

Poliiolehti

1/2010



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Hyvä hengitys?



Mitä on hyvä hengitys, miten miellät sen, hengitätkö itse mielestäsi hyvin ja riittävästi?

Kun hengitys on hyvää, sitä ei tarvitse ajatella, sen eteen ei tarvitse ponnistella ja se hapettaa kehoa riittävästi. Hengityksen tarkoitus on kuljettaa happea keuhkojen kautta koko kehoomme sekä poistaa hyväksi käytetty happi mm. hiilidioksidina uloshengityksen avulla. Hiilidioksidi on kuona-aine, joka on narkoottinen eli väsyttävä aine jäädessään liiallisesti elimistöön. Sisäänhengityksellä saamme happea aivoille, lihaksille, sisäelimille (mm. sydän), kudoksille, hermoille, soluille ja koko keholle.

Happi on siis ihmiskehon hyvinvoinnille yhtä tärkeä ja tarpeellinen kuin esimerkiksi ravinto ja uni. Hyvällä hengityksellä on valtava merkitys kehon hyvinvoinnille.

Edellytyksiä, että hengitys sujuu vaivattomasti ja riittävästi, on monia. Keuhkoille on oltava riittävästi tilaa laajentua. Laajentumista estää esimerkiksi virheellinen istuma-asento, muut asentovirheet, niska-hartiaseudun virheellinen asento, liiallinen lihaskireys ja jännitys varsinkin yläkehossa, sekä yleinen jännittyneisyys. Myös mielen murheet, huoli, ja kivut voivat vaikuttaa hengitystä haittaavasti. Hengitysvaje voi liittyä myös erilaisiin neurologisiin sairauksiin, jolloin toiminta hengityselimissä on häiriintynyt. Myös hengitysteiden limaisuus voi ahtauttaa ja vaikeuttaa hengitystä.

Pallea on tärkein hengityselin, mutta myös kylkiväli- ja vatsalihakset ovat mukana hengityksessä.

Keuhkoissa on tilaa useita litroja. Hengittäessämme, käytämme noin puolen litran verran keuhkotilavuuttamme. Välillä on syytä tuulettaa keuhkoja kunnolla ja käyttää sen koko tilavuutta.

Me kaikki hengitämme ainakin ajoittain tai huomaamatta liian vähäisesti ja riittämättömästi.

Asiaan on hyvä kiinnittää huomiota, koska hyvän hengityksen ja hyvän hapensaannin avulla aineenvaihdunta koko kehossa vilkastuu ja vointi paranee. Oikeanlaisen, rentouttavan hengityksen avulla pystyy rentouttamaan kehoa ja mieltä, mieltä ja kehoa.

Hengityksen tehostamiseen voi itse vaikuttaa. Esimerkiksi korjaamalla asentoa ja käyttämällä keuhkojaan tehokkaammin. Fysioterapeutin vastaanotolla voi tehdä hengitykseen liittyviä mittauksia. Mittanauhalla arvioidaan rintakehän liikettä ja joustavuutta, vitalikapasiteettimittarilla mitataan keuhkojen tilavuutta sekä PEF-mittarilla hengitysteiden mahdollista ahtautta. Lisäksi käyntikerralla arvioidaan ja ohjataan hengitystekniikkaa.

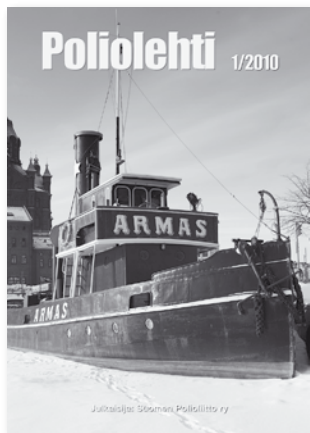
Mielenkiintoinen asia tämä ”pelkkä” hengitys. Niin monipuolinen ja laaja-alainen on sen merkitys.

Kesäpäivillä aiheesta lisää ja ehkä harjoitellaankin yhdessä.

Teksti: Seija Laine

fysioterapeutti, Tampereen Kuntouttamislaitos Oy

Polirolehti 1/2010



Kannen kuva Heikki Tuuli

**Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa**

Ilmoitusmyynti

NetConnection Oy
Puh. 09 547 4100
Gsm: 050 540 2557
samira.taina@netconn.net

**Mainosilmoitus-
aineistot**

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen
www.akarjalainen.net

Paino

Kirjapaino JAARLI Oy

ISSN 1237-2781



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja: Birgitta Oksa

**Toimitus: Kumpulantie 1 A 6 krs. (1.4. alkaen)
00520 Helsinki, puh. 09 - 686 0990, fax 09 - 6860 9960
sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com**

Sisältö

Lehtimäellä	4
Vuosikokouskutsut	6
Meirän sakille	7
Uutisia	8
Puolikurssilaisen "päiväkirja"	12
Olkinin teesit	14
Suomen Polioliitto ry:n kurssit vuonna 2010	16
PolioBoys	17
Peter Rinne	18
Ruudukko	20
Vammaispalvelulaki	22
Hakulomake	26
Poliohuolto ry tiedottaa	27
Poliojärjestöt muuttopuuhiissa	28
Rauman vinkkelist	29
Satakunnan osasto 50 vuotta	30
Osastot	32
Sopivan liikunnan salaisuus	34
Merkkipäivät	39

Hengittämisen salat julki

Suomen Polioliiton vuoden 2010 virallisena teemana on muistuttaa hyvän hengityksen tärkeydestä.

Hengittämiseen emme juuri kiinnitä huomiota: onhan se meille automaattista. Vai onko sittenkään?

Pikkuhiljaa keuhkojen kapasiteetti pienenee, käytämme vain osan siitä mitä voisimme hapettaaksemme itseämme. Mitä enemmän hengityksen saloihin perehtyy, sitä hämmentyneemmäksi se ainakin minut saa.

Tässä Poliolehdessä fysioterapeutti Seija Laine paljastaa mm. että hyvä hengitys rentouttaa kehoa ja mieltä. Seija on mukana kesäpäivillä Yyterissä kertomassa lisää ja neuvomassa, mitä voimme kotona tehdä hengityksen parantamiseksi. Tulevissa Poliolehdissä asiantuntijat tutkailevat hengitystä monesta näkökulmasta, mutta ei liene haitaksi, jos seuraavan kerran käydessänne lääkärissä tai fysioterapiassa kysytte heiltä juuri omasta hengityksestänne.

Sain eilen luettavakseni kansainvälisessä lääketieteellisessä julkaisussa ilmestyneen artikkelin, jossa suomalaiset tutkijat pohtivat nielemis- ja puheongelmien esiintyvyyttä polion myöhäisoireissa. He päätyvät suosittamaan, että poliovammaisten hoitoa ja kuntoutusta suunniteltaessa ja toteutettaessa olisi liikuntavammojen ja muiden neurologisten ongelmien ohella myös aina kiinnitettävä puheentuottoon ja nielemiseen. Niinpä. Puhuminen, nieleminen ja hengittäminen ovat asioita, joihin emme juurikaan kiinnitä huomiota ennen kuin ongelmat ovat jo turhan suuria. Palaamme tähän nielemis- ja puhututkimukseen seuraavassa Poliolehdessä.

Virallisen teeman ohella poliojärjestöjen vuoteen 2010 mahtuu monta muutakin enemmän tai vähemmän haasteellista teemaa. Yksi on tämä kauan puhuttanut ja nyt toteutuva poliojärjestöjen toimitilan muutto. Muuttomatkan ei ole kovin pitkä: Katajanokalta Pasilaan, mutta työllistävä vaikutus kyllä melkoinen. Olemmekin yhä vahvemmin alkaneet ihmetellä, että kun kerran muutamme, niin miksiköhän emme olisi samalla vaivalla voineet muuttaa kauemmaksikin. Kikan mielestä Kreikasta olisi varmasti löytynyt sopivia toimitiloja ja halvalla. Siellä hengittäminenkin kuulemma saisi aivan uudet mittasuhteet...

Hengittämisiin!

Birgitta Oksa



Lehtimäen Opisto tarjoaa hyvät mahdollisuudet myös kokeilla ratsastusta.

Lehtimäellä

Pirkolla on kengät eri paria!

Laskiaistanssit viikon etujass!

No-niin, no-niin.

Aloitetaanpa alusta.

Sitä paitsi eihän missään ole vaadittu, että kenkien täytyy olla samaa paria. Ja sikstoiseen, tanssia toivottiin ohjelmaan monelle päivälle.

Kurssimme Lehtimäellä oli tehokas: allasjumpsakin kävi väkeä enemmän, kuin koskaan. Osa piti toisten päästä veden alla, että kaikki mahtuivat jumppaamaan.

Kurssilaisia vaivasivat taudit: toinen puoli väestä oli räkätaudissa, toinen puoli vatsataudissa. Ei naurattanut.

Historiaa: Me-lehti, lokakuu 1954, 80 mk. Kuvateksti: ”Potilaan henkitorveen suoritettuun leikkausaukkoon on sijoitettu hengityskoneen kumiletku.”

Otsikko: Toivoa poliopotilaille, teksti Osmo O. Niskanen, kuvat Trio-Kuva. ”Hen-

Lue myös ”kurssilaisen päiväkirja” sivulta 12.

Istumalentopallosta on tullut kurssilaisten suosikkilaji.





Päiväohjelmiin kuuluu myös erinlaiset askartelutehtävät ja käsityöt. Pakko ei ole itse tehdä, voi myös katsoa ja antaa ohjeita...

gityshalvauspotilas synnytti terveen pojan”

Artikkelin loppuksi toteaa Auroran sairaalan osastonlääkäri, tohtori Ossi Pettay: ”Polio on tauti, johon on suhtauduttava vakavasti, mutta sen hoidossa nykyisin saavutetut tulokset ovat parhaina todisteina siitä, että kenelläkään tautiin sairastuneella ei ole syytä antautua toivotonmuuden valtaan.”

Olemme käyneet mm. burreissa keskustelua siitä, voiko ihminen sairastaa halvauksellisen polion jo ennen syntymäänsä. Edellä kerrotussa lehtiartikkelissa, siis vuodelta 1954 todetaan, että äiti tiesi, että ”lapsi, jonka hän tulisi synnyttämään, saattoi olla joko terve tai halvaantunut”.

Että näin.

Lain soveltamisohjeet lakituvasta

Pidin itse luennon kurssilaisille aiheesta ”Vammaispalvelulain muutokset”. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, vammaispalvelulaki, muuttui 1.9.2009 siltä



Illanvietto yhteislaulun merkeissä kerää aina lähes kaikki kurssilaiset mukaan.



osin, mikä koskee henkilökohtaista avustajaa.

Jo vuosia on lakimuutosta valmisteltu, mutta kestänee edelleen kauan, ennen kuin saadaan selvitettyksi uusi soveltamiskäytäntö. Oikeusteitse varmaankin vastauksia kysymyksiin haetaan.

Lakiin sisältyvä lause ”Avun järjestäminen edellyttää, että vaikeavammaisella on voimavaroja määritellä avun sisältö ja toteutustapa” sulkee pois mm. joukon kehitysvammaisia ihmisiä lakia sovellettaessa. Lisäksi hankaluuksia aiheuttaa varmasti lain toteamus: ”Yleensä (henkilökohtaisena) avustajana ei voi toimia vaikeavammaisen omainen tai muu läheinen.”

Palvelusuunnitelman merkitys kasvaa, sillä kaikki vammaispalvelulain mukaiset, vaikeavammaisille tarkoitetut palvelut ja tukitoimet edellyttävät, että ensin laaditaan palvelusuunnitelma. Liitteessä on lueteltu asioita, joita on hyvä näkyä palvelusuunnitelmassa.

Palveluseteli on ”rahaa”, jolla vammaisen voi hankkia itselleen palveluita. Hän voi maksaa palvelusta enemmänkin, kuin setelin arvon, mutta hänen ei ole pakko hyväksyä palveluseteliä kunnan ”kons-tiksi hoitaa asia helposti”.

Kaikkien kurssilaisten puolesta esitän opiston väelle jälleen kerran runsaat kiitokset onnistuneesta kaksiviikkoisesta!

Kaija Salmela

P.s. Tällekin kurssille oli hakijoita kaksikertainen määrä kurssipaikkoihin nähden. Haluamme Lehtimäelle!

Kuvat: Veikko Hemminki ja Anne Niemi

Marja-Leena ja Veikko olivat tyytyväisiä kurssiin ja kehottavat muitakin hakemaan kurssille.

Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 08.05.2010 klo 14.00 Ruskeasuon koulussa Tenholantie 15, Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 §:n määräämät asiat.

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 13.00 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com viimeistään 30.04.2010.



SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehden toimitus:
Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800015-70432857

POLIOINVALIDIT RY

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800013-222875

SUOMEN POLIOHUOLTO RY

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800017-287221

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

**Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous lauantaina 17.04.2010 klo 12.00-
paikka: Valkea Talo, auditorio
Ilkantie 4, 00400 Helsinki**

Kokouksessa esillä yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat

Ennen kokousta, alkaen klo 11.30- kahvitarjoilu, lounas n. klo 15.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Lounaasta peritään 10 €:n suuruinen maksu. Maksun voi suorittaa yhdistyksen tilille Sampo 800013-222875. Lounaan voi maksaa myös osastolle, joka kerää maksut yhteiskuljetuksen aikana.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista 31.3.2010 mennessä toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotiinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2010.

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta.

Kysy kuljetuksesta:

Lahden osasto: Heikki Heinonen, 044 0203050
Pohjanmaan osasto: Pertti Niemi, 06-4502859 tai 050 3656389
Pohjois-Suomen osasto: Ulla Kurvinen, 040 5320223
Savon osasto: Iris Karvinen, 040 0649677
Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620
Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755
Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975
Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry Johtokunta

Muistattehan huolehtia vakuutusturvastanne osallistuessanne yhdistyksen tai sen paikallisosastojen matkoille ja tapahtumiin, kiitos!



