatkuvat edelleen. Yksittäisen jäsenen mahdollisuudet osallistua sisällöntuottoon paranevat ja vastuu omien tietojen oikeellisuudesta kasvaa, kun oma jäsennumero toimii avaimena ERIKO – tietokantaan alkuvuodesta 2011. Hallituksen ja työryhmien toimintaa tehostetaan teknisin apuvälinein.
- **ET2012FI** – vertaistukihanke jatkuu. Ensimmäistä kertaa Suomessa 10.–17.6.2012 järjestettävä Pitkien Eurooppatreffit – tapahtuma vaatii vuonna 2011 jopa yli-inhimillisiä ponnistuksia, jotta voimme rauhallisin mielin odottaa 200–850 vierasta. Voidaksemme varmistua tilaisuutemme onnistumisesta parhaalla mahdollisella tavalla, osa tiimiä lähtee Pariisiin vastaavaan tapahtumaan keväällä 2011 tutustumaan käytäntöihin ja esittelemään ohjelmaamme.
- **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 on tarjonnut ja tulee tarjoamaan edelleen **vaikuttamismahdollisuuksia Euroopan Unionissa**. Yhdistyksemme edustaja oli ANEC – Services työryhmän kokouksessa Brysselissä lokakuussa 2010. ANEC on ”Eurooppalaisen kuluttajan ääni standardisoinnissa”. Kokouksessa selvisi, että työryhmän jäsenet ajattelevat, ettei standardisoinnilla voida kattaa kaikkien kansalaisten tarpeita Euroopassa. Mielestämme voi, sillä standardisoinnin tuloksena syntyy usein numeroihin perustuva ohjeistus esim. mitoitukselta. Standardi voi olla laajempi sarja numeroita, joista palveluntuottaja valitsee itselleen sopivimman. Vuonna 2011 vaikutamme siihen, että asioista aletaan puhua niiden oikeilla nimillä. Turismiin liittyen esimerkiksi King Size, Queen Size, Standard, Twin, Double ja Single bed avataan kuluttajille mittatietoina. Standard bed tarkoittaa Espanjassa 190 cm pitkää vuodetta ja Helsingissä 220 cm. Pitkille henkilöille matkustaminen voi olla piinallinen ja pelottava kokemus, jos huoneen varustelutasosta ei ole etukäteen tarjolla selkeää mittatietoa. Standardisointityötä täytyy tiivistää myös verkkopalveluissa. Kuluttajat asioivat usein netin välityksellä, jolloin tarjottavan informaation täytyy olla vertailukelpoista. Yhteistyö Design for All -verkoston ja Esteettömyys – yhdistyksen kanssa jatkuu tiiviinä. Seuraamme lainsäädäntöön liittyviä hankkeita ja vaikutamme kokoon liittyvien säädösten sisältöön jo suunnittelu- vaiheessa.
- **Tiedotamme** edelleen mittatietojen keruun tärkeydestä ja tarpeesta luoda keskitetty kansainvälinen tietokanta. Esiinnyimme asiapitoisissa yhteyksissä mediassa ja pidämme yllä julkista kehittämiskeskustelua 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 ET2012FI – hankkeen johdosta. Tarvitsemme sitoutuneita, kielitaitoisia vapaaehtoistyöntekijöitä lisää. Vuoden 2012 valmistelut ovat käynnistyneet täydellä teholla. Haemme rahoitusta 200–850 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 sosiaalisiksi 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
- ET2011FR, kansainvälinen Tall Clubien EuropaTreffen – tapahtuma 29.5.–5.6.2011 Paris
- Kontaktirekisteriin ilmoittautuneiden ”pikatapaamiset” lyhyellä varoitusaajalla
- Kotisivun keskustelupalsta ja kuvagalleria

# MUISTATTEKO REINO RUTASEN TAI TARINOITA HÄNEEN LIITTYEN?

OTA YHTEYTTÄ TOIMITUKSEEN!

Reino Rutanen - 7'7" (231.14 cm)

Reino Rutanen (16.7.1900 – 12.12.1964)

*He lived in Laukaa, Äänekoski, and Viitasaari and was often confused with Väinö Myllyrinne.*

<http://www.thetallestman.com/reinorutanen.htm>



*Väinö Myllyrinne ja Reino Rutanen ovat naamioituneet keskimittaisiksi. Vertaistuki PIKRYn tapaan toimi luonnostaan jo aikaisemminkin.*



*Reino Rutanen jo ikääntyneenä.*



## PIENELLE NAISELLE

Juhlapuvut ja  
pienen koon  
juhlakengät

Tule ostoksille  
nettiin tai varaa  
aika sovitukseseen!

**www.marjoxs.fi**



**Design Marjoxs, Alavus Sääsiniemi  
p. 040-5138822**



# JALKATERAPIA JA JALKATERAPEUTIN AMMATTI TUTUKSI

*Jalkaterapeutti on nimikesuojattu terveydenhuoltoalan ammattihenkilö. Hän on alaraaja- ja jalkaterävaivojen sekä -sairauksien tutkimisen, ennaltaehkäisyä ja hoidon asiantuntija.*

Podiatriasta (jalkaterapia) on kehittynyt vuosikymmenten aikana ulkomailla kansainvälisesti arvostettu ammatti. Suomessa jalkaterapia on melko uusi ja vielä suhteellisen tuntematon, mutta vauhdikkaasti kehittyvä koulutusala.

Jalkaterapeutti edistää eri-ikäisten jalkaterveyttä ja antaa korkeatasoisia jalkaterapiapalveluja. Hän tekee itsenäisesti klinisiä päätöksiä ja hoitosuunnitelmia.