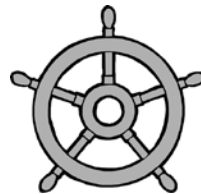
Mikähän siinä on, että me poliolaiset edelleenkin itsepäisesti teemme itse kaiken mahdollisen työn kotonamme. Siivoamme, luomme lumet pihasta, pudotamme lumet katolta, pesemme matot, käymme kaupassa kantaen raskaita kantamuksia, pesemme ikkunoita, leikkaamme nurmikat, haravoimme lehdet, hoidamme sanomalehtien viemisen keräyslaatikoihin, hoidamme kahvitusten järjestämisen, vastaamme itseme ulkoiluttamisesta, suoritamme pikkukorjaukset asunnossamme yms. yms yms. Näitä kaikkia toimia voisit teettää ulkopuolisella avulla kuntasi tarjoaman palvelusetelin myötä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelit ovat tulleet voimaan 1.8.2009. Valittava tietoenkin on, että vasta noin 150 kuntaa on ottanut palvelusetelin käyttöönsä. Mikäli kunnassanne ei ole vielä käytössä palvelusetelijärjestelmää, niin ryhtykää muiden vammaisjärjestöjen kanssa toimenpiteisiin palvelusetelin saamiseksi myöskin omaan kuntaanne. Palveluseteli on verovapaaetus paitsi silloin, kun se liitetään omaishoitajan antamaan palveluun. Silloin se on omaishoitajan veronalaista tuloa.

Yksi edullinen palvelujen tuottaja on valtakunnallinen 4 H työpalveluorganisaatio. Heidän perimänsä työtuntiveloitus ainakin Kurikassa on 15 €/tunti sisältäen arvonlisäveron. Heidän työtarjontansa voidaan sisällyttää kunnasta riippuen palveluseteliin. Kurikassa heidän palveluhinsat kuuluvat esim. asiointikäynnit, kaupat, postit,

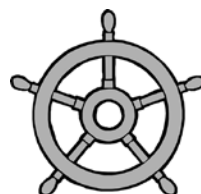
apteekit, virastot, ulkoiluttaminen, lukeminen, juttuseura, kodinelektroniikan esim. digiboksien ja tietokoneiden ongelmien hoito.

Toinen palvelu, missä pystytte hyödyntämään palveluja on kotitalousvähennyksen tukijärjestelmä. Siinä korvattavuus on 60 prosenttia 100 euron vuotuisen omavastuusuuden jälkeen, enintään kuitenkin vuodessa 3.000 euroa henkilö. Huono puoli on siinä, että jos ei ole veronalaista tuloa, ei silloin voi myöskään hyödyntää tukijärjestelmää, koska vähennys tehdään verosta.



Yksi palvelumuoto vielä liikuntaesteisille. Posti tuo päiväpostin maksutta suoraan kotiovelle. Posti ei mainosta palveluaan vaan sinun itse on huolehdittava palvelun saamisesta.

Palvelua tulee tiedustella puhelimesta 0200 – 71 000. Mikäli tulee postin kanssa ongelmia voitte ottaa yhteyttä Viestintävirastoon puhelin 09 -69 661.



Kun me olimme vanhemman veljeni kanssa kansakouluiässä, iski meihin yhtäkkiä haitarinhoitoon opetteluvimma. Isä osti meille sellaisen pienen kaksirivisen haitarin, jolla sitten aloimme kotona soiton harjoittelun. Ainut kappale,

mitä yritimme opetella, oli Metsäkukkia. Minä pääsin aina kohtaan ”Metsään on tullut syyys...” Vanhempi veljeni pääsi vähän pidemmälle. Tämä muistui mieleen, kun pitkän ajan kuluttua yritin jälleen soittaa haitaria. Kuuntelijana oli herra keskimäinen. Edelleen se päätyi samaan kohtaan. Kysyin kuitenkin herra keskimäiseltä, että miten soittoni meni. Lyhyt vastaus oli, että ei se oikein hyvin mennyt. Taitaa olla haitarista patterit loppu. Siihen jäi senkin haitarinhoitoharjoitteluni.

Toinenkin takaisku tuli veljeksille joulukuun alussa. Vanhemmat olivat ostaneet jokaiselle suklaanpaloja sisältävän joulukalenterin. Ongelmaksi muodostui se, että ennen itsenäisyyspäivää todettiin, että jokaisen kalenteri oli tyhjentynyt suklaasta. Ongelma ratkaistiin sillä, että loppupäivien lokeroon laitettiin Sisu-pastilli. Meteli oli melkoinen, mutta vastaus oli aina: syyttäkää itseänne!

Syödään Sisua... Hankitaan palvelusetelit.. Käytetään kotitalousvähennystä.. Pyydetään postia tuomaan postimme ovipieleen.. Kyllä nämä lumet ennen Juhannusta häipyvät.

Jussi



Poliostrarat rokkaa

Musiikkibisneksen vuoden erääksi lupaavimmaksi tulokkaaksi mainittu kongolainen yhtye Staff Benda Bilili teki menestyksekkään kiertueen Englannissa. Bändin ensimmäinen albumi Tres Tres Fort (Hyvin hyvin vahva) sisältää ainulaatuisen rumbarytmeihin pohjaavan saundin, on saavuttanut kulttimenestyksen Euroopassa. Levyn on tuottanut hollantilainen Vincent Kenis.

Kotikonnuillaan, Arfrikan kolmanneksi suurimmassa kaupungissa Kinshasassa, yhtye ei ole kovinkaan kuuluisa. Yhtye sai alkunsa kun Ricky Lickabu ja Coco Ngambali alkoivat soittaa yhdessä. Molemmat pitivät myyntikojua Kongojoen yli kulkevalla Kinshasa-Brazzaville lautalla. Vähitellen mukaan liittyi muita jäseniä.

Yhtye alkoi kokoontua iltayöstä soitamaan pääkaupungin eläintarhaan, koska siellä oli rauhallista soittaa eikä soittokaan tainnut häiritä eläintarhan asukkaita. Mobutun valtakauden lopun kaoottisena aikana kaupunkilaiset olivat nälissään syöneet monet sen eläimistä.

Toinen syy eläintarhassa jammailuun oli se, että paikalliset klubit eivät huo-

lineet joukkoonsa ja lavalle pyörätuolia käyttäviä polioselviytyjiä, joita valtaosa bändin jäsenistä on. Myöhemmin mukaan on otettu myös terve katupoika Roger Landu, joka nikkaroi säilykepöydästä, puupalasta ja kitarankielestä soittimen, jolla hän revittelee kuin Jimi Hendrix ikään.

Varsinaisen elantonsa muusikot hankkivat rätäteläinä, sähkömiehinä tai katu-kauppiaina. Tienestit ovat todella pienet. Nytemmin yhtye on alkanut esiintyä kaupungin kaduilla paikoissa, jossa liikkuu paljon turisteja. Turisteilla on varaa heittää lantti soittajille paremmin kuin rutiköyhillä kaupunkilaisilla.

Toivottavasti yhtyeen kansainvälinen menestys mahdollistaa työskentelyn kokopäiväisinä muusikoina. Saundissa kun on selvästi iloa ja harmoniaa.

Tuija Matikka

Lähteenä on käytetty Robin Denselovin BBC:lle tekemää juttua. Jammailua pääsee kuuntelemaan esim YouTuben osoitteesta <http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/newsnight/8369900.stm>.

Korkea kolesteroli, lääkitys ja polio?



Kolesteroli on rasva-aine, jolla on monia tehtäviä kehossamme. Kolesteroli on tärkeä rasvojen kuljetuksessa kehomme eri osien välillä.

Ilman kolesterolia kehomme toiminta pysähtyisi. Mutta kolesteroli voi myös olla vaarallista.

Avainsana on oikea kolesterolitasapaino.

Kohonnut kolesteroli voi hoitamattomana aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia. Korkean kolesterolin hoitoon on olemassa runsaasti erilaisia tehokkaita lääkkeitä. Valitettavasti lääkehoidolla – erityisesti statiineilla – voi olla sivuvaikutuksia, joista yksi yleisimmistä on lisääntynyt lihasheikkous. Haittavaikutusten esiintyvyys vaihtelee suurestikin eri lääkevalmisteilla.

Lääketieteellisestä kirjallisuudesta löytyy tutkimustuloksia, joiden mukaan poliovammaisten veren kolesteroliarvot ovat useammin koholla kuin muulla väestöllä. Danderydin sairaalan polio-poliklinikalla, Tukholmassa on jo muutamana vuoden ajan mitattu vastaanotolla käyneiden polion sairastaneiden hen-

...uutisia...

kilöiden veren kolesterolipitoisuudet. Alustavat tulokset osoittavat, etteivät poliovammaisten kolesteroliarvot poikkea muiden potilastyhmien kolesteroliarvoista.

Tarkkana lääkityksen suhteen

Professori Kristian Borg Danderydin poliopoliklinikalta kumoo väitteen siitä, että poliovammaisten kohdalla riski lisääntyvään lihasheikkouteen statiinilääkityksen yhteydessä olisi muuta väestöä suurempi.

- Poliovammaisilla on kuitenkin vähemmän lihasvoimia halvautuneissa kehon kohdissa ja pienikin lisäys lihasheikkouden määrässä voi aiheuttaa merkittävää toimintakyvyn laskua verrattuna normaali väestöön.

Professori Borg painottaakin, että poliovammaisten kohdalla kolesterolilääkitykseen on kiinnitettävä erityistä huomiota.

- Ensiksikin on oltava todellinen tarve ja syy statiinien käytölle. Jos lääkitykseen päädytään on sekä hoitavan lääkärin ja potilaan seurattava tarkasti mahdollisia muutoksia lihasvoimassa ja toimintakyvyssä.

Professori Borg toteaa, että jos statiinilääkityksen yhteydessä todetaan lihasheikkouden kasvavan ei syytä lihasheikkouden lisääntymiseen tule laittaa statiinien syyksi ilman tarkempia tutkimuksia.

- Syy kasvavalle lihasheikkoudelle on perusteellisesti tutkittava ja siinä yhteydessä voidaan lääkitys hetkellisesti keskeyttää, jotta nähdään onko statiineilla ollut vaikutusta lihasheikkouden synnyssä., toteaa Kristian Borg Danderydin polioklinikalta.

BO



Konsertti Valkeakoskella Polio Plus-kampanjan hyväksi

Muutamilla Tampereen osaston jäsenillä oli ilo saada osallistua kutsuvieraana Valkeakosken Rotaryklubin tammikuussa järjestämään hyväntekeväisyyskonserttiin Voipaalan taidekeskuksessa.

Konsertti keräsi varoja PolioPlus –kampanjaan ja siksi mekin saimme olla mukana. Meidät otettiin vastaan erittäin lämpimästi, etupenkkiin oli varattu parhaimmat paikat ja väliajalla tarjoiltiin kahvit ilman jonottamista. Tunsimme itsemme todella kunniavieraaaksi.

Konsertti oli tosi monipuolinen, taitavine esiintyjineen. Ohjelmisto koostui nykymusiikista, kansanlauluista sekä bluesista, nuori saksofonin soittaja hurmasi yleisön kerta heitolla. Kansainvälistä väriä ohjelmaan toivat nuoret laulajat ja tanssijat Afrikasta, Aasiasta ja Virosta.

PolioPlus-kampanja

PolioPlus –kampanja on Rotary-järjestöjen laajin. Sen tarkoitus on polion hävittäminen maailmasta tukemalla kansallisia rokotuspäiviä ja polio-viruksen leviämisen seuranta. Rokotusohjelmaan kuuluu varsinaisen rokotuksen lisäksi rokotteiden hankinta, niiden kuljetukset sekä käyttöopastus. Rokotteita tarvitaan tällä hetkellä mm. Nigeriassa, Pakistanissa, Intiassa ja Afganistanissa. Rotary-klubit ovat aloittaneet kampanjan v. 1985 ja taistelu jatkuu....

Toivomme heille parhainta menestystä hyvän asian puolesta, keräsihän tämäkin konsertti pottiin noin 2000,- euroa .

Teksti ja kuva: Leila Lahti-Pätäri

Poliolehti 2/2010

Järjestöjen toimintakertomukset ja suunnitelmat
Johtokunnat ja hallitukset

RAY:n voittovaroja suomalaiseseen hyvinvointiin 381 miljoonaa euroa

Valtioneuvosto on jakanut RAY:n voittovaroista avustuksia sosiaali- ja terveysjärjestöille 278,2 miljoonaa euroa vuodelle 2010. Lisäksi Valtiokonttorille osoitetaan kuluvana vuonna 102,8 miljoonaa euroa sotiemme veteraanien hoitoon ja kuntoutukseen.



Suomalaisen hyvinvointiin 381 miljoonaa euroa Valtioneuvosto jakoi 11. helmikuuta RAY-avustuksia yhteensä 806 järjestölle 1 630 kohteeseen. Suurimman avustuspotin keräsivät vammaisjärjestöt, joille myönnettiin avustuksia yhteensä 55 miljoonaa euroa.

Avustuksilla tuetaan mm. järjestöjen yhteiskunnallista vaikuttamistyötä, tiedotusta ja neuvontaa sekä vertaistoimintaa ja vapaaehtoistyötä. Painopisteitä ensi vuoden rahoituksessa ovat vammaistyö, jota tuetaan 55 miljoonalla eurolla, lastensuojelu ja nuorisotyö (37 milj. €), vanhustyö (33 milj. €) sekä terveyden edistäminen ja kansanterveysongelmien ehkäisy (7,9 milj. euroa).

Avustukset jakautuvat Suomen kaikkiin maakuntiin ja 243 kuntaan. Suurimpia avustuksensaajia ovat merkittävät valtakunnalliset järjestöt kuten Mannerheimin lastensuojeluliitto, Ensi- ja turvakotien Liitto sekä Kuurojen liitto.

Merkittävä osa avustuksista kohdistuu vammaisjärjestöjen yhteiskunnalliseen vaikuttamistyöhön sekä erilaisen vertais-, vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminnan järjestämiseen. Tukea kohdistetaan myös vammaisten tiedonsaannin edistämiseen sekä kurssi-, leiri- ja lomatoimintaan.

Suomessa asuu lapsuudenkodeissa runsaasti kehitysvammaisia henkilöitä, joiden vanhemmat ovat ikääntyneitä tai ikääntymässä. RAY:n tuella raken-

netaan heille vuonna 2010 lähes 400 tukiasuntoa.

Vammaistyön kokonaisuuden muodostavat aistivammatyön, invalidihuollon ja kehitysvamma-alan järjestöt.

Valtiokonttorille ohjattava 102,8 miljoonaa euroa käytetään sotainvalidien kuntoutukseen ja laitoshoitoon sekä rintamaveteraanien kuntoutukseen.

Vuodelle 2010 rahoitusta haki 1323 järjestöä yhteensä 2885 kohteeseen. Haettujen avustusten yhteismäärä oli 520 miljoonaa euroa

Yleisavustus kolmelle uudelle järjestölle

Yleisavustusta esitetään ensi vuonna kolmelle uudelle hakijalle, Erilaisten oppijoiden liitto ry:lle, Kätkyt- ja lapsikuolemaperheiden yhdistys Käpy ry:lle sekä Suomen Delfins ry:lle, joka tukee lapsena seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutuneita ja heidän läheisiään.

Vuoden alussa käynnistynyt yleisavustusremontti vaikuttaa yleisavustusta saavista järjestöistä noin puoleen. Pääsääntöisesti muutokset tulevat voimaan vuoden siirtymäajan jälkeen, vuodesta 2011 lähtien.

Kahdeksan yleisavustuksensaajan avustustaso nousee, 21:n taso vastaavasti laskee. Korotusta esitetään esimerkiksi ADHD-liitolle, Suomen Sydänliitolle ja A-kiltojen liitolle. 38 alueellisen yhdistyksen ja 16 säätiön yleisavustus muutetaan kohdennetuksi toiminta-

avustukseksi, jonka käyttöehdot ovat yleisavustusta rajatunmat. 21 hakijan kohdalla avustus tullaan lakkauttamaan ensi vuoden jälkeen. Nuorisosäätiön yleisavustus muutetaan jo vuonna 2010 kohdennetuksi avustukseksi ja avustusta leikataan 100 000 euroa. Ensi vuoden jälkeen RAY arvioi säätiön rahoitustarpeen uudelleen

Suomen Polioliitto ry avustuksen saaja

Suomen Polioliitto ry:n on ns. perinteinen, valtakunnallinen toimija, jonka toiminnan rahoituksesta yli 70% saadaan RAY:n tukena. Vuodelle 2010 Suomen Polioliitto ry haki yleisavustusta 172 000 euroa ja sitä myönnettiin 117 000 euroa. Polioliiton hallitus joutuu mitoittamaan Polioliiton toiminnan myönnetyn avustuksen mukaiseksi. Suunnitellut panostukset kansainväliseen toimintaan ja neuvontapalvelujen asiantuntijapalvelujen laajentamiseen joudutaan siirtämään tuleville vuosille.

Kohdennettua toiminta-avustusta kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi-toimintaan Polioliitto sai 94 000 euroa. Sillä Polioliitto pystyy rahoittamaan neljä toimintasuunnitelmansa mukaista kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssia. Kurseista kolme järjestetään Lehtimäen Opistolla ja

Yksi Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksessa. Kuntoutusvuorokausien määrä pysyy entisellä 1000 kuntoutusvuorokauden tasolla.

Projekteja ja investointeja käyntiin maltillisesti

Projektiavustuksia jaetaan ensi vuonna 59 miljoonaa euroa. Uusia projekteja käynnistyy 87 kappaletta (2009: 120). Avustusta esitetään mm. Pienperheyhdistys ry:lle köyhyysriskissä elävien yksinhuoltajaperheiden tukemiseen. Projektien lukumäärä on useita vuosia laskenut, mutta keskimääräinen avus-

Heikki O. Haulistolle Superkrykä

tustaso nousut. Ensi vuonna keskimääräinen projektiavustus on 121 000 euroa vuodessa.

Investointiavustuksia esitetään 34,7 miljoonaa euroa. Tuella rakennetaan mm. noin 500 uutta asuntoa erityisryhmille, nuorille, ikääntyneille ja asunnottomille

RAY:n tuotto 650 miljoonaa euroa vuonna 2009

Raha-automaattiyhdistyksen tuotto vuonna 2009 oli 650,8 miljoonaa euroa, joka on 8,7 miljoonaa euroa (- 1,3 %) vähemmän kuin edellisellä vuonna. Tuottoa painoi alas yleinen talouden taantuma, joka näkyi erityisesti ravintoloiden ja Grand Casino Helsingin pelitoiminnassa.

RAY:n tuotosta 513,0 miljoonaa euroa kertyi yhteistyöyritysten tiloihin sijoitetuista raha-automaateista ja 18,3 miljoonaa euroa ravintoloissa pelattavista kasinopeleistä kuten ruletista ja Black Jackistä. RAY:n omat pelialit tuottivat 89,7 miljoonaa euroa ja Grand Casino Helsinki 29,7 miljoonaa euroa. Tilikauden 2009 voitto oli 375,1 miljoonaa euroa. Tilikauden voiton osuus liikevaihdosta pieneni edellisestä vuodesta 3,7 prosenttiyksiköllä. Toiminnan vaatimat kustannukset kasvoivat 7,9 prosenttia. Kasvu johtui muun muassa yleisestä palkka- ja kustannuskehityksestä ja laajasta teknologisten investointien ohjelmasta, jolla turvataan pelitoiminnan kehittymistä taloustaantumien jälkeen. Arpajaisveroa RAY maksoi viime vuonna 53,6 miljoonaa euroa ja sijoituspaikkamaksuja yrittäjyhteistyökumppaneille 89,9 miljoonaa euroa.

Internetjakelu muuttaa RAY:n liiketoimintaa vuonna 2010 RAY:n erityisenä tavoitteena vuonna 2010 on jatkaa perinteisen ja sähköisen pelitoiminnan yhdistämistä monikanavaisiksi RAY-pelimaailmaksi. Suomalaisille kuluttajille halutaan tarjota entistä monipuolisempi pelitarjonta, joka on saatavilla pelaajan omaan pelaamiseen parhaiten soveltuvassa ympäristössä.

BO



Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry jakoi 3.12.2009 vammaistenpäivänä Turun kaupungin esteettömyysasiamies Heikki O Haulistolle tunnustuspalkintona Superkrykän ansioituneesta työstä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi. Superkrykä jaettiin neljännen kerran 30 vuoden aikana.

Krykän saivat erityisliikunnanohjaaja Eija Hiitti ja johtava diakoni Pirkko Larkela.

Raija aloittaa kannatusjäsenhankkijana

Polioinvalidit ry:n uutena kannatusjäsenhankkijana on aloittanut Raija Nissinen. Hän on aiemminkin toiminut yhdistyksessä hankkijana. Raija Nissisen työarkana on uusien kannatusjäsenien hankkiminen.

Yhdistyksen toisena kannatusjäsenhankkijana jatkaa Martta Noronen. Hän vastaa yhteydenpidosta aiempina vuosina hankittuihin kannatusjäseniin.

Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenmaksu on 20,00 euroa vuodessa ja sillä saa Poliiolehden vuosikerran. Tänä vuonna kannatusjäsenet saavat lisäksi kiitokseksi kalenterin vuodelle 2010.

Kannatusjäsenmaksujen tuotto ohjataan yhdistyksen oman kuntoutustoiminnan rahoittamiseen.

Muistathan päivittää mahdollisesti muuttuneet osoitetietosi!

09-6860 9930/Kirsti Paavola

Puolikurssilaisen "päiväkirja"

Juu heippa vaan lajitoverit. Olen pari päivää seurailut Burgerien kädenvääntöä Lehtimäen kurseista ja mitä kellekin kuulu ja mitä ei. Onko henkilökunta lämpimän ihanaa vai liian liki tulevaa? Loppu kommentti tuli muutamastakin suusta: "Se on makuasia". Tämän allekirjoitan.

Toinen tykkää halata ja toinen halaa vaik ei tykätä. Ja se, jota halataan vaik ei tykkää kokee varmasti tilanteen tukalaksi ja kamalaksi. Samoin varmaan tuntee halaaja, kun oivaltaa miten on toista kohtaan käyttäytynyt. Teko ei niin paha kuin tarkoitus vai olikos se nyt ihan päinvastoin...

Matkaan haalarissa ja vaihtelevassa säässä

Mutta "päiväkirjaan" palatakseni, Talvikurssi Lehtimäellä alkoi 8.2., mutta kuten otsikko paljastaa minulla oli kunnia olla kurssilla puolet ajasta, se jälkimmäisempi viikko.

Menomatkasuunnitelmat meni uusiksi lauantaina. Olin jo varailut puolimatkakrouviin majoituksen yöksi, että olisi ollut sunnuntaina lyhyempi matka jatkaa Lehtimäelle. Lauantaina meni myöhään, kun käytiin kummilapsen ja hänen äitinsä kanssa katsomassa Apassionaatta hevoshows. Junat kulki tunnetun taajaan tahtiin. Siispä starttasin menopelini vasta sunnuntai-aamuna (14.2.) liikkeelle.

Ilma oli kivan kirpakka, kun harjailin lumia autolattani pukeutuneena haalarasuun. Muuten tosi mainio pakkasasu, mutta myöskin tosi työläs, kun pitää pukea



ja riisua. Vielä ongelmallisempi juttu, kun löytää itsensä riisuutuneena ja toteaa, että on pukeutuneena pelkkään t-paitaan ja leggingsiin. Nimitäin tällainen suomalaisen työehoveseen verrattava ruumiinlämpö ja rakenne ei kummoisia vaatteita kaipaa, kun hiki on niin helposti.

Matkalla ilma muuttui. Ennen Hämeenlinnaa oli pistettävä kaikki puhaltimet täysille. Jotain alijäähtynyttä vettä tahi tuhjuu tuli ikkunaan niin, että näkö meinas jäädä läpi olla arviokauppaa. No, onneksi lämmitys pelasi ja ikkuna suli ennen kuin jäätymä täysin tukkoon. Sitten ennen Tamperetta maiseman valitsi sakea sumu. Tosin se oli enempi pientareen puolella kuin ajoradalla. Sumun takana siinteli jo aurinko.

Puolimatkan krouvissa poikesin "aamukahveisille" ja matka jatkui oikeaoppisen laskiaispullan voimilla. Se oikeaoppinen on täytetty mantelimassalla. Olin krouviin mennessä tullut ajatelleeksi, että entäpä, jos kelit lauhuu, mitä minä sitten puena päälleni, kun kurvaan uima-

hallille uimaan, hierontaan, jumppaan ja muihin hoitoihin? Nimittäin olin niin haalarien lumoissa, etten muistanut muuta ulkoiluvaatetta olevankaan. Krouvin emäntä Kaija lainasi minulle takin.

Kahveisten jälkeen suoriuduin taasen taipaleelle. Sumu hälväni ja aurinko paistoi täydeltä terältä. Puut oli kuurassa ja maisema niin mahdollottoman lumoava, oikea satumaa. Huokailin luonnon kauneutta kerran jos toisenkin.

Luvassa kiireisiä päiviä

Perillä olin Lehtimäellä siinä 16-17 vaiheilla. Ajoin ykkössolun edustalle ja kiersin käytävät vakoilemassa omaa majapaikkaani. Siellähän se oli nimi oven pielessä, hain kimpsuni huoneeseen ja läksin etsiskelemään henkilökuntaa. Katajiston Paavo oli pääoven luona ja siinä kuulumisia vaihdella näin muutaman rouvan menevän määrätietoisella astunnalla kohti uimahallia. Suurkuukan Riitan ja Lähimäen Marja-Leenan olin tunnistavinani. Jospa olisin tiennyt, että tähän aikaan olisi ollut mahdollisuus

osallistua räpiköintiin olisin varautunut ja ottanut simmarit jo heti esille. No, kun en tiennyt, läksin metsästämään avainta lukaaliini ja mahdollista lukujärjestystä, jotta tietäisin mitä varalleni oli suunniteltu. Eli mihin aikaan olisi huomenissa oltava ja missä, jos nimittäin hoidot alkaisivat heti kättelyssä?

Hannu (Soukka) antoi avaimen ja ohjelman metsästämisessä auttoi Kaija (Ala-Mattinen). Virallista ei löytynyt mutta muista papereista kopattiin minulle ohjelma. Maanantaina aamusta olisi heti 8:30 intialainen päähieronta. Tuleepa vilskettä kerrakseen. Ensin aamu-uinnille klo 7, sitten aamupalalle ja ennen päivänavausta jo takasin hallille. Onneksi sain pyörän, tosin se tutumpi punainen menopeli oli jossakin. Varalle sain viheriän, jolla aamulla kurvaisin hallille.

Sunnuntai iltapäivän aikana sulattauduin muiden kurssilaisten joukkoon. Illalla maistuteltiin Hannun grillaamia makkaroita ja vietettiin aikaa ystävien kesken.

Hoidot tehoa ja oikea vaatetus

Maanantai aamusta seitsemän korvilla suhasin kohti uimahallia. Innokkaita aamu-uimareita oli kymmenkunta. Taisin joutua kuljettamaan uimavarusteita pitkälti yli puolen päivän ennen kuin kerkesin huoneelle viemään uikkarit kuivumaan. Kaija (Salmela) bongasi minut pääoven edestä sohvalta joko kuoriutumasta tai kiemurtelemasta haalariin. Siis olin siinä aina, kun hän meni ohi.

Kiireesti aamu-uinnilta aamupalalle ja ei kun takasin uimahallille päähierontaan. Kerkesin jollekin luenolle ja tietenkin syömään. Kuivaa uimavaatetta mukaan

ja taasen kohti uimahallia varsinaiseen hierontaan. Oi, kyllä löytyi kipeitä, kankeita niveliä. Lihaksista ei minun tapauksessani taida pal kannattaa puhua.

Jossain välissä kurvasin Asvan ohi ja punainen menokkini oli siellä oven edessä. Siinä sitten mietin, jotta kumman kanssa rupeisin matkoja kulkemaan. Haalari-asussa en jaksanut Uimalalle nousevaa mäkeä polkea ylös. Jo on kunto mennyt kehnoksi! Ei vaan jaksanut. Kun muutaman kerran kevensin asua niin ei ongelmia, mäki meni heilahtamalla ylös.

Hieronnat ynnä muut hoidot tehoi. Vasen olkapään seutu on ollut pitkään niin viheliäisen kipeä ja liikerajoittunut, ettei tahdo kroolaaminen hyvältä tuntua. Syy miksi liikkeet sattuu on edelleenkin hepreaa. Ahtaita kanavia ja väyliä liikuttaja hermoille ja muilla jänteillä.

Niihin pureutui hieroja Markku, osteopaatti Tapio ja vyöhyketerapeutti Sirpa. Nyt on hiukka helpompi kroolissa käsiä pyörittää, mutta vielä olisi töitä. Näin kaikki minua käsitelleet hoitajat totesivat melkein kuin yhdestä suusta, vaikka kukin omalla vuorollaan. Moni liike sattuu ja jää kesken ja naamasta näkee, että tuntuu, tuntuu kaikkea muuta kuin hyvältä. Olen minä kroppani solmuun saanut.

Illan kokokohta oli Lehtimäen oman mieskuoron konsertti säestäjänään Marita Jokiaho. Taisi olla säestäjän pieni tyttö etupenkillä seuraamassa esitystä. Hieman näytti pikkuneiti olevan väsy peukku suussa ja simmut luputtaen. Minä jännäsin, ettei vaan torakha ja tipahda tuolilta. Virkistyi aina kappaleiden välillä ja terhakkaasti aplodeerasi meidän muiden yleisöläisten mukana.