Jalkaterapiapalvelujen tarve ja kysyntä lisääntyy kaiken aikaa seuraavista syistä: tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja diabeteksen määrä lisääntyy, kuntoliikuntaa ja urheilua harrastavat kärsivät toistuvista alaraajojen ylläkiristymisistä ja vammautumisista.

Vanhusten määrän lisääntyminen ja tutkimusten mukaan lasten jalkaterveyden heikkeneminen lisäävät näiden asiakasryhmien jalkaterapiapalvelujen tarvetta. Lisäksi ihotautia sairastavat ja mielenterveyskuntoutujat hakeutuvat enenevässä määrin jalkaterapian vastaanotolle.

## Missä jalkaterapiaa voi opiskella?

Koulutus aloitettiin Helsingin ammattikorkeakoulussa syksyllä 1996. Koulutuksen laajuus on 210 opintopistettä (op) ja kesto 3,5 vuotta. Koulutusta annetaan tällä hetkellä Helsingissä Metropolia Ammattikorkeakoulussa ja syksyllä 2011 käynnistyy koulutus pienen tauon jälkeen uudelleen Mikkelin Ammattikorkeakoulussa. Ensimmäiset jalkaterapeutit valmistuivat joulukuussa 1999. Jalkaterapeuttikoulutuksen alettua 1996 jalkojen hoitajien koulutus loppui. Jalkaterapian ammatti sopii hyvin henkilöille, joilla on toinen terveydenhuoltoalan ammatti, esim. lähi- tai perushoitaja, sairaanhoitaja, fysioterapeutti.

Suurin osa valmistuneista työskentelee itsenäisinä ammatinharjoittajina tai yrittäjinä. Osa toimii julkisella sektorilla, perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Lisäksi itsenä voi työllistää esim. kenkien myyntitehtävissä sekä tukipohjallisia valmistavissa yrityksissä.

## Jalkaterapeutin laaja-alainen asiantuntijuus

Jalkaterapian tietopohja perustuu kansainvälisen podiatrisen lääketieteen tietopohjan lisäksi hoito- ja terveystieteiden sekä muiden tieteenalojen sekä kuntoutuksen tietoaikseen. Työelämä- ja innovaatioprojektit, opin-

näytetyöt ja kansainväliset tutkimukset laajentavat tietopohjaa ja mahdollistavat toimintatapojen kehittämisen.

Terapian toteuttaminen vaatii käden hienomotorisia taitoja ja hahmottamiskykyä. Lisäksi jalkaterapeutti tarvitsee hyvät informaatioteknologiset valmiudet, tieto-taitoja ja itsensä johtamiseen ja elinikäiseen oppimiseen. Hyvää kielitaitoa hän tarvitsee seurataksaan alan kansainvälistä kehitystä, mm. podiatrian tutkimuksia ja muita julkaisuja sekä osallistukseen jalkaterapian kansainvälisiin kongresseihin.

Asiantuntijuuden perustana ovat ydinosaamisalueet: alaraajojen toimintojen ja jalkaterapiatarpeen arviointi, terveyttä edistävä jalkaterapia, hoitava jalkaterapia, alaraajojen toimintoja tukevat terapiat, jalkaterän apuvälineterapia sekä johtamis-, kehittämis- ja tutkimusosaamisen jalkaterapiassa

## 1. Alaraajojen toimintojen ja jalkaterapiatarpeen arviointi

Monipuolisten tutkimusmenetelmien avulla (pystyasento, alaraajojen kuormittuminen, kävely, kipu, turvotus) arvioidaan alaraajojen toimintoja, lihastasapainoa ja nivelten liikkuvuutta sekä niiden vaikutusta kuormittukseen, kävelyyn sekä vapaa-ajan toimintoihin tai työtehtäviin. Jalkojen perustutkimuksen avulla arvioidaan ihon ja kynsien kuntoa sekä jalkaterän ja varpaiden asentomuutoksia. Lisäksi arvioidaan asiakkaan kenkien ominaisuudet ja kunto. Jokaiselle ihmiselle suositeltavassa jalkojen terveystarkastuksessa arvioidaan ihon ja kynsien kunto, varpaiden ja jalkaterien asennot ja toiminnot, alaraajojen linjaus, kenkien ja sukkien sopivuus sekä jalkojen omahoitotottumukset. Tarkastuksen perusteella tarkennetaan omahoitotapoja, ohjataan harjoitteita ja tarvittaessa keskustellaan jalkaterapian tarpeesta. Mm. diabeetikoille tehdään neurologiset (hermosto) ja vaskulaariset (verisuonet) tutkimukset ja riskijalan kartoitus.

## 2. Terveyttä edistävä jalkaterapia

Jalkaterapeutti opettaa ja ohjaa asiakasta toteuttamaan päivittäin jalkaterveyttä tukevaa jalkojen omahoitoa. Omahoitoon kuuluu jalkahygienia: jalkojen pesu, rasvaus, kynsien leikkaus, sukkien ja kenkien valinta sekä jalkakavointelu. Asiakkaita opastetaan erilaisten jalkaterän apuvälineiden valinnassa. Lisäksi jalkaterapeutti tekee jalkojen terveystarkastuksia, pitää luentoja jalkojen oma-

hoidosta ja osallistuu erilaisiin terveystapahtumiin oman alansa asiantuntijana.