Ramppia ja Mikki Hiiren housut

Tiistainen aamupäivä luento oli sairastapauksen vuoksi peruttu ja ohjelman muutoksen ansiosta Erkki (Valkeus) tuli laulelemaan meille ja sainpas minä mukavat halit. Muisti syksyisen kurssin ja minut siinä sivussa, kun näki istuvan pulpetissa tiiviisti kelloa vilkuilemassa. Päivään oli varattu minulle kahtaviisiin hoitoa. Taas kiemurtelemaan haalariin ja ottamaan vauhtia, josko selviäisin uimalanmäen ylös. Ei jukra taaskaan en päässyt potkimatta. Mutta kyllä vaan on niin kaunista tämä talven ihmemaa. Heittäytysin selälleni hangelle, sekö vai muu vai yhteisvaikutus, mutta sainpa lapaan sellaisen pistoksen, ettei paremmasta väliä. Hengittäminenkin oli työlästä. Markku otti mukavan pyörähtävän liikkeen ja runttas siiven oikoseksi. Nyt lähti lukko auki, ei pistä enää. Apu oli ihan ok, mutta hetkellinen, meinasi vaan vetää krampin puolelle. Istuma jumppaa ja altaalla taasen ihan mukavasti väkeä polskimassa päälle kahdenkymmenen, kuten joka päivä. Respectan apuvälinenäyttely oli avoinna Asvassa.

Illan kohokota Tietokilpailu. No ja huh huh, mitään ei tiedä. Kysymyksiä 15 tai niillä main. Mehän ollaan kuntoutuksessa, en ole kuullut radiota sen koommin kun opiston pihaan kurvasin, lehtien luku on muutenkin aika olematonta. Urheilu vallan hepreaa. Jos ei olisi viimeinen kysymys käsitellyt Mikki Hiiren housuja ja niiden väriä olisin onnistunut kisassa ilman pisteen häivää, nyt meni nolla rikki.

Kerkesin kun oikein kiirehin

Keskellä viikkoa oli sitten hiukan kesympi päivä. Ostoeopaatti yritti pureutua harteiteni jumissa oleviin kyhmyihin. ja siipeäkin taidettiin saada laukeamaan. Ja ihmet-

teli, kun ei vaan saa niihin eloa. Mutta luonto se vaan on aivan uskomaton. Porukoita kävi nauttimassa tätä talven ihmeestä ihan hevosten selässä ratsastaen. Lupasin lähteä heti mukaan, kun saan kamelin alleni. Topi (Enqvist) esitelmöi esteettömyyskartoituksesta sanoin ja kuvin.

Iltasella lähdettiin Kuortaneelle harrastaa keilaamista. Pakkohan sitä minunkin oli mukaan tunkea. Olisi pitänyt lopettaa ensimmäiseen heittoon. Moukantuurilla ja kerrasta kaikki kumoon. Siihen se tuuri sitten loppuikin.

Torstai on toivoa täys vai miten se sanonta oikeesti meneen? Aamuisen uintisesion jälkeen kerrankin aikaa... aamupala kaikessa rauhassa. Aamun avaus ja luvassa tiistailta siirtynyt Serena Boa:n italialaiseen kulttuuriin tutustuminen. Pikkasen piti karata, sillä ”Tippa-lita” odotti madonlukujen keralla. No, ei ne arvot ilmeisesti niin huonot kumminkaan olleet. Ihan ok. Terveysluento oli erilainen, mutta mielenkiintoinen. Pikainen käsien hemmottelutuokio ja ei kun fillarin selkään ja kohti uimahallia.

Päätäjäsillanvietto herkullisten ruokien merkeissä, mutta sitä ennen kokoonnuttiin yhteispotrettiin, ensin metsästettiin kokoon tämä RAY:n kurssi porukka. Ja perästä ”Iloa ja vaihtelua arkeen” -kurssilaiset omaan luokkakuvaan.

Toimintatuvalta en meinannut keretä tekeen mitään, mutta ranteeseen kimmeltävän koristuksen ja yhden hapsuhiuksisen noidan kerkesin jotensakin kokoon kyhäämään.

Perjantain aamu uinti jäikin osallani sitten viimiseksi sitä lajia tällä haavaa. Viimeisenä hoitona oli hemmottelua aromaterapia, joka alkoi juuri kuin toiset hyppäsivät altaaseen.

Viheliäinen vatsatauti

Kurssi viikkojen aikana kurssilaisten kiusana oli vierailut vaihtelevin oirein vaava vatsatauti. No, pitihän sen sitten hyökätä minunkin kimppuuni. Viiminen yö meni wc:n ja sängyn välillä. Mukavuuslaitoksessa istunto ros kis sylissä ja petillä mahaa pidellen. Niinpä en sitten päässyt lauaintain ruusujen ja risujen jakoon enkä Suomen Polio-liiton kuulumisia kuulemaan.

Vietin aikaani torkkuen ja nukkuen yli puolen päivän. Työläästi natustin purkillisen jukurttia.

Pikkuhiljaa kasasin kipsuni ja kampsuni kasaan ja raa hauduin autolle. Avuliaasti oli menokki laitettu narunjatkoksi ja lasit rapattu, olisi se ollut työmaa tässä kunnossa.

Varmaan sadan kilometrin ajon jälkeen olisi jo juomakin maistunut, mutta ei voimia mennä mihinkään huoltamoon. En hennonnut viedä Kaijalle näin ikäviä tuliaisia, vaan suhasin kotiin asti. Nivelet kolottaen ja jalat palellen tuntu oli kovasti kuumeeseen päin viittaava. Kotipihaan saavuttua otin vain pakkasille alttiit matkatavarat mukaan, loput jäi autoon. Itselle pienesti lämmintä juotavaa helteaan ja ei kun petille. Kellon ympäri nukkumista. Tämä hoitotoimi tehoi. Sunnuntai-aamuna olin ennen seitsemää ylhäällä. Tosin kotoiselle sunnuntain allasjumpalle en vielä hirpannut lähteä.

Kurssilaisten ykkössuosikkipeliksi tällä kertaa osoittautui curling. Sitä pelattiin päivällä ja muutaman kerran illallakin. Viikko livahti nopeasti, kroolaaminen menee kohtuu hyvin, mutta flamenco ei olkapääni taivu, silti yritän sinitellä mukana.

Teksti: Kikka

Kuvat: Anne Niemi

Selitysten seuraukset/ selitykset ja suhtautumiset/ seuraukselliset selitykset

**Vamman tai sairau-
den syyhyn liittyvä
selitys vaikuttaa
ratkaisevasti siihen,
miten vammaiseen
suhtaudutaan. Vam-
maistutkijat ovat
erotelleet katsan-
tokannat kolmeen
ryhmään: morali-,
lääketiede- ja
vähemmistömalli.
Aloitamme kuitenkin
sairailta selityksillä.**

Sairaita selityksiä

Ajatus, jonka mukaan sairaus tai vamma on rangaistus vääristä ajatuksista tai tunteista, on ällistyttävän yleinen. Kirjaesimerkkinä olkoon Louise. H. Hayn menestysteos ”Muuta ajatuksesi, muuta elämäsi” (Era Nova). Hayn mukaan sairastumme tulehdustautiin jos meiltä puuttuu elämäiloa tai olemme katkeria.

Tämän järkeilyn mukaan sairastuin 19 kuukauden ikäisenä taaperona poliovirusinfektioon, koska olin katkera ja elämäniloton. Kaikista viruksista juuri poliovirukselle altistuin kateuteni tähden. Hayn tulkinta on varsin imarteleva, koska yleensä taaperot eivät ole niin välkkyjä, että osaisivat tuntea noin monimutkaisia tunteita.

Hayn ja kumppaneiden mielestä sairauden avulla luonto ikään kuin pysäyttää ihmisen miettimään ja tuntemaan oikealla tavalla. Hay pohtii esimerkiksi likinäköisyyden saloja seuraavasti: Nähdessäni silmälasipäisen pikkulapsen tiedän, että hänen kotonaan tapahtuu jotain sellaista, mitä



hän ei halua nähdä. Ellei lapsi pysty muuttamaan sitä, hänen näkönsä tavallisesti huononee, ettei hänen tarvitsisi nähdä ympäristönsä tapahtumia liian selvästi. Monien ihmisten näkö on kuin ihmeen kautta parantunut, kun he ovat uskaltaneet katsoa menneisyyteen ja selvittää, mitä he eivät halunneet nähdä muutama vuosi ennen, kuin he alkoivat käyttää silmälasia.

Samaa logiikkaa noudattaen syntymäkuurot lapset ovat kuuroja, koska he jo kohdussa kieltäytyvät kuulemasta, mitä kotona puhutaan. Niinpä lapsen kuulo palaa, jähka perheessä lakataan riitelemästä. Hoitoa tai kuntoutusta tai leikkauksia ei tarvita, koska kaikki järjestyy vammaisen ja tämän perheen tutkiessa itseään. Niinpä perhe saattaa uppoutua perheterapiaan sen sijaan, että lapsen korvaan asennetaan kuulon tuova implantti.

Hayn kirjan 15. luvussa on tautiluettelo, jossa taudin

yhteyteen on kuvattu taudin synnyttävä väärä tunne. Siinä missä polion takana on kateus, MS-tauti johtuu kovasydämisydestä ja joustamattomuudesta. Tämä ajattelutapa johtaa helposti syrjintään. Varsinkin kun positiivisen ajattelun opiskelijoita neuvotaan olemaan kuuntelematta vaivaisten valituksia. Jos kovasydämisyyden ja joustamattomuuden, ja sitä kautta MS-taudin tarttumisen, pelossa karttaa vammaisen seuraa, vammaisen turmeltuneisuutta koskeva ennakkoluulo ei voi tietenkään oikaistua.

Saatanalliset selitykset

Moraalisen mallin mukaan, johon sairaut selitykset kuuluvat, vammautuminen on merkki synnistä tai uskon heikkoudesta. Ajattelutapa johtaa helposti surkuhupaisiin tilanteisiin, joista kerron oma-kohtaisen esimerkin.

Vasen jalkani jäi polion vuoksi lyhyemmäksi ja ohuemmaksi, mikä tietenkin haittasi liikkumista. Kun olin

noin 14-vuotias, tätini kutsui minut mukaan uskonnolliseen parannuskokoukseen. En oikein jaksanut uskoa rukouksen voimaan luun pikakasvatuksessa, joten tätini katsoi minua tiukasti ja sanoi: Haluatko parantua vai jäädä tuollaiseksi? Moisen kiristyksen edessä päätin lähteä kokoukseen. Kaikkea pitää kokeilla – eihän sitä muuten tiedä.

Puheiden ja virrenveisuun päätteeksi parantaja pyysi sairaita tulemaan etupenkkiin. Sairaani luota toiselle siirtyvälle ulkomaalaiselle parantajalle selitettiin vaivani ja pian parantaja huomasi itsekin, että vasen kantapäni roikkui ylempänä kuin oikea. Kun parantaja veti vasemman kantapäni alas oikean tasalle, ympärillä olleet ihmiset huusivat ”Jeesuksen olkoon kiitos! Ihme oli tapahtunut!” Samassa parantaja siirtyi seuraavan luo ja seurakuntalaisille näytti jäävän sellainen kuva, että luuni todella kasvoivat pituutta useita senttejä muutamassa sekunnissa.

Sirkus oli hetkessä, mutta tarkemmin tarkasteltuna jalokojeni pituusero oli ennaltaan. Kun menin kommentoimaan ”parannuksen” heikkoa tulosta, tilaisuuden järjestäjä Leo Meller totesi hurskaansyyttävään sävyyn: ”Sinä et uskonut tarpeeksi!”

Olen pannut merkille, että näissä ”moralistisissa” selityksessä vammainen päätyy aina syylliseksi. Vamman olemassaolo on merkki synnistä ja vammaisena pysyminen on merkki kyvyttömyydestä uskoa tai katua syntejään tarpeeksi. Koska vammainen on ruumiillistunut pahuus, hänet koetaan yhteisölle vaaralliseksi. Niinpä ei ole ihme, että moralistit haluavat ajaa vammaisen pois yhteisön silmistä eikä vammaisen (epäsuora) surmaaminenkaan ole suuriin rikos.

Lääke ja tiede

Lääketieteellisen selitysmallin mukaan vamma tai sairaus johtuu elimistön koneiston vikaantumisesta. Esimerkiksi selkäydinvammaisen liikuntakyvyttömyys ei johdu halvautuneen sielun kelvottomuudesta vaan ”kaapeleiden katkeamisesta”. Lääketieteellisessä ajattelussa päätavoitteena on löytää diagnoosi ja korjata kulloinkin ”vika” käypien hoitosuositusten viitoittamin menetelmin. Tasa-puolisuuden tavoittamiseksi pyritään luomaan erilaisia mittareita vamman aiheuttaman haitan arvioimiseksi. Näiden mittareiden mukaan määräytyvät vammaisen saamat ”etuudet”.

Lääketieteellinen ajattelumalli on täysin pistämätön, jos jokin kohta kehossa on rikki. Varjopuolena on, että ihmistä kohdellaan helposti kuin rikkinäistä polynimuria. On tietysti loogista, että korjaaja ei neuvottele imurin kanssa tai pyri ottamaan huomioon imurin ideoita tai tun-

teita. Korjaaja paikkaa imurin turhia turisematta.

Risan laitteen passiiviseen rooliin joutuminen kismittää välillä ankarastikin. Itselläni on puolen vuosisadan kokemus vammaisesta kehostani, joten luulisi, että minä jos kuka tiedän, mihin kehoni pystyy ja mihin ei. Olen ollut joka ainoa kerta henkilökohtaisesti läsnä lääkärissä ja olen tutustunut vuosien varrella kasautuneisiin sairauskertomuksiini huolellisesti. Olenpa tehnyt niistä jopa tiivistelmiä. Lisäksi olen lukenut puoli hyllymetriä tuoreita, huippu-tutkijoiden kirjoittamia amerikkalaisia poliikirjoja. Olen kävelevä poliotietopankki, mutta siitä huolimatta jotkut hoitohenkilökuntaan kuuluvat kohtelevat minua ikään kuin olisin pöljä polynimuri.

Pieni esimerkki. Minulle vieras fysioterapeutti tuli toisen fysioterapeutin kirjoittaman raportin perusteella siihen johtopäätökseen, että en pysty ajamaan kolmipyöräistä polkupyörää, vaikka olin juuri ajellut sellaisella peräti viikon ajan ollessani kuntoutuksessa. Arvioni ei ollut koneiston mielestä minikään arvoinen ja niin minun olisi pitänyt mennä sairaalan pihalle näyttämään fysioterapeutille, että todellakin pystyn ajamaan Kolmikko-pyörää. Tulin siihen tulokseen, että vaikka olenkin vammainen, en sentään ole sirkuseläin.

Pyöräilynäytöksestä kieläytymisen johdosta minulla on potilasasiakirjoissa polion aiheuttaman lihasvoimarojoitteisuuden ohella merkintä myös asenneviasta. Ja niinhän se lääketieteellisen mallin mukaan menee, että vammainen ei mitenkään voi olla oman elämänsä tai kehonsa asiantuntija – yhtä vähän kuin se risa polynimuri.

Vähemmistömalli

Vähemmistömallin mukaan vammaisen syrjintä ja ohitta-

minen aiheuttaa vammaiselle jopa enemmän ongelmia kuin varsinainen vamma. Vähemmistöajattelu on alun perin lähtöisin mustien ihmisten kansalaisyhteiskuntaistelusta, jonka kulminaatiopisteenä voidaan pitää Martin Luther Kingin puhetta I have a dream – minulla on unelma.

Vammaisiin vähemmistömalli ei sellaisenaan sovi, koska musta ihonväri ei ole sairaus. Ns. värivamman aiheuttama haitta on puhtaasti sosiaalinen - tai etninen, kuten juutalaisten joukkotuho natsien Saksassa. Vähemmistömalli toimii hienosti myös homoseksuaalien kohdalla, koska homous on ainakin lääketieteellisessä mielessä tervettä ja laillisesti luallista. Myös monet kuurot eivät katso kuuluvansa vammaisiin vaan viittomakieliseen vähemmistöön, jotka tarvitsevat samanlaiset tulkkipalveluja siinä missä vaikkapa saamelaiset.

Liikuntavammaisuuteen kuuluu, ainakin vammautumisvaiheessa, väistämättä lääketiede eli erilaisten hoito- ja arviointitoimenpiteiden kohteena oleminen. Moni vammautunut aikuinen sanookin, että vammautumisen hetkellä häneltä katosivat saman tien normaalille aikuiselle kuuluvat ihmisoikeudet eli muut päättivät hänen elämästään ja tekemisistään.

Roolinvaihto passiivisesta potilaasta takaisin voimaantuneeksi kansalaiseksi tapahtuu yleensä siinä vaiheessa, kun tärkeimmät ”korjaukset” eli terapiat on tehty ja arki vamman kera alkaa. Apuvälineet antavat ”tasoitusta”, mutta esteetön ympäristö on meille samaa kuin tulkkipalvelu kuuroille. Niinpä vähemmistöajattelun mukaan toimenpiteiden pääpaino ei ole meidän muuttumisessa vaan esteettömän ympäristön rakentamisessa.

Viranomaisetkaan eivät aina tiedä, miten meihin tulisi suhtautua. Poliittisesti aktiivisen ja oikeuksistaan tietoisien kansalaisen imago ei sovi yhteen avustettavan ressukan roolin kanssa. Siihenhän näkyvästi liikuntavammaisen oletusarvoisesti asetetaan. Lääketieteellisessä järjestelmässä olemme edelleen pöhlöjä potilaita, joiden omaan arvioon ei voi luottaa edes yksinkertaisessa polkupyöräasiassa. Oikeasti olemme vammaisena olemisen ja selviytymisen asiantuntijoita – etten sanoisi virtuoosia. Päättäjien voi aluksi olla mahdotonta käsittää, että vammaiselta tosiaan kannattaa kysyä neuvoa. Puhumattakaan siitä, että vammaiset voisivat ihan itse päättää omista asioistaan tolkkukaasti.

Vammaisten ihmisten tasa-arvon edistäminen ei saisi jäädä pelkästään vammaisten harteille. Vaikka vammaisen voimaantuisikin pois passiivisen potilaan roolista, fyysiset voimavarat ja liikkumismahdollisuudet eivät ole vammaisella samaa luokkaa kuin vammaatomilla sorretuilla, esimerkiksi mustaihoisilla. Vammaisen arki on käytännössäkin niin hankalaa, joten ei tästä noin vain hilpaista paraateihin tai poliittisiin rientoihin.

Esteettömyyttä ja vammaattomien ihmisten hyvää tahtoa ei voi kuitenkaan jäädä kiltisti odottamaan. Niinpä on paikallaan kimpassa mieltä, mikä voisi olla se neljäs malli tai tie, jonka kautta päästään tositoimiin.

Teksti: Tuimakka

Kuvat: Poliiolehti

Lähde: Artikkelissa esitetty malli on peräisin psykologi Rhoda Olkinin artikkelista *Psychosocial Dimensions of Post-Polio Syndrome*. Artikkelin on Lauro S. Halsteadin toimittamassa kirjassa: *Managing Post-Polio*. ABI Professional Publications, 1998

Suomen Polioliitto ry:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2010

Polion sairastaminen vaikuttaa sairastuneen jokapäiväiseen elämään. Vamman haittoja voidaan kuitenkin helpottaa ja ehkäistä oikealla kuntoutuksella ja sopeutumisvalmennuksella. Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit sisältävät monipuolista toimintaa, joka tukee toimintakykyä ja auttaa elämänlaadun hallinnassa. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Kelan kautta. Näille kursseille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Miten haet kursseille

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille haetaan Suomen Polioliiton omalla lomakkeella, joka löytyy jokaisesta Poliolehdessä. Hakemuslomakkeen voit täyttää myös Polioliiton omilla www-sivuilla osoitteessa www.polioliitto.com.

(Suomen Polioliitto ry tallettaa hakemuksessa olevat tiedot liiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan järjestämiseksi tarvittavaan rekisteriin. Tietoja luovutetaan vain kurssin järjestäjille. Henkilötietolain (523/1999) mukaisesti jokaisella rekisteröidyllä on oikeus tarkastaa itseään koskevat tiedot ja oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua. Tarkastus- tai virheoikaisupyynnön esittämisestä antaa lisätietoja Suomen Polioliitto ry:n toimisto, puhelin (09)6860990.)

Hakemukset lähetetään hakuajan päättymiseen mennessä Suomen Polioliitto ry:n toimistoon. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurssi valinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus.

Hakemukset postitetaan siis osoitteeseen:

Suomen Polioliitto ry
Luotsikatu 6 E 28
00160 Helsinki
Kuoreen merkintä: kurssihakemus.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kuntoutusraha

Kela maksaa 16-67-vuotiaille kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Matkat

Mikäli haluatte hakea Kelasta matkakorvausta Suomen Polioliiton kuntoutus/sopeutumisvalmennuskurssille, kurssille tulee hakea lääkärinläheteellä. Lähetteen tulee olla kirjallinen A-, B-, C- tai D-lausunto, kopio sairauskertomuksesta tai

vapaamuotoinen lähete, josta ilmenee kurssin tarpeellisuus ja suositus tälle kurssille osallistumisesta. Kela korvaa tällöin tarpeelliset ja kohtuulliset matkat omavastuuosuuden ylittävältä osalta. Kaikilla kursseilla omavastuuosuus on 9,25 euroa/henkilö yhdensuuntaiselta matkalta. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry/toimisto
Puh 09-6860990
e-mail: birgitta.oksa@polioliitto.com

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "kesä" Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

09.08.-21.08.2010 (13 pv)

Ohjelmassa terveystilanteen kartoitus, ryhmä-, allas- ja yksilöjumppaa, rentoutusta, luentoja sekä ohjattua harrastustoimintaa. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 11.06.2010.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki, p. 06-522 0245

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksessa

Ajankohta:

01.11.-10.11.2010 (10 pv)

Kurssin ohjelmassa mm. fysioterapiaa sekä ryhmässä että yksilöllisesti, tietoa polion myöhäisoireista, apuvälineistä ja sosiaaliturva-asioista sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 30.09.2010

...kurssiuutisia...

PolioBoys

Polion sairastaneiden, työelämästä poissaolevien

Kuntoutuskurssi Kruunupuistossa 01.02.2010-20.02.2010

Meit oli poikia Harjulla viis, oli tyttöjä myös, mutt ei välitetty jne...

Tuli nuo laulun säkeet mieleen, meitä oli viisi ”komeaa” miestä. Heti ensimmäisenä päivänä sovittiin porukalle nimi: Polio Boys! Meillä ensikertalaisilla oli alkuun ”pallo” hukassa, onneksi kokeneet

kävijät opastivat oikeille paikoille. Ryhmän johtajaksi valittiin ”auktori-teetti” Tapio H./Tj. Tapsa R/Um. Rami K/Km. Ripa K ja Rm. Kalle K.

Liikuntaa

Alkutarkastusten jälkeen saimme henkilökohtaisen päiväohjelman. Kuntoutus oli monipuolista. Osa meistä aloitti päivän aamu-uinnilla.

Vesiterapia-allas, kuntosali, liikuntahalli ja monet muut paikat tulivat tutuiksi. Paula ja Velma laittoivat vipinää kinttuihin!



Pakko saada kilot pois!



Polio Boys ”uhmakkaana”

Tietoa ja vapaa-aikaa

Saimme myös hyvin tietoa: ravinnosta, sosiaalisista asioista, apuvälineistä ym. Jopa askartelu sujui hyvin: laudeliinoista vöihin! Vapaa-aikaakin oli sopivasti. Iltakahvit oli mukava tapahtuma. Porukan ”automiehet” kertoivat työuransa melkein kaikki ajot! Kallen vitsivarastoon jäi vielä paljon kerrottavaa. Vaaturilla oli myös joitakin tarinoita ja Ripan asiantuntemus asiasta kuin asiasta oli huippuluokkaa!

Karaoke-iltoja hallitsivat myös meidän pojat niin laulajina kuin tanssittajina! Rami oli ”kunkku” lattialla! Jopa sukat hikosivat! Arpajaiskakkukin voitettiin, syötiin melkein käsistä.

Yhteishenki oli mahtavaa! Voisi sanoa, niin kuin sotaveteraanit: Kaveria ei jätetä!

Kiitän kaikkia hienosta kolmesta viikosta! Henkilökunta on Kruunupuistossa aivan mahtavaa!

Erytyskiitos Ruokalan ja ”Respan” naisille! Kiitos: Matti, Paula, Merja, Raili, Velma ym.

**Teksti: Tapsa R
Kuvat: Velma**

Kurssipaikan yhteystiedot:

Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskus
Launeenkatu 10, 15100 Lahti, p. 03-8128 11

Uskallusta Elämään -kurssi Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

07.11. - 13.11.2010 (7 pv)

Kurssin tavoitteena on löytää uusia tietoja ja taitoja arkipäivän elämään. Kurssin ohjelmassa ryhmä- ja allasvoimistelua, henkilökohtaisia hoitoja sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Kurssilla painotetaan erityisesti vertaistukea ja yhdessä tekemistä.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 30.9.2010.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki, p. 06-522 0245

Lahden osaston uusi puheenjohtaja Peter Rinne

Peter Rinne osti itselleen kuntosalilaitteen, törmäsi artikkeliin, jossa varotettiin liikarastuksesta ja kerrottiin polion myöhäisoireista. Kuntosalilaitte sai jäädä, tilalle tulivat maltilliset kävelylenkit, yhdistystoiminta ja burgeri-moderaattorin hommat.

Kuka Peter?

Peter Rinne kuvailee itseään tavalliseksi 51-vuotiaaksi, perheelliseksi lahtelaismieheksi.

- Lapset ovat vielä kotona, vanhin armeijassa ja kolme nuorempaa kotona.

Peter toimii yrittäjänä teke-mällä insinööri-toimistona tehtaisiin tai muihin laitoksiin kaikenlaista automatiikkaa. Eläkkeelle siirtymistä Peter ei vielä haikaile, vaan pyrkii olemaan töissä niin kauan kuin terveys ja into riittävät.

- Toivottavasti nyt ainakin vielä yli 10 vuotta. Työ on sen verran mielenkiintoista että se on samalla vähän niin kuin harrastus. Sitten joskus voi lopettamistakin ajatella tekevänsä portaittain, tehdä vaikka vain muutamia pieniä ja mielenkiintoisia projekteja.

Haastavaan ja mielenkiintoiseen ammattiinsa Peter ajautui, kuten useimmat meistä, osin suunnitellusti, osin satuman kauppa.

- Ensimmäinen valinta olisi ollut oppikoulun aloitus, mutta sinne eivät varat riittäneet, joten kansakoulu käy-



Poliojärjestöstä Peter etsi tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista.

tiin loppuun. Toinen valinta oli päättää kansalaiskoulun linjasta. Siellä ensi kerran huomioin vasemman käteni polion aiheuttaman toimintakyvyn rajoitukset ja metallitai puutöiden sijaan valitsin kaupallisen linjan. Oppivelvollisuuden jälkeen ammatikoulu, silloin olin jo hieman kiinnostunut sähköstä ja elektroniikasta, joten sähköpuolen pääsykokeisiin ja siitä se lähti.

Mikä ihmeen polio?

Peterille polioon sairastuminen ja poliovamman kanssa eläminen on osa elettävää elämää.

- Synnyin Helsingissä syksyllä -58 ja polioon sairastuin syksyllä -59, hieman alle vuoden ikäisenä. Olin Aurorassa hoidettavana puoli vuotta. Polio jätti ylävartaloni vasemman puolen selvästi oikeaa heikommaksi. Valkeakoskelle muutimme -60. Sen

jälkeen en muista enkä ole kuullut saaneeni enää kuntoutusta.

Peter muistelee, ettei poliosta tai vammasta puhuttu mitään hänen lapsuuden kodissaan. Kouluterveydenhuoltokaan ei asiaan kiinnittänyt mitään huomiota.

- Armeijan kutsunnoissa sitten vammaan tartuttiin ja vapauduin asevelvollisuudesta. En kehdannut silloisessa työpaikassani kertoa, etten armeijaan kelvannut, toteaa Peter ja kertoo, että hän ratkaisi asian irtisanoutumalla ja muuttamalla opiskelemaan muualle. Ratkaisu kuljetti miestä suotuisasti eteenpäin ja Peter aloitti opiskelut Teknillisessä koulussa ja ura koneiden ja laitteiden automatiikan parissa saattoi alkaa.

Mieheltä, joka on elänyt elämänsä kiinnittämättä juurikaan huomiota poliovamman, on pakko kysyä onko hän sitten koskaan joutunut vammansa suhteen oudok-sunnan kohteeksi.

- Enpä juuri, minulla vamma on pääosin näkymättömissä, vain kesällä ohuemmissa paidoissa tai saunailloissa voi joku kiinnittää huomiota. Mutta en voi sanoa kokeneeni syrjintää tai epäluuloa tämän johdosta.