### 3. Hoitava jalkaterapia

Jalkaterapeutti hoitaa lasten, työikäisten ja vanhusten iho- ja kynsimuutoksia: känsiä, kovettumia, varvasvälihaatumia, kantapäähalkeamia, paksuntuneita ja sisäänkasvaneita kynsiä sekä ihon infektioita kuten syyliä sekä jalka- ja kynsisiltaa erilaisin menetelmin. TULE- sairauksien (erityisesti nivelreuma), diabeteksen ja ihosairauksien lisäksi jalkahaavojen hoito on osa jalkateraputin työtä.

### 4. Jalkaterän apuvälineterapia

Jalkaterapeutti valmistaa varpaiden virheasentoja suojaavia ja korjaavia apuvälineitä: varvasortoseja sekä pikapohjallisia välittömän kivun poistamiseksi tai tarvittaessa yksilöllisiä tukipohjallisia jalkaterän toimintapoikkeamien korjaamiseksi. Lisäksi hän tekee arvioita ja suosituksia erityisjalkineiden ja haavanhoitokenkien hankkimiseksi.

### 5. Alaraajojen toimintoja tukevat terapiat

Hieronnalla tasapainotetaan alaraajojen ja jalkaterien lihastoimintoja ja nivelten passiivisella mobilisaatiolla poistetaan kipua ja lisätään liikerajoitteisen nivelen liikkuvuutta. Fysikaalisilla hoidoilla voidaan lievittää nivel- ja lihaskipuja tai neuropatian yhteydessä ilmeneviä kipu- ja särkytiloja. Asiakkaalle laaditaan ja ohjataan yksilöllisiä harjoitusohjelmia ja pidetään pienryhmissä jalkakoulua alaraajojen ja jalkaterien oikean linjauksen korjaantumiseksi ja lihastasapainon palauttamiseksi.

### 6. Johtamis-, kehittämis- ja tutkimusosaaminen

Jalkaterapian tietopohjaa kehitetään jatkuvasti kansallisesti ja kansainvälisesti tuottamalla näyttöön perustuvaa, tutkittua tietoa jalkaterapiamenetelmien vaikutuksista, toimivuudesta ja sovellettavuudesta eri asiakasryhmien hoidossa. Työ- ja toimintatapojensa kehittämisessä jalkaterapeutti soveltaa oman alan ja muiden alojen tutkimustuloksia. Julkisella sektorilla jalkaterapeutti osallistuu eri asiakasryhmien jalkaterapiapalvelujen tarpeen kartoittamiseen, organisointiin ja kehittämiseen.

#### Lisätietoja

[www.metropolia.fi/hvyyntointi- ja toimintakyky/jalkaterapia](http://www.metropolia.fi/hvyyntointi- ja toimintakyky/jalkaterapia)

### Jalkaterapiapalveluiden saatavuus

Niukka jalkojenhoitopalvelujen tarjonta julkisella sektorilla on suunnattu pääasiassa diabeetikoille sekä nivelreumaa tai alaraajan verenkiertohäiriöitä sairastaville. Kuntakohtaisesti voi olla mahdollista saada tiettyjen muidenkin sairauksien perusteella maksusitoumus jalkaterapiaan tai jalkojenhoitoon. Sosiaalihuollon palveluina vanhukset voivat saada jonkin verran jalkojenhoitoa. Sotainvalidien jalkojenhoidon korvaa Valtiokonttori. Sairausrakuutus ei korvaa jalkaterapiaa, mikä ilmeisesti on syynä palveluiden yllättävän niukkaan käyttöön suhteessa ihmisten huonohkoon jalkaterveyden tilaan.

### Jalkoja hoitavien ammattiryhmien kirjo

Jalkojenhoitopalveihin hakeuduttaessa on syytä olla selvillä, mitä palveluja ja hoitoja tarvitsee ja miltä ammatilliselta hoitoajan varaa. Koulutuksen pituus ja siihen sisältyvien opintojen laajuus määrittää sen, minkälaiset jalkojenhoidon tieto- taidot kullakin ammattiryhmällä on.

**Jalkaterapeutin** koulutus pituus ja tieto- taidot on esitetty edellä. Heidän lisäksi jalkojenhoitopalveluita tarjoavat mm. seuraavat ammattiryhmät.

**Rekisteröidyn jalkojenhoitajan** koulutus pituus oli ylioppilaspohjaisille 1,5 vuotta ja peruskoulupohjaisille 2,5 vuotta. Jalkaterapeuttikoulutuksen alettua 1996 jalkojenhoitajakoulutus loppui. Rekisteröidyt jalkojenhoitajat ovat myös nimikesuojattuja terveydenhuoltoalan ammattihenkilöitä. Heidän tehtäväalueissaan korostuvat iho- ja kynsimuutosten hoito (ks. Hoitava jalkaterapia), jalkaterän apuvälineterapia (ks. edellä) sekä asiakkaan jalkojen omahoidon opetus ja ohjaus (ks. Terveyttä edistävä jalkaterapia).

**Kosmetologit** (180 op, josta ihon perushoitoa 45 op ja siitä 9 op käsien ja jalkojenhoitoa yhteensä) hoitavat pääasiassa asiakkaiden jalkoja esteettisin tavoittein. Varpaankynsien leikkauksen lisäksi osa kosmetologeista hoitaa lieviä jalkaterän ihomuutoksia kuten kovettumia, känsiä ja syyliä. Kosmetologin suorittamassa ihomuutosten hoidossa on merkittäviä eroja jalkaterapeutin toteuttamaan hoitoon verrattuna. Kosmetologit ohjaavat asiakkaita, joilla on erilaisia jalkasairauksia ja –vaivoja jalkaterapeutin tai lääkärin vastaanotolle.

**Jalkojenhoidon ammattitutkinnon** (60 op, vastaa yhden vuoden opintoja) voi suorittaa kosmetologin tai terveydenhuollon perustutkinnon ja käytännön työkokemuksen jälkeen näyttökokein. Tutkinnon suorittaneet osallistuvat pääasiassa jalkojen iho- ja kynsimuutosten hoitoon yhteistyössä muun henkilöstön kanssa. He toimivat sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioissa ja ammatinharjoittajina.

**Fysioterapeutin (AMK)** perustutkinnon (210 op, 3,5 vuotta) jälkeen on mahdollista opiskella podiatrista fysioterapiaa (POFY, n. 38 opintopistettä). Koulutuksessa painottuu alaraajojen fysioterapeuttinen tutkimus ja hoito.

# ALARAAJOJEN MITTOJEN LUOTETTAVA MITTAAMINEN

*Mittauksissa käytettävän työvälineen kehittäminen Pieni- ja Isokenkäiset ry:lle*

---

<b>Tekijät</b>	Satu Kaunismäki, Minna-Maria Lappalainen, Meri Rytinki, Anni Turtola
<b>Otsikko</b>	Alaraajojen mittojen luotettava mittaaminen – mittauksessa käytettävän työvälineen kehittäminen Pieni- ja Isokenkäiset ry:lle
<b>Sivumäärä</b>	48 sivua + 14 liitettä
<b>Aika</b>	Syksy 2010
<b>Tutkinto</b>	Jalkaterapeutti
<b>Koulutusohjelma</b>	Jalkaterapian koulutusohjelma
<b>Ohjaajat</b>	Yliopettaja FT Elisa Mäkinen Koulutusohjelmavastaava THM Riitta Saarikoski

---

*Opinnäytetyö julkaistaan kokonaisuudessaan Pieni- ja Isokenkäiset ry:n kotisivulla <http://www.tallsmall.fi> sekä Kengän Koputuksia – lehden tulevissa numeroissa julkaistaan otteita mm. Tutkimustuloksista.*

## TIIVISTELMÄ

Vaatteiden ja jalkineiden koon määrittäminen pohjautuu ihmisen mittojen ja mittasuhteiden tutkimukselle eli antropometriin mittauksiin. Jotta teollisuus voisi tuottaa mahdollisimman hyvin väestölle sopivia vaatteita ja jalkineita, on kerättyjen mittatietojen oltava laajoja ja hyvin kohderyhmäänsä kuvaavia.

Opinnäytetyön idea syntyi Pieni- ja Isokenkäiset ry:n pyynnöstä kehittää työväline, jonka avulla voitaisiin kerätä tietoa suomalaisten alaraajojen mitoista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää alaraajojen mittojen omatoimista mittaamista varten työväline, jonka avulla voidaan tuottaa luotettavaa tietoa ihmisen alaraajojen mitoista, esimerkiksi sukien ja kenkien mitoista varten. Opinnäytetyössä käytettiin sekä laadullista että määrällistä lähestymistapaa. Aineiston kerääminen toteutettiin kahdessa osassa. Tutkimuskysymykset työvälineen kehittämisen apuna olivat: Millainen ohjeistus varmistaa, että omatoiminen mittaaminen tuottaa täsmällistä mittatietoa alaraajojen mitoista? Missä määrin koehenkilöiden mitaamat alaraajojen mitat eroavat asiantuntijoiden mittaamista mitoista?

Yhdessäkään mittauskohdassa ei keskimääräinen koehenkilöiden ja asiantuntijoiden välinen mittausero ylittänyt kahta senttimetriä. Yksittäiset mittaaajien väliset keskimääräiset erot olivat melko suuria muutamissa mittauskohdissa. Suurin yksittäinen mittausvirhe ilmeni mitattaessa oikean kantapään ympärystä, 21,6 prosenttia. Vasemman kantapään ympäryksen suurin yksittäinen mittausvirhe oli myös korkea, 17,7 prosenttia. Pituutta ja vasemman jalkapöydän ympärystä mitattaessa havaittiin merkkejä siitä, että omatoimisesti mittaavat koehenkilöt saattavat mitata systemaattisesti erisuuruisia arvoja kuin asiantuntija.

Kehitetyn työvälineen avulla kerättäviä mittatietoja voitaneen pitää suurempien joukkojen keskiarvoja tarkasteltaessa melko luotettavina tai ainakin suuntaa antavina, mutta yksittäisen mittauksen kohdalla suuren mittavirheen mahdollisuus on olemassa. Kehitettyä työvälinettä voidaan hyödyntää Pieni- ja Isokenkäiset ry:n Kokotal-koot hankkeessa, sekä kerättyä tietoa alaraajojen mitoista jalkaterapeuttien ja muiden terveydenhuoltoalan henkilöiden vastaanotoilla.

## 1 JOHDANTO

Ympäristöketoijöillä on suuri merkitys ihmisen pituuskasvuun. Hyvän ravitsemuksen ja parantuneiden elinolosuhteiden on todettu vaikuttavan ratkaisevasti keskipituuden kasvuun. Perinnölliset tekijät kuitenkin asettavat ylärajan yksilön pituuskasvulle, jonka hän voi suotuisissa ympäristöoloissa saavuttaa. (Sammalisto 2008: 20- 21.) Suomalaiset ovat siis pidempiä kuin ennen, mutta kuinka paljon suurempia suomalaiset ovat muilta mitoiltaan?

Vaatteiden ja jalkineiden koon määrittäminen pohjautuu ihmisen mittojen ja mittasuhteiden tutkimukselle eli antropometriin mittauksiin. Jotta teollisuus voisi tuottaa mahdollisimman hyvin väestölle sopivia vaatteita ja jalkineita, on kerättyjen mittatietojen oltava laajoja ja hyvin kohderyhmäänsä kuvaavia.