Tieto vie kuntoutukseen

Kuinka Peter sitten kiinnostui poliosta ja liittyi Polioinvalidit ry:n jäseneksi? Hän kertoo muistelevansa törmänneensä Polioliittoon jossakin lehdessä tai netissä. Kiinnostus heräsi ja tilatusta Poliolehdessä numerosta löytyikin sitten artikkeleita, jotka pakottivat

hankkimaan omasta vammasta lisää tietoa.

- Sattumalta siinä oli artikkeli, jossa fyysisesti itseään rasittamalla tulikin takapakkaa kunnon suhteen. Ja se miten lääkäritkään eivät osanneet asiaa diagnosoida. Tästä lähti ajatus saada lisätietoa omista mahdollisista polion myöhäisoireista.

Peter Rinne liittyi luontevasti asuinpaikastaan johtuen Polioinvalidit ry:n Lahden osaston jäseneksi.

Osaston puheenjohtaja Heikki Heinonen soitti ja toivotti tervetulleeksi mukaan toimintaan.

- Meni vielä useita kuuksia, kunnes vasta Lahden osaston 40-vuotisjuhlassa ensi kerran tapasin muita polion sairastaneita. Itse olin juuri 50 täyttänyt. Vastaanotto on ollut myönteistä ja tuota kaivattua tietoaakin on tullut.

Vuosi sitten Peter haki elämänsä ensimmäistä kertaa kuntoutukseen ja pääsikin heti työikäisenä Synapsiaan, Käpylän Kuntoutuskeskuksen poliokurssille.

- Siellä oli mukava ”Raitapaitojen” ryhmä ja vertaiskokeuksia sekä luentotietoa tuli melkoisesti.

Yhdistyksestä tietoa

Kun takana oli 50 vuotta elettyä elämää ilman mitään tietoa poliojärjestöjen toiminnasta ja nyt yhdistys on tullut tutummaksi, niin on hyvä tilaisuus kysyä Peteriltä yhdistyksen merkityksestä. Onko sitä?

Tärkeimmäksi yhdistystoiminnan anniksi itselleen Peter nostaa epäröimättä tiedon saannin.

- Saada tietää mitä polio oikeastaan on ja ennen kaikkea miten toimia sen kanssa oikealla tavalla.

Ihan vierasta yhdistystoiminta ei Peterille ole ollut aiemminkaan, mutta poliojär-



Lahdenosaston pitkäaikainen puheenjohtaja Heikki Heinonen luovutti puheenjohtajan nuijan Peter Rinteelle hyvillä mielin.

jestötyön haasteet ovat omanlaisensa.

- Yhdistystoiminta ei ole kovin tuttua, joskaan ei aivan vierastakaan. Olen oman ammattini puolesta aktiivisena eräässä yhdistyksessä, josta on kertynyt kokemusta muutamien vuosien ajalta.

Meidän polioyhdistyksessämme merkittävin seikka on se, että uusia polioon sairastumisia ei toivottavasti enää maassamme tapahdu. Toivottavasti kuitenkin kaikki maamme poliovammat löytävät tiedon yhdistystoiminnastamme ja tulevat mukaan.

Yhdistyksen toiminnassa tämä näkyy siten, että jäsenistön keski-ikä nousee vuosittain. Näin toiminta muuttuu menevämmästä valtakunnallisesta muodosta enemmän paikallisiin tapahtumiin. Mitä kaikkea se voisi olla, niin sitä (ja monia muitakin asioita) taidettiin hieman jo kartoittaa valtakunnallisessa jäsenkyselyssäkin.

Haasteeksi Lahden osaston tulevaisuus

Peter Rinne on nyt sitten tarttunut yhdistystoiminnan haasteeseen toden teolla, sillä Lahden osaston vuosikokouk-

ssa 9.3.2010 hänet valittiin osaston puheenjohtajaksi kaudelle 2010-2011.

Puheenjohtajan vaihtoon ei sisälly mitään dramatiikkaa, vaan väistytävä puheenjohtaja Heikki Heinonen on jo pidempään kaivannut tehtävään ”uutta verta”.

- Aloitin Lahden osaston puheenjohtajana vuonna 1992. Olo tuntui jo siltä, että ei ollut akussa virtaa, mikä johtui varmaan siitä, kun oma terveydentila on heikentynyt huomattavasti viime vuosina. Kun pääsin tutustumaan Peteriin ja huomasin, että hänessä on potentiaalia ja intoa tehdä työtä polioitten hyväksi ja katsoin, että nyt on otollinen aika saada nuorempi henkilö mukaan, kertoi väistytävä puheenjohtaja Heikki Heinonen.

Heikki Heinonen jatkaa toki vielä Lahden osaston johtokunnassa. Mikä oli myös uuden puheenjohtajan Peterin toivomus.

- Olen luvannut ja annan tarvittaessa tukea hänelle tässä työssä, toteaa Heikki Heinonen tyytyväisenä siitä, että sai työnsä mieluisensa jatkajan.

Myös puheenjohtajana aloittava Peter kokee Heikin tuen tärkeäksi.

- Kuten on tullut ilmi, niin olen melko uusi, joten opiskelun ja perehtymisen merkeissä vielä menee. Heikki on lupautunut antamaan neuvoja. Mutta noin yleisesti ottaen Lahden osaston tulevaisuus on varmaankin hyvin samankaltainen muidenkin paikallisosastojen kanssa. Yhteydenpito, hyviksi havaittujen toimintojen ja kaikenlaisten muidenkin kokemusten vaihtaminen osastojen kesken tukee ja auttaa omassa toiminnassa.

Peter toteaa haluavansa oppia tuntemaan jäsenistöä, toimintaa ja kuuntelemaan herkillä korvalla.

Kaikki mukaan burgereihin

Monelle ”burgerilaiselle” Peterin nimi on tullut tutuksi nimenä, joka hoitaa keskusteluryhmän ylläpitotehtäviä. Burgerit on itsenäinen ja vapaa netissä toimiva keskustelufoorumi, jossa vaihdetaan mielipiteitä niin poliosta kuin muista arjen asioista. Siihen mukaan haluavat voivat kysyä lisätietoja vaikkapa Polioliiton toimistosta tai omasta paikallisosastosta.














Peter kertoo, että se pieni osa jäsenistöstä, joka keskustelee burgereissa on hänelle jo hivenen tutumpaa.

- Siellä on koko jäsenistötämme vain noin kymmenesosa. Liekö tietokoneen käyttökynnyks vai mikä, mutta suosittelun sinne liittymistä. Tuota käyttökynnyksestä voi madaltaa jatkamalla ATK-kursseja tai paikallisosastoissa vaikkakaan kädestä pitäen opastamalla, mieltii Peter Rinne.

Olisiko tuo lupaus tehostuvasta atk-oppia jäsenistölletoiminnasta?

Teksti: BO

Kuvat: HH ja BO

	TV-MERKKI	LOUKKAAVIA JOKISEN NIMISIA	PALM-ROTH VAARA	FOTO-MIEHEN LAITE	EMAKKO	ISOJEN ERIEN HANKINTA-PAIKKOJA	MAR-RAS-TYTTO	TAUDIN JALKIA	KUNTA
							VIRHE		
	KUKKOAINES BRITTI-LIISA		JUUSTOA						KULTA-VLA-DI-MIR
				KURAT KAAPELI					
			FOTO OPERA			EPELE-MENO			
			JUDO-MATTO			HIDAS-TELLA			MUMMIN-VAI-KO
	VIIKINKI EU-ROOPASSA			KOHA					
								↓	OK KULT-TOI-MI
	CASINO	EURO				SIIPPA JOHTAJA			
				KREIKKALAIS- JUUSTO	EUKOT PUH- KUMIS- TA		SAARIO SAARI- NEN- RAUTA		
			TAI-VAAN- PAL- LOT						
	POS-SUIS- TA SADE						YHA		
			LENTO- YHTIO			HIH- TA- JA PANKKI- PAPERI			
	XEROX		CAST- RO		MYL- LYS- SA		SIOI- LE		
				KAUPUN- GIN ME- NOA		AISTI- MURSI- A RAU- HASIA		SOITIN JA JUUSTO	KASVI KUIN "BIM- BUL- LEN"
		JAPA- NLAIS- RUNO			EEVAN- POJAN- POIKA		VASTA KUOL- LUT ROCHER		
		RAVIN- TO- KAS- VEJA			LYO- DA LUK- KOON				
	ETUI- LA				SUO- KUT- TAA		SAVI- PIL- PUIS- SA	↓	ISO- JA
			JAR- VI		KO- MIK- KO		MINISTERI- NAKIN TOIMI- NUT KALEVI		
	EST- TELE- MA			-KIVI					
	TAI- VAAN VARI	XXX			RAPE- ASTA ALENI- US +T			KUTI	HEIL!
		→							
		EI- JA							
						MAT- KATA			
			YON- HEN- TSE- KAR				VUOSI- REN- KATTA		
	TYON- TAA								
									

Vammaispalvelulaki

Vammaispalvelulaki uudistui 1.9.2009

Vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista annetun lain syyskuun alusta voimaan tulevilla muutoksilla edistetään suunnitelmallisesti vaikea- vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta sekä muita perus- ja ihmisoikeuksia. Tavoitteena on myös lisätä vaikeavammaisten henkilöiden itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta sekä mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan eri toimintoihin.

Vammaispalvelujen ja tukitoimien tarve on selvitettävä vammaisen henkilön tilanteen ja olosuhteiden edellyttämällä tavalla. Selvittäminen on aloitettava viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä siitä kun vammaisen henkilö tai hänen laillinen edustajansa, omaisensa tai muu henkilö tai viranomaisena on ottanut yhteyttä kuntaan palvelujen saamiseksi (3 a §) Palvelutarpeiden selvittämiseksi pääsääntönä on kotikäynti tai vähintään asiakkaan henkilökohtainen tapaaminen.

Vammaispalvelulain kolmanteen pykälään on lisätty uusi 2 momentti, jonka mukaan palveluja ja tukitoimia järjestettäessä on otettava huomioon asiakkaan yksilöllinen avun tarve. Säännös korostaa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista annetun lain 8 §:ssä olevien asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja osallistumista koskevien säännösten huomioon ottamista.

Palvelusuunnitelma laadittava viivytystä

Palvelutarpeen selvittäminen on välttämätön osa yksilöllisen palvelusuunnitelman



valmistelua. Suunnitelma on laadittava ilman aiheutonta viivytystä ja pääsääntöisesti yhteisymmärryksessä asiakkaan itsensä kanssa aina, jollei kyseessä ole tilapäinen neuvonta ja ohjaus tai jollei suunnitelman laatiminen muuten ole ilmeisen tarpeetonta. (3 a §)

Vammaispalvelulain muutoksista

- Otettava huomioon asiakkaan yksilöllinen tarve.
- Palvelujen ja tukitoimien tarpeen selvitys aloitettava viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä sen jälkeen, kun hakija tai muu on ottanut yhteyttä kunnan viranomaiseen.
- Laadittava palvelusuunnitelma.
- Palvelusuunnitelma on tarkistettava tarpeen mukaan.
- Päätökset tehtävä viimeistään kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun hakemus on tehty.
- Laki on toissijainen (sosiaalihuoltolaki, vammaispalvelulaki, kehitysvammalaki).

Avun järjestäminen edellyttää, että vaikeavammaisella on voimavaroja määrittellä avun sisältö ja toteutustapa.

Palvelusuunnitelmasta on riittävän yksityiskohtaisesti käytävä ilmi asiakkaan yksilöllinen tilanne niiltä osin kuin se vaikuttaa palvelujen sisällöstä, järjestämistavasta ja määrästä päättämiseen. Vammaan ja sairauteen liit-

tyvien seikkojen ohella asiakkaan yksilöllisen tilanteen selvittäminen vaatii huomion kiinnittämistä myös hänen sosiaaliseen asemaansa (mm. työssäkäynti, opiskelu, asumismuoto, perhesuhteet). Erityishuolto-ohjelmaan kirjataan edelleen kehitysvammaisille henkilöille kehitysvam-

malain nojalla järjestettävät erityishuollon toteuttamiseksi tarvittavat palvelut.

Asiakas on ohjattava hakemaan palvelusuunnitelmaan kirjattuja palveluja ja tukitoimia. Lähtökohtaisesti suunnitelmaan kirjatut palvelut ja

tukitoimet tulee asiakkaalle myöntää ellei ole perusteltua syytä menetellä toisin. Suunnitelmasta poikkeaminen on päätöksessä aina erikseen perusteltava.

Palvelusuunnitelma on tarkistettava asiakkaan tarpeiden ja olosuhteiden muuttuessa sekä muutenkin tarpeen mukaan (3 a §). Suunnitelmaan voidaan myös merkitä tarkistamisajankohta Vähimmäisaika tarkistamiselle ja arvioinnille on kaksi - kolme vuotta.

Päätökset asiakkaiden hakemuksiin on tehtävä ilman aiheutonta viivytystä. Lisäksi on säädetty että enimmäisaika päätösten tekemiselle on kolme kuukautta palvelun tai tukitoimen hakemisesta (3 a §). Määräajasta poikkeamiseen voi oikeuttaa jokin erityinen syy kuten esimerkiksi vammaan tai sairauden harvinaisuuslaatuuteen liittyvä palvelutarpeen selvittämisen vaatavuus. Päätös on luonnollisesti tehtävä heti kun asia on valmis päätettäväksi.

Vammaispalvelulaki ensisijaiseksi kehitysvammalakiin nähden

Vammaispalvelulain ja kehitysvammalain keskinäinen soveltamisjärjestys muuttuu nykyisin lakien soveltamiskäytännössä omaksutusta järjestyksestä siten, että vammaispalvelulaista tulee ensisijainen kehitysvammalakiin nähden. (4 §)

Kehitysvammalain tarkoitusta, soveltamisalaa sekä palveluja koskevat säännökset säilyvät ennallaan. Näin vammaispalvelulain uudet säännökset eivät merkitse muutoksia erityishuoltopalvelujen järjestämiseen niiden tarpeessa oleville henkilöille.

Kehitysvammalain nojalla palveluja on järjestettävä silloin, jos vammaispalvelulain mukaiset palvelut ja tukitoimet eivät ole asiakkaalle riittäviä tai sopivia.

Vaikeavammaisuus henkilökohtaisen avun järjestämisen edellytyksenä

Henkilökohtaista apua on järjestettävä sellaiselle vaikeavammaiselle henkilölle, joka pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden vuoksi tarvitsee välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista (8 c §).