Oikean kokoiset ja tarkoituksenmukaiset jalkineet ovat koko kehon hyvinvoinnin perusta. Väärän kokoinen jalkine muuttaa jalkaterien lihas- ja niveltoimintoja. Niiden heikentyessä kehittyä muutoksia myös luisiin tukirakenteisiin. Yhdenkin jalkaterän nivelen toimintahäiriö heijastuu koko alaraajaan ja sitä kautta koko kehon toimintoihin. (Rossi 2001: 136.) Oikean kokoinen jalkine tukee ihmisen jalkaterveyttä ja ennaltaehkäisee jalkaterien asentomuutoksia. Jalkaterapian näkökulmasta, jalkineen ja sukan oikean koon määrittäminen on tärkeä osa ennaltaehkäisevää työtä. Terveysttä edistävään jalkaterapiaan kuuluu asiakkaan opetus ja ohjaus, sen tarkoituksena on antaa tietoa esimerkiksi oikean kokoisen jalkineen merkityksestä ihmisen toimintakyvyn kannalta.

Ihmisen jalkaterän koko ja malli vaihtelevat suuresti geneettisen alkuperä, iän ja sukupuolen mukaan. Suomalaisen jalkaterien mittoja ei ole tutkittu kattavasti. Kenkäkaupoilla on jonkin verran tietoa siitä, että ihmiset tarvitsevat tänä päivänä entistä suurempia kenkiä, mutta mitattua tietoa ei ole kerätty. Kenkäteollisuuden muuttuessa yhä kansainvälisemmäksi, olisi tärkeää kerätä ajankohtaista tietoa suomalaisten jalkaterien mittasuhteista. Kenkien suunnittelijoiden ja valmistajien olisi tärkeää ymmärtää sekä tietää, minkä kokoisia ja muotoisia ihmisten jalkaterät ovat, jotta kengän sisäosa ja sitä käyttävän ihmisen jalkaterä olisivat saman laajuisia. (Mauch ym 2008: 527).

Opinnäytetyön idea syntyi Pieni- ja Isokenkäiset ry:n pyynnöstä kehittää työväline, jonka avulla voitaisiin kerätä tietoa suomalaisten alaraajojen mitoista. Tarkoituksena on kerätä mitattua tietoa, helpottamaan esimerkiksi oikean kokoisten jalkineiden löytämistä, sekä tuottaa luotettavia mittatietoja tulevaisuudessa kenkä- ja vaate- teollisuuden käyttöön. (Pieni- ja Isokenkäiset ry 2008.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää alaraajojen mittojen omatoimista mittaamista varten työväline, jonka avulla voidaan tuottaa luotettavaa tietoa ihmisen alaraajojen mitoista, esimerkiksi sukkien ja kenkien mitoitusta varten. Tässä opinnäytetyössä työvälineellä tarkoitetaan niitä lomakkeita, joita on aineiston keruun

ensimmäisessä ja toisessa vaiheessa käytetty. Kehitettävän työvälineen tulee olla sellainen, että kuka tahansa pystyy sen ohjaamana mittaamaan alaraajansa mitat luotettavasti.

## 2 PIENI- JA ISOKENKÄISET RY; TAVOITTEENA OIKEAN KOKOISEN KENGÄN JOKAISELLE

Pieni- ja Isokenkäisten ry ”PIKRY” on perustettu vuonna 1995 lyhyiden ja pitkien, sekä pieni- ja isojalkaisten henkilöiden valtakunnalliseksi kansanterveys- ja perhejärjestöksi, joka toimii erityisesti nuorten hyväksi. Varsinaisen toiminnan tarkoitus on edistää erikokoisten hyvinvointia, estää koosta johtuvaa syrjintää ja välittää tietoa kuluttajien, viranomaisten, valmistajien ja jälleenmyyjien välillä. (Pieni- ja Isokenkäiset ry 2009.)

Yhdistyksen tavoitteena on edistää globaalia yhdenvertaisuutta muiden maiden äärikokoisten kanssa, toimia tiedottajana eri organisaatioiden välillä, edistää kansainvälistä yhteistyötä ja ennen kaikkea toimia vertaistuki- verkostona. Pieni- ja Isokenkäisten yhdistys julkaisee jäsenlehteä Kengän koputuksia ja ylläpitää kotisivustoa [www.tallsmall.fi](http://www.tallsmall.fi). Rekisteröityneitä jäseniä on noin 550. (Pieni- ja Isokenkäiset ry 2009.)

Pieni- ja Isokenkäiset ry on herätellyt yhteiskunnallista keskustelua suomalaisten kasvavasta pituudesta ja siitä, että vaate- ja kenkäteollisuudella ei ole ajantasaista käsitystä kuluttajien tarpeista. Yhdistyksen tavoitteena on käynnistää Suomessa Kokotalkoot. Tässä opinnäytetyössä jatkokehitetty työväline (MITTAVA- lomake) luo pohjaa halvalle, hyvälle ja nopealle tiedonkeruulle. Hankkeen taustalla on tarve kehittää kansalaisten omatoimista mittausta varten luotettava väline. Kokotalkoiden tarkoituksena on kutsua kaiken ikäiset ja kokoiset tallentamaan mittatietonsa internetin välityksellä valtakunnalliseen ”mittapankkiin” ja saada reaaliaikaista tietoa arjen helpottamiseksi. (Pieni- ja Isokenkäiset ry 2008.)

Pieni- ja Isokenkäiset ry:n Mittava-lomakkeen alkuperäinen versio (LIITE 1) kehitettiin vuonna 2007 Opetusministeriön tuella, yhteistyössä Ammattikorkeakoulu Stadian kanssa. Alkuperäisessä lomakkeessa vartalon mittauskohtien määrittely perustuu naisten vaatetuksen mittataulukon

N-2001, sekä Eurooppalaisen standardisointijärjestön CEN:n teknisen komitean CEN/TC 248 standardiehdotukseen. Jalkaterien mittauskohtien määrittelyssä konsultoitiin Ammattikorkeakoulu Stadian jalkaterapian koulutusohjelman opettajia sekä Tampereen Ammattiopiston ja Hervannan Ammattioppilaitoksen suutari- koulutuksen opettajia. (Pieni- ja Isokenkäiset ry 2008.)

Alkuperäinen MITTAVA -lomake koostui henkilötiedoista, mittatiedoista, mittausten yleisohjeista, 12:sta mittatietojen merkitsemiskohdasta/mittausohjeesta sekä

jalkaterveyteen liittyvistä 12 kysymyksestä. Lomakkeen henkilötiedoissa kysyttiin sukupuoli, ikä ikäryhmittäin: alle 10, 10–19,

20–35 ja yli 35. Yleensä käytetty kenkäkoko merkittiin valikkoon 31–70 väliltä. Mittauskohtia olivat pituus, rinnan ympäryys, vyötärön ympäryys, lantion ympäryys, alaraajan sivupituus, säären pituus, pohkeen ympäryys, nilkan ympäryys, oikean ja vasemman jalkaterän pituus, päkiän ympäryys ja rintavuus eli jalkama. Mittatulokset merkittiin 0,1 cm tarkkuudella.

Lomakkeessa kysyttiin jalkaterveyttä heikentävistä vai-voista, esimerkiksi onko vastaajalla ollut jalkakipuja puolen vuoden aikana ja missä kohdissa kipua esiintyy. Vastaajaa pyydettiin arvioimaan kipua asteikolla 0–10, jolloin 0 tarkoitti: ei lainkaan kipua ja 10: erittäin voimakasta kipua.

Lomakkeessa kysyttiin, onko asiantuntija, esimerkiksi fysio- tai jalkaterapeutti tai kouluterveydenhoitaja, tutkinut jalkojen kuntoa, oliko asiakkaille suositeltu tukipohjallisia tai oliko vastaajalla sellaiset käytössä. Vastaajaa pyydettiin arvioimaan, onko hänellä jalkaterän asentovirheitä, kuten esimerkiksi linttaan astuminen, sisä- pitkittäiskaaren laskeuma, kovettumia, päkiä- /poikkittäiskaaren laskeuma, vaivaisenluu tai vasaravapaat. Lopuksi lomakkeessa oli varattu vapaata kirjoitustilaa, johon sai kirjata toiveita ja ehdotuksia jalkojen tutkimukseen ja hoitoon liittyen.

### **3 IHMISEN ALARAAJOJEN MITAT JALKINEIDEN MITOITUKSEN LÄHTÖKOHTANA**

#### **3.1 Ihmisen mittojen keräämisen tausta**

Antropometria tarkoittaa kokeellista tiedettä, jonka tavoitteena on määrittää ihmisen kokoon ja muotoon liittyviä fyysisiä ominaisuuksia. Antropometrisissä mittauksissa kerättyjä mittatietoja voidaan käyttää erilaisten tuotteiden, kuten kenkien ja vaatteiden suunnittelussa. Mittatietoja käytettäessä on huomioitava, mistä väestöstä ja milloin tiedot on kerätty. Mittatiedot sisältävät mittaussuureiden nimet ja mittaustulokset, jakaumatietoineen. Ihmisen laaja ominaisuusvaihtelu ilmenee antropometrisissä mittauksissa. Mitattavan sukupuoli ja ikä vaikuttavat suuresti saatuihin mittaustuloksiin. Ihmisen mitat noudattava normaalijakaumaa eli useimpien ihmisten mitat ovat lähempänä keskiarvoja kuin ääriarvoja. (Värynen – Nevala - Päivinen 2004: 56.)

Antropometrisiä mittoja voidaan käyttää niin, että tuotteet suunnitellaan keskikokoisten, äärikokojen tai vaihteluvälin mukaan. Keskikokojen mukaan suunniteltaessa ongelmana on se että, ihminen ei kaikilta mitoiltaan vastaa keskiarvoja. Ihmiset ovat erikokoisia ruumiinosien mittasuhteiltaan. Kenkä- ja vaateteollisuus voi suunnitella tuotteensa äärikokojen mukaan. (Värynen – Nevala - Päivinen 2004: 58- 60.)

Antropometristen mittaustulosten alueellisen vaihtelun merkitys tuotesuunnittelulle on suuri. Jos tuote on esimerkiksi suunniteltu antropometrisesti sopivaksi 90 prosentille Yhdysvaltojen väestöstä, se on sopiva noin 90 prosentille saksalaisista, 80 prosentille ranskalaisista, 65 prosentille italialaisista ja vain 10 prosentille vietnamilaisista. (Värynen – Nevala - Päivinen 2004: 56.) Kansallisia antropometrisiä mittatietoja on helposti hyödynnettävissä tietokonesovelluksina, esimerkiksi PeopleSize -antropometriatietokannassa ([www.openerg.com](http://www.openerg.com)). Ohjelma sisältää antropometrisiä mittaustuloksia ikäluokittain ja sukupuolen mukaan jaoteltuna. Suomalaisten tietoja ei ole ohjelmassa, maantieteellisesti lähimmät tiedot on kerätty ruotsalaisista.