Välttämättömästä ja toistuvasta toisen henkilön avun tarpeesta on kyse silloin kun vaikeavammaisen henkilön avun tarve on määrällisesti runsasta tai silloin kun se on määrällisesti vähäisempää, mutta toistuvaa. Lähtökohteisesti mitään ryhmää ei ole suljettu henkilökohtaisen avun järjestämisen ulkopuolelle vamman tai sairauden laadun tai diagnoosin perusteella. Myöskään vaikeavammaisen henkilön ikääntyminen ei sulje häntä henkilökohtaisen avun ulkopuolelle ja palvelut on järjestettävä tällöin vammaispalvelulain mukaisesti.

Henkilökohtaisen avun yksilöllinen luonne edellyttää, että vaikeavammaisella henkilöllä on voimavaroja määritellä sekä avun sisältö että toteutustavat. Hänen on kyettävä ottamaan kantaa avun tarpeisiinsa ja niihin vastaamisen tapoihin. Vaikeavammaisen henkilön kuulemisessa voidaan tarvittaessa käyttää esimerkiksi tulkitsemista sekä kommunikaation apuvälineitä ja -menetelmiä. Myös omaisten ja läheisten asiantuntemukseen voidaan tukeutua, mutta avun tarpeen määrittelyn ei tule täysin perustua toisen henkilön esittämiin näkemyksiin.

Jos henkilön avun ja avustamisen tarpeet perustuvat

Henkilökohtainen apu:

Välttämätön avustaminen kotona ja kodin ulkopuolella

1. päivittäisissä toimissa
2. työssä ja opiskelussa
3. harrastuksissa
4. yhteiskunnallisessa osallistumisessa
5. sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä

Avun järjestäminen edellyttää, että vaikeavammaisella on voimavaroja määritellä avun sisältö ja toteutustapa

Henkilökohtaista apua järjestettäessä vaikeavammaisena pidetään henkilöä, joka tarvitsee pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden vuoksi välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen 1 momentissa tarkoitettuista toiminnoista eikä avun tarve johdu pääasiassa ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toiminta-rajoitteista.

Päivittäiset toimet, työ ja opiskelu; apua järjestettävä siinä laajuudessa, kuin vaikeavammaisen välttämättä tarvitsee.

Harrastukset, yhteiskunnallinen osallistuminen, sosiaalinen vuorovaikutus; apua järjestettävä vähintään 30 tuntia kuukaudessa (siirtymäajan jälkeen eli v. 2011).

pääosin hoivaan, hoitoon ja valvontaan, tulee niihin vastata muiden sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen ja tukitoimien avulla. Tällöin on usein kyse tilanteista, joissa vaikeavammaisen henkilö ei itse kykene määrittelemään

Kunnalla on erityinen järjestämisvelvollisuus seuraaviin vaikeavammaisille tarkoitettuihin palveluihin ja tukitoimiin (subjektiivinen oikeus):

1. Asunnon muutostyöt, sekä asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet
2. Kuljetuspalvelut niihin liittyvine saattajapalveluineen
3. Palveluasuminen
4. Tulkkipalvelut
5. Päivätoiminta
6. Henkilökohtainen apu

avuntarpeitaan, vaan määrittelystä vastaa joku toinen henkilö.

Erytystä velvollisuutta henkilökohtaisen avunjärjestämiseen ei myöskään ole, jos hyvin vaikea- tai monivammaisen henkilön huolenpitoa

ei voida turvata avohuollon toimenpitein (8 § 2). Tämä koskee tilanteita, joissa vaikeavammaisen henkilö tarvitsee, vaativaa ja monialaista erityisosaamista sekä ympärivuorokautista hoitoa ja valvontaa edellyttäviä palveluja. Säännös koskee myös tilanteita, joissa henkilö on jo palvelu- tai hoidontarpeensa kannalta perustellusti laitoshoidossa. Sosiaali- ja terveysvaliokunnan mietinnössään (StVM 32/2008 vp) ilmaisevan kannan mukaan kuitenkin myös laitoshoidossa oleville vaikeavammaisille henkilöille tulee mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitoja yhteiskunnallinen osallistuminen.

Vaikeavammaisilla lapsilla on oikeus vammaispalvelulain mukaiseen henkilökohtaiseen apuun silloin, kun he eivät ole vanhempiansa ja muiden huoltajiensa välitömän ja jatkuvan valvonnan ja hoivan tarpeessa vaan voivat itse ainakin osittain vaikuttaa ja tehdä päätöksiä omasta toiminnastaan. Mitään tiettyä ikää ei voida asettaa mittariksi, vaan lapsen yksilölliseen tilanteeseen ja

kehitystasoon tulee kiinnittää huomiota. Mikäli vaikeavammaisen lapsen avun tarve edellyttää pääosin sairaanhoidon osaamista tai muuta erityisosaamista jatkuvasti tai pitkäaikaisesti, tulee siihen vastata muun sosiaali- ja terveydenhuollon yleis- ja erityislainsäädännön perusteella.

Henkilökohtaisen avun sisällöt ja määrät

Henkilökohtainen apu kohdistuu niihin toimiin, jotka henkilö tekisi itse, mutta ei niistä vamman tai sairauden vuoksi selviä. Henkilökohtaisen avun tarkoitus (8 c §) on auttaa vaikeavammaista henkilöä omien valintojensa toteuttamisessa niin kotona kuin kodin ulkopuolella

- päivittäisissä toimissa
- työssä ja opiskelussa
- harrastuksissa
- yhteiskunnallisessa osallistumisessa
- sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä.

Päivittäisiä toimia, työtä ja opiskelua varten henkilökohtaista apua on järjestettävä kunkin vaikeavammaisen henkilön välttämättä tarvitsemassa laajuudessa. Avun määrän arviointi on sidoksissa perustuslaissa säädettyyn jokaisen oikeuteen välttämättömään huolenpitoon eli ihmisarvoisen elämän edellyttämän turvaan(19 1) sekä riittävien palvelujen turvaamiseen jokaiselle (19 § 3).

Palvelujen riittävyttä arvioidaessa lähtökohdana pidetään sellaista palvelujen tasoa, joka luo jokaiselle ihmiselle edellytykset toimia yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. Koska ihmisarvoisen elämän edellytysten täyttyminen edellyttää myös maiden inhimillisten tarpeiden kuin perustarpeiden tyydyttämistä, on huomiota kiinnitettävä myös erilaisiin sosiaalisiin



tarpeisiin vastaamiseen sekä vaikeavammaisen henkilön mahdollisuuksiin toteuttaa itseään.

Päivittäiset toimet ovat yleisesti elämässä tapahtuvia asioita kuten liikkuminen, pukeutuminen, hygieniasta huolehtiminen, vaate- ja ruokahuolto, kodin siivous sekä asiointi. Niihin luetaan myös vaikeavammaisen henkilön huollossa tai hoidossa olevan lapsen päivittäisiin toimiin osallistuminen, Palveluasumisen tai asumispalvelujen piirissä oleville vaikeavammaisille henkilöille henkilökohtaista apua on järjestettävä myös kodin ulkopuolisiin päivittäisiin toimiin heidän välttämätöntä avuntarvettaan vastaavalla tavalla.

Henkilökohtainen apu työhön ja opiskeluun määritellään samoista lähtökohdista käsin kuin vammaispalvelulain mukaisissa kuljetuspalveluissa. Työllä tarkoitetaan työsuhteeseen perustuvan toiminnan lisäksi yritystoimintaa. Opiskeluna pidetään vastaavasti jonkin tutkinnon tai ammatin saavuttamiseen tähtäävää opiskelua tai sellaista opiskelua, joka vahvistaa vaikeavammaisen henkilön ammattitaitoa ja työllistymisedellytyksiä. Tällaiseksi opiskeluksi on katsottava myös vammaisten opiskelijoiden valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus. Koululaiselle annettava apu voi kattaa esimerkiksi kouluikäisessä avustamisen kouluajan jälkeen. Henkilökohtaista apua voi olla tarpeen järjestää myös ulkomaille suuntautuvien loma- ja työmatkojen ajaksi.

Harrastuksiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuten ystävyys- ja sukulaissuhteiden ylläpitämiseen kodin ulkopuolella on järjestettävä henkilökohtaista apua vähintään 10 tuntia kuukaudessa vuosina 2009-2010. On tärkeää huomioida tunti-

määrää mitoitettaessa palvelusuunnitelmaankin sisältyvä arvio vaikeavammaisen henkilön yksilöllisestä elämäntilanteesta ja siihen liittyvästä avuntarpeesta, joka voi olla paljon runsaampi kuin laissa määritelty vähimmäismäärä. Laissa säädetty vähimmäis-

Vammaispalvelulaki

Kaikille vammaisille tarkoitettut palvelut ja tukitoimet, jotka kunta voi toteuttaa talousarvioon varattujen määrärahojen puitteissa:

1. Kuntoutusohjaus
2. Sopeutumisvalmennus
3. Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet
4. Ylimääräiset vaatekustannukset
5. Ylimääräiset erityisravintokustannukset
6. Muut tarpeelliset palvelut

tuntimäärä ei ole ehdoton, vaan henkilökohtaista apua voidaan järjestää edellä mainittuihin tarkoituksiin alle 10 tuntia kuukaudessa, jos avun tarve ei ole vammaisen henkilön kohdalla sitä suurempi. Vuodesta 2011 vähimmäistuntimäärä on 30 tuntia kuukaudessa, ellei vähäisempi määrä turvaa välttämätöntä avun tarvetta näissä toiminnoissa.

Henkilökohtaisen avun järjestämistavat

Järjestämistavasta päätettäessä on aina otettava huomioon vaikeavammaisen henkilön mielipiteet ja toivomukset sekä hänen palvelusuunnitelmassaan määritelty yksilöllinen avun tarve ja elämäntilanne kokonaisuudessaan.

Järjestämistavan on tuettava ja edistettävä vaikeavammaisen henkilön itsenäistä elämää ja yhdenvertaista oikeutta elää yhteisössä sekä tehdä samanlaisia valintoja kuin muut ihmiset. Lisäksi myös henkilökohtaisen avun intiimi luonne edellyttää järjestämistavan valinnan tekemistä yhteisymmärryksessä vaikeavammaisen henkilön kanssa.

Myös järjestämistavasta päätettäessä voidaan apuna tarvittaessa käyttää tulkitsemista sekä kommunikaation apuvälineitä ja -menetelmiä. Täysi-ikäisen vajaavaltaiten sekä alaikäisten kohdalla voidaan osin tukeutua myös omaisten ja läheisten asian-

työnantajana voi toimia huoltaja tai muu laillinen edustaja tai täysi-ikäisen vajaavaltaiten henkilön puolesta edunvalvoja.

- Kunta korvaa avustajan palkkaamisesta aiheutuvat kohtuulliset ja välttämättömät kustannukset kokonaisuudessaan. Henkilökohtaisen avustajan palkka- tai työehtoihin ei sovelleta virka- tai työehtosopimuksia vaikeavammaisen henkilön toimiessa työnantajana. Työsuhteen ehdot määräytyvät työlainsäädäntöön perustuvien vähimmäisehtojen mukaan ellei kunta ole päättänyt paremmista ehdoista.

Korvattavia kustannuksia ovat mm:

- Avustajan palkka sekä työnantajalle kuuluvat lakisääteiset maksut ja korvaukset (sosiaaliturvamaksut, eläkemaksut, lakisääteiset työterveyshuollon maksut sekä pakolliset tapaturma ja työttömyysvakuutusmaksut).
- Työaikalain mukaiset korvaukset pyhä- ja ylitöistä sekä vuosilomalain mukaiset korvaukset sekä työsopimuslain mukainen sairausajan palkka.
- Vakituisen avustajan sijaiseksi palkatun henkilön palkkauskustannukset.
- Muut avustajasta aiheutuvat kohtuulliset ja välttämättömät kulut voidaan korvata (esim. työnantajana toimimiseen liittyvät koulutuskulut ja rekrytointikulut). Lisäksi avustajan matkakulut silloin kun avustaminen edellyttää matkustamista esimerkiksi vaikeavammaisen henkilön työn tai harrastusten vuoksi.
- Pääsääntöisesti työsuhteeseen on palkattava muu

henkilö kuin perheenjäsen. Poikkeuksena ovat kuitenkin tilanteet, joissa omaisen palkkaaminen on erityisen painavasta syystä vaikeavammaisen henkilön edun mukaista (esimerkiksi äkillinen avun tarve avustajan sairastuessa tai työsuhteen päättyessä, vaikeus löytää perheen ulkopuolista avustajaa, vammaan ja sairauteen liittyvät erityiset syyt mm. eleiden ja tunnetilojen tulkitseminen). Voimassa olevia omaisten ja läheisten työsuhteita on mahdollista jatkaa, jos tilanne on vaikeavammaisen henkilön edun mukainen. Henkilökohtaisena avustajana työskentelevä omainen ei voi hoitaa samaa tehtävää omaishoitosopimuksen perusteella.

2. Kunta antaa vaikeavammaiselle henkilölle palvelusetelin avustajapalvelun hankkimista varten

- Soveltuu esimerkiksi pieniin viikoittaisiin avustajatuntimääriin tai vakituiseen avustajan sijaisen hankkimiseen.
- Sovelletaan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä annetun lain säännöksiä. Palveluseteliä käytettäessä kunnan tulee hyväksyä ne palvelujen tuottajat, joiden palveluihin palveluseteliä voi käyttää.
- Setelillä on voitava hankkia vaikeavammaiselle henkilölle palvelusuunnitelmassa määritelty riittävä henkilökohtainen apu. Palvelusetelin arvo on määrättävä sellaiseksi, että asiakkaalle ei jää maksettavaksi omavastuusoutta.
- Palvelusetelillä järjestettäviä palveluita voi tuottaa sellainen yksityinen palvelujen tuottaja, joka on merkitty ennako-



perintärekisteriin. Palveluseteliä käytettäessä palvelujen tuottajan ja vaikeavammaisen henkilön välille ei muodostu työsuhdetta eikä vaikeavammaisen henkilö toimi työnantajana.

- Palvelujen tuottajan palveluiden on vastattava vähintään sitä tasoa, jota edellytetään vastaavalta kunnalliselta toiminnalta. Lisäksi kunta voi asettaa palvelujen tuottajan hyväksymiselle asiakkaiden tai asiakasryhmien tarpeisiin tai palvelujen määrään tai laatuun liittyviä vaatimuksia.
- Palvelun tarvetta arvioivan ammattihenkilön on palvelusetelin käyttöä harkittaessa huomioitava palvelusetelin soveltuvuus vaikeavammaiselle henkilölle. Mikäli vaikeavammaisen henkilö ei kykene itsenäisesti palvelusetelin käyttöön, voi tämän laillinen edustaja, omainen tai läheinen auttaa palvelusetelin valinnassa ja käytössä.
- Vaikeavammaisella henkilöllä on aina oikeus kieltäytyä palvelusetelin

käyttämisestä palvelusetelilain nojalla, jolloin kunnan on järjestettävä palvelu muulla tavalla.