Suomalaisten jalkaterien kasvua ei ole tutkittu, mutta sen on oletettu kasvaneen yhdessä suomalaisten keskipituuden kanssa. Vuosina 1978..1982 oli 25..34-vuotiaiden miesten keskipituus 177 senttimetriä ja vuonna 2008 se oli 181 senttimetriä. Samoina vuosina 25..34-vuotiaiden naisten keskipituudet olivat 164 senttimetriä ja 166 senttimetriä. (Helakorpi - Paavola - Prättälä - Uutela 2009: 129.) Ruotsissa alaraajan ja jalkaterän mittoja on kerätty osana antropometrisiä tutkimuksia. Vuosina 1969 saatuja mittaustuloksia verrattiin vuoden 2007 tuloksiin ja tutkijat totesivat ruotsalaisten olevan aikaisempaa kookkaampia kaikkien mittojen osalta. Toisaalta he havaitsivat, että ruotsalaisten pituuden ja painon monimuotoisuus on lisääntynyt, erot lyhimmän ja pisimmän sekä kevyimmän ja painavimman välillä olivat kasvaneet. (Hansson ym. 2008: 797.)

#### **3.2 Standardisoinnin merkitys kuluttajalle**

Standardisomisjärjestöjen piirissä tehtävä standardisointi on yhteisten sääntöjen laatimista helpottamaan viranomaisten, elinkeinoelämän ja kuluttajien elämää. Standardien tarkoituksena on lisätä tuotteiden yhteensopivuutta ja turvallisuutta, sekä helpottaa kotimaista ja kansainvälistä kauppaa. Standardit laaditaan yhteistyössä työryhmien ja komiteoiden kanssa ja työn tulokset ovat kaikkien saatavilla. Standardisoinnin hyödyt ovat palveluiden ja menetelmien sopivuus siihen käyttöön ja niihin olosuhteisiin, joihin ne on tarkoitettu. Sen tärkein tehtävä on vähentää merkityksettömiä erilaisuuksia tuotteiden välillä. Yleensä pyritään siihen, että standardit olisivat kansainvälisiä ja voimassa kaikkialla. Kansainvälinen standardi on kansainvälisen standardisomisjärjestön hyväksymä. Kansainvälisesti laajin standardisomisjärjestö on International Organization for Standardization, ISO. ISO:n jäseniin kuuluu kansalliset standardisomisjärjestöt, yksi kustakin maasta. ISO vastaa kaikesta muusta kuin sähkö- ja telealan standardisoinnista. (Suomen Standardisomisliitto SFS ry. 2009: 7-22.)

Samoin kuin kansainvälisellä tasolla, myös Euroopassa standardisointi ja standardien käyttö on vahvistettava kansallisiksi standardeiksi CEN:n jäsenmaissa. European Committee for Standardization, CEN on kaikkien EU- ja EFTA- maiden standardisomisjärjestöjen yhteistyöelin.

Suomea CEN:ssä edustaa Suomen Standardisoimisliitto, SFS. (Suomen Standardisoimisliitto SFS ry. 2009: 7- 22.) Suomessa standardisointia ohjaa ja koordinoi Suomen Standardisoimisliitto SFS ry, SFS. Sen jäseniä ovat esimerkiksi Suomen valtio, Helsingin yliopisto ja eräät elinkeinoelämän järjestöt. Liiton tarkoituksena on edistää Suomen kilpailukykyä. SFS:n tehtävänä on luoda Suomeen standardikokoelma, joka vastaa maan tarpeita ja sisältää kansainvälisten ja eurooppalaisten sopimusten edellyttämät kansalliset standardit. Kaikki eurooppalaiset standardit vahvistetaan Suomessa SFS- standardeiksi. (Suomen Standardisoimisliitto SFS ry. 2009: 7- 22.)

Standardien lajeja on useita, mutta laajin soveltamisala on perustandardeilla, jotka määrittävät mittayksiköitä, käsitteitä, tunnuksia ja merkkejä. Lisäksi tuotestandeissa määritellään vaatimukset, jotka koskevat mitoitusta, rakennetta, koostumusta, kestävyyttä ja turvallisuutta, jotta tuote tai tuoteryhmä sopii tarkoitukseensa. (Suomen Standardisoimisliitto SFS ry. 2009: 7- 22.)

SFS-EN 13402 -standardissa on määritelty Suomessa käytettävän kokojärjestelmän kokovälit, mutta käytet-

tävät mitat yritys voi päättää itse oman kohderyhmänsä mukaan. Standardissa määritellään myös, miten mitat otetaan ja miten määritetään ensisijaiset ja toissijaiset mitat. Se määrittää vartalon mittojen paikat antropometrisiä tutkimuksia ja vaatteiden kaavojen valmistusta varten. Se myös täsmentää standardisoidut vartalon mitausmenetelmät. Jotta teollisesti valmistettujen vaatteiden ja jalkineiden koko voidaan määrittää, täytyy aiotun käyttäjän vartalonmitat määrittää ja yksilöidä lähimpään standardikokotaulukon kokoon. (Suomen Standardisoimisliitto SFS 2005: 10.)

Jalkineiden valmistuksen standardit jakautuvat jalkineiden osien mukaan esimerkiksi pohjat, päällinen, jalkineen sisäosat, kanta- ja kärkevikkeet sekä lisäosat. Lisäksi jalkineiteollisuudessa on testausmenetelmistä tarkat standardit. SFS-luettelosta ryhmästä 61.060 löytyy luettelo voimassaolevista jalkinestandeista. (SFS 2010.) Jalkineille suoritetaan erilaisia testejä, jotta varmistetaan, täyttävätkö ne jalkineille asetetut vaatimukset. Jalkineita voidaan testata testauslaboratorioissa tai koekäytön avulla. (Saaristo 1989: 105.)





# RELIABLE MEASURING OF LOWER LIMBS

*Developing a Measurement Tool for Tall & Small Association, Finland*

---

<b>Authors</b>	Satu Kaunismäki, Minna-Maria Lappalainen, Meri Rytinki, Anni Turtola
<b>Title</b>	Reliable Measuring of Lower Limbs – Developing a Measurement Tool for Tall & Small Association, Finland
<b>Number of pages</b>	48 pages+14 appendices
<b>Date</b>	Autumn 2010
<b>Degree</b>	Bachelor of Health Care
<b>Degree Programme</b>	Podiatry
<b>Supervisors</b>	Elisa Mäkinen , Principal Lecturer Riitta Saarikoski, Senior Lecturer

---

## ABSTRACT

Determining the size of clothing and footwear is based on studies of human body measurements and proportions, i.e. the anthropometric measurements. To ensure that industry can produce well-fitting clothes and shoes for the population, the measurements gathered must be extensive and they have to describe the target group well.

The idea for this thesis came from the Pieni- ja Isokenkäiset association. They requested us to develop a tool which could be used for collecting data on the lower limb measurements of Finns. The aim of the thesis was to come up with a tool with which people could themselves to provide reliable measurement data on their lower limbs. This data could then be utilized, e.g. when determining sock and shoe sizes. This thesis uses both qualitative and quantitative research methods. The data was collected in two phases. The research questions used in the development of the tool were: What kind of instructions are needed to ensure that the measuring carried out by people themselves provides exact size data on the lower limbs. To what extent do the measurements taken by the testees differ from those taken by experts?

In none of the measurement points did the average difference in measurement between the testees and the experts exceed two centimetres. In some of the measurement points, isolated average differences between the measurers were rather big. The biggest single measuring error occurred when measuring the circumference of the right heel, 21.6 per cent. The biggest single measuring error related to the left heel circumference was also significant: 17.7 per cent. When measuring body height and circumference of the left metatarsus, it was observed that the testees carrying out the measuring themselves may systematically receive different measuring results when compared to the results received by an expert.

Measurement data collected with the developed tool could be considered rather reliable when considering the average values of larger groups of people or at least indicative, but there is a possibility of a big measuring error with single measurements. The tool can be utilized both in the “Kokotalkoot”\* project carried out by the Pieni- ja Isokenkäiset ry\* association and when collecting lower limb measurement data by podiatrists and other health care personnel.

# KevätTreffit 2011

*Aurinko sulattaa jo lumia pitkän talven jälkeen!  
Nyt on aika ajatella KevätTreffejä kivassa seurassa!*

Lähde koko perheen kanssa ikimuistoiselle, keväiselle päiväretkelle kokemaan pala pohjoista lauantaina 2.4.2011, Iittalan poropuisto, Kankaistentie 155, 14500 Iittala

## OHJELMA 2. HUHTIKUUTA 2011

- 10:45 Tavataan Tampereella Keskustorilla, Vanhan kirkon edessä  
11:00 Lähtö Iittalaan, Express-bussikuljetus  
12:00 Saavutaan Iittalan poropuistoon

Sääntömääräinen kevätkokous kodassa klo 12:00 - 14:30  
Kokouksen yhteydessä maistellaan Lapin herkkuja.

- 14:30 Tutustutaan porotilan elämään ja asukkeihin ja tuotetarjontaan.  
17:00 Lähtö Tampereelle  
18:00 Kiitos seurasta ja nähdään taas.

**HINTA** vain 20 € /aikuinen, 10 € /lapset 3-11v., 0 € /lapset alle 3 v.  
Lisämaksusta (8,-) voit tilata paikanpäältä poroajelun. Lumivaraus!

**Varaa paikkasi ja ilmoittaudu heti**, kuitenkin viimeistään 24.3.2011.  
toimisto@tallsmall.fi tai Maiju, 040 5910 552

*Tervetuloa taas iloiseen, PIKRY:n poro-porukkaan!*



PIENI- JA ISOKENKÄISET RY (PIKRY)  
Små och Stora Skor rf  
Tall & Small Association

ESITYSLISTA  
SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS  
IITTALASSA  
2.4.2011

---

**Aika:** 02.04.2011 klo 12:00 – 14:30

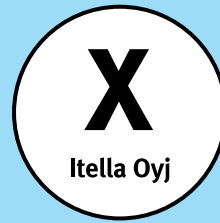
**Paikka:** Iittalan Poropuisto OY, Kankaistentie 155, 14500 Iittala

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen järjestäytyminen. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjan tarkastajat ja ääntenlaskijat.
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Esityslistan hyväksyminen
5. Luetaan tiedoksi syyskokouksen 2010 pöytäkirja (Helsinki)
6. Esitetään hyväksyttäväksi toimintakertomus vuodelta 2010
7. Esitetään tilinpäätös vuoden 2010 tileistä ja tilintarkastajan lausunto
8. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle
9. Projektikatsaus
10. Ansiomerkit ja aloitteet
11. Vastaanotetaan ilmoittautumisia järjestömme vapaaehtoistyöhön
12. Muut asiat
13. Kokouksen päättäminen

Vapaa sana

**Tervetuloa!**

Hallitus



**At your service a part of the Finnish ET2012FI –team**

(Left) Maiju, Anne, Sami, Arja, Joanna, Jerry, Maarit, Katja, Kalle, Leena, Sari, Reijo, Danja, Anu (Right)



In February 2011 it was -25 degrees in Tampere.... but it's getting warmer....latest in June 2012