3. Kunta hankkii avustajapalveluja ostopalveluna, järjestää palvelun itse tai yhteistyössä muiden kuntien kanssa

Avustajapalveluja voidaan kunnassa:

- hankkia ostopalveluna joko julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta
- järjestää osana omaa toimintaa tai palvelutuotantoa
- järjestää sopimuksin yhteistyössä muiden kuntien tai kuntayhtymien kanssa.
- Erityisesti on otettava huomioon vaikeavammaisen henkilön oma mielipide ja toivomukset avunjärjestämistavasta sekä palvelusuunnitelmassa määritelty avun tarve ja elämäntilanne kokonaisuudessaan.

Toimeenpano ja seuranta

Vammaispalvelulain soveltamisen tueksi eri tahot ovat järjestäneet ja järjestävät koulutustilaisuuksia eri puolilla

maata. Vammaispalvelulain muutoksia koskevasta tiedottamisesta, kouluttamisesta, ohjauksesta ja seurannasta huolehtimaan on sosiaali- ja terveysministeriö asettanut laajapohjaisen ohjausryhmän. Tavoitteena on tukea vammaispalvelulain yhden mukaista tulkintaa ja soveltamista muun muassa internetissä julkaistavan vammaispalvelukäsikirjan avulla. Sosiaali- ja terveysministeriö tekee myös erillisseurannan uudistuksen toimeenpanosta ja vaikutuksista vuosina 2009 - 2013.

Lähde: Sosiaali- ja terveysministeriö, Kuntainfo 4/2 009, lakimies Jaana Huhta

Kunta voi järjestää henkilökohtaista apua

1. korvaamalla avustajan palkka- ym. kulut (vaikeavammaisen toimii itse työnantajana)
2. antamalla palvelusetelin
3. hankkimalla avustajapalveluita tai järjestämällä palvelun itse

Yleensä avustajana ei voi toimia vaikeavammaisen omainen tai muu läheinen.



Hakulomake Suomen Polioliiton järjestämälle kurssille

Palautusosoite: Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

Kurssi, jolle haetaan

Sukunimi/etunimet

Syntymäaika

Osoite

Postitoimipaikka

Puhelin

Aikaisemmat poliojärjestöjen kurssit

Apuvälineet ja avustajatarpeeni (liikkuminen sisällä/ulkona, pukeutuminen, peseytyminen, ruokailu ym.)

Perustelut kurssin tarpeellisuudesta (miksi haen juuri tälle kurssille, jatka tarvittaessa erillisellä liitteellä)

TÄRKEÄÄ

Päiväys ja allekirjoitus

Lisätietoja: Suomen Polioliitto ry. puh. (09) 68 60 990

(Yhdellä hakulomakkeella voi hakea vain yhdelle kurssille. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.)

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki.

kopiointi sallittu

Suomen Poliohuolto ry tiedottaa

Tulevaa toimintaa

Vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 8.5.2010 klo 14.00 Ruskeasuo koululla Tenholantie 15, Helsingissä. Yhdistys tarjoaa perinteen mukaisesti kokoukseen osallistuville lounaan klo 13.00 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle puh. 09-686 0990 tai sähköpostilla kirsti.paavola@polioliitto.com viimeistään 30.4.2010. Kokouskutsu julkaistaan toisaalla tässä lehdessä, sekä kahdessa valtakunnallisessa päivälehdessä ja siitä kerrotaan myös lähiaikoina saapuvissa jäsenkirjeissä. Tervetuloa joukolla mukaan päättämään yhteisistä asioista!

Lomailu-, virkistys-, kurssi- ja vapaa-aikatoiminta.

Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaisille jäsenilleen tarjoamat vapaalomat järjestetään Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 4.7. – 10.7.2010. Olemme varanneet alustavasti täysihoitoloman 24 henkilölle. Lomaan sisältyy majoitus 2-hengen huoneissa Marjohovissa, päivittäin tarjottavat aamiainen, lounas, päiväkahvi ja päivällinen. Mikäli tarvitset lomallasi runsaasti apua, niin Sinun täytyy hankkia itsellesi oma henkilökohtainen avustaja. Avustaja lomailee Marjolassa yhdistyksen kustantamana.

Marjolan luonnonkaunis niemi tarjoaa esteettömän mahdollisuuden ongintaan kolmelta eri laiturilta. Hotellin onget ovat veloituksetta lomalaistemme käytettävissä. Erilaiset pelit ja pelikenttä ovat myös veloituksetta lomalaistemme käytettävissä. Vapaamuotoiset lomahakemukset tulee toimittaa yhdistyksen toimistolle osoitteella Kumpulantie 1 A, 6.krs, 00520 Helsinki tai sähköpostilla leo.hanninen@pp1.inet.fi 30.4.2010 mennessä.

Suomen Poliohuolto r.y. myöntää varsinaisille jäsenilleen myös lomailutukea omatoimiseen lomailuun jäsenen itse valitsemassa lomakohteessa. Lomailutuki on tarkoitettu vaihtoehdoksi yhdistyksen järjestämälle lomalle. Hakemukset yhdistyksen toimistolle.

Yhdistys tukee edelleen myös jäsentensä osallistumista Suomen Polioliitto r.y:n järjestämille kevät- ja syyspäiville, sekä osallistumista Lehtimäen Opiston järjestämille ”Iloa ja vaihtelua elämään”- kurseille. Kurssituen määrä on 10 €/vrk. Kurssitukea myönnetään enintään 14 vrk:lle/vuosi.

Suunnitteilla ovat myös kylpylälomat, risteily, mahdolliset ”päiväretket”, sekä Lehtimäen Opistolla järjestettävä 3-4 vrk:n mittainen kurssi. Tiedotamme näistä tapahtumista tarkemmin jäsenkirjeillä.

Kaunista kevättä jäsenillemme ja lehtemme lukijoille!

Leo Hänninen

puheenjohtaja

Suomen Poliohuolto r.y.

Kuntoutuskursseille osallistuneiden määrä väheni

Viime vuonna Kelan järjestämään kuntoutukseen osallistuneista 40 % osallistui erityyppisille kuntoutuskursseille. Kelan kuntoutusta sai kaikkiaan 83 800 henkilöä. Kelan järjestämät kuntoutuskurssit voidaan jakaa varsinaisiin kuntoutuskursseihin (esim. ASLAK- ja Tules-kurssit) ja sopeutumisvalmennuskursseihin, vaikeavammaisten sairauksiryhmäkohtaisiin kursseihin sekä ammatillisiin kuntoutuskursseihin.

Vuonna 2009 kuntoutujia osallistui kuntoutuskursseille 5,6 % vähemmän kuin vuotta aiemmin. Erityisesti harkinnanvaraisille sopeutumisvalmennuskursseille osallistui aiempaa vähemmän kuntoutujia. Yksi syy kuntoutuskurssien osallistujien vähenemiseen oli se, että keskeisissä sairauksiryhmäkohtaisissa kursseissa vaihtui sopimuskausi. Vuonna 2008 Kela kilpailutti vuosille 2009–2012 uudet kurssityypit. Uusista kursseista entistä suurempi osa oli

varsinaisia kuntoutuskursseja. Niiden osallistujamäärä pieneni vuonna 2009 vain 1,8 %.

Kelan järjestämille kuntoutuskursseille osallistui 33 600 henkeä

Kelan kuntoutusmenot olivat vuonna 2009 yhteensä 305 milj. euroa, mikä oli 1,9 % enemmän kuin vuotta aiemmin. Kuntoutukseen käytettiin kaikkiaan 235 milj. euroa, joista kuntoutuskurssimenot olivat 68,5 milj. euroa. Kun-

toutusrahaa maksettiin 65 milj. euroa.

Yksittäisistä kuntoutuskursseista eniten kustannuksia aiheuttivat Aslak-kurssit (24,5 milj. euroa), tuki- ja liikuntaelinsairaiden kurssit (10,6 milj. euroa), vaikeavammaisten sairauksiryhmäkohtaiset kurssit (7,2 milj. euroa) ja harkinnanvaraiset sopeutumisvalmennuskurssit (6,2 milj. euroa).



Poliojärjestöt muuttopuuhissa

Poliojärjestöt Suomen Polioliiton johdolla ovat jo pidemmän aikaa etsineet itselleen paitsi uusia toimitiloja myös rahoitusta tilojen vuokraamista varten. Nyt uudet toimitilat on löydetty ja rahoitus ratkaistu yhteistuumin poliojärjestöjen kesken. Raha-automaattiyhdistys ei valitettavasti huomionnut tilojen vuokrauksesta aiheutuvia lisäkustannuksia päättäessään toiminta-avustuksesta vuodelle 2010.

Esteettömyys ja hinta

- Uusien, valmiiksi esteettömien kohtuuhintaisten toimitilojen löytäminen Pääkaupunkiseudulta ei osoittautunut ollenkaan niin helpoksi tehtäväksi kuin saattaisi ajatella, toteaa toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hänen mukaansa suurimpia kompastuskiviä oli kaksi: tilat eivät soveltuneet liikuntaesteisille ja tilojen muuttaminen oli joko mahdotonta tai turhan kallista. Toinen kompastuskivi oli sitten yllättävän korkea vuokrataso, vaikka tiloja etsittiin varsin laajalta alueelta.

- Ihan Helsingin keskustasta emme tiloja edes haikailleet, vaan vaakakupissa eniten painoivat juuri tuo esteettömyys ja hinta. Hyvät kulkuyhteydet ja kohtuulliset pysäköintimahdollisuudet olivat sitten plussaa. Monta toimitilaa kävimme katsomassa ja neuvottelua pidettiin ennen kuin näihin Kumpulantien tiloihin sitten päädyttiin, kertoo toiminnanjohtaja Oksa.

Vuokratilat Pasilasta

Suomen Polioliitto ry vuokraa toimitilat Invalidiliitto ry:ltä. Toimitilat sijaitsevat Pasilassa, osoitteessa Kumpulantie 1 A., 00520 Hel-

sinki. Reilun sadan neliön tilat löytyvät kuudennesta kerroksesta.

- Toimistohuoneita on viisi, ja tulemme vuokraamaan niistä pari edelleen. Tiloihin kuuluu myös neuvotteluhuone, joten jatkossa johtokunnat ja hallitukset voivat kokoontua toimistolla eikä Pääkaupunkiseudun Torskaikerhonkaan tarvitse etsiä itselleen muita tiloja, toteaa toiminnanjohtaja Oksa.

Aiemmin tiloissa toimi Invalidiliitto ry:n keskustuomisto. Invalidiliiton muutettua Mannerheimintielle uuteen toimitaloonsa, tilat remontoitiin Invalidiliiton Validia-palvelujen (asumispalvelut) käyttöön. Asumispalvelujen hallintopalvelut siirtyivät jonkin aikaa sitten niinkään Mannerheimintielle ja tilat vapautuivat vuokrattaviksi. Pasilan päivätoimintakeskus jatkaa toimintaansa 6.krs:n tiloissa.

- Nämä meidän tilat on ikään kuin lohkaistu Pasilan päivätoimintakeskuksen tilojen kyljestä. On mukava, että ihan seinän takana naapurissa on ihmisiä ja elämää, hymyilee tiloihin tyytyväinen jäsensih-teeri Kirsti Paavola.

- Ja onhan meillä yhteinen ulko-ovi, eteinen ja wc-tilat. Ehkäpä jatkossa meillä voi

olla muutakin yhteistyötä kuin näiden tilojen jakaminen.

Muutto uusiin toimitiloihin kevään aikana

- Muutto on suosiolla annettu toteutettavaksi ja aikataulutettavaksi toimiston henkilökunnalle. He tietävät parhaiten missä välissä ja millä aikataululla asia voidaan parhaiten hoitaa niin, että se aiheuttaa mahdollisimman vähän katkoksia toiminnassa, toteaa pitkän toimitilanprojektin ratkaisun löytymiseen tyytyväinen Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Puheenjohtaja Kivipelto muistuttaa kuitenkin, ettei pieniltä hankaluuksilta ja katkoilta voida kuitenkaan kokonaan välttyä.



- Birgitta ja Kikka tekevät varmasti parhaansa ja yrittävät saada muutonkin hoidettua muiden kevään kiireiden lomassa. Jos ette saa yhteyttä heti puhelimitse, niin jättäkää viestiä tai yrittäkää uudelleen. Puhelinnumerot eivät muutu, mutta pieni katkos siirtymävaiheessa on todennäköinen..

Juhani Kivipelto pahoittelee sitä, ettei hänellä ole vielä antaa tarkkaa muuttopäivää tiedoksi Poliolehden lukijoille.

- Muuttoaikatauluun vaikuttaa myös se, että toimitilaan vedetään oma vesi- ja viemäripiste. Remontti alkaa näinä päivinä, mutta kestää tietysti oman aikansa.

- Ei tämä muuttoprojekti enää kauan kestä. Olemme tämän suhteen mukavasti loppusuoralla, toteaa puheenjohtaja Kivipelto ja haluaa jo nyt kiittää Polioliiton jäsenjärjestöjä hyvästä ja joustavasta yhteistyöstä toimitilakysymyksessä.

- Lopulta kun sopiva tila löytyi, niin asiat ovat edenneet rivakasti ja hyvässä hengessä ja seuraavassa Poliolehdessä ja seuraavassa Poliolehdessä sitten voimme jo esitellä uudet tilamme tarkemmin.

Teksti: PO

Kuvat: BO

Poliojärjestöjen uusi osoite:

Kumpulantie 1 A. 6 krs

00520 Helsinki

(Vanha osoitetietokin toimii toistaiseksi)

Puhelinnumerot pysyvät ennallaan:

09-6860990/poliojärjestöt

Suorat numerot:

09-68609920/Birgitta Oksa

09-68609930/Kirsti Paavola

09-68609940/Suomen Poliohuolto ry



Suurien tapahtumien vuosi 2010

Vuosi 2010 tulee jäämään Polioinvalidit ry:n historiaan merkittävänä toiminnan vuotena. Edesämme on tänä vuonna neljä selvästi merkittävää ja isoa toimintaamme vaikuttavaa toimenpidettä ja tapahtumaa.

Uudet toimitilat käyttöön

Ensimmäisenä muutoksen kohteena on meidän toimitilamme. Toimitilamme soveltavuudesta liikuntarajoitteisille on useaan otteeseen käyty keskustelua. Nyt tähän ongelmaan tullaan saamaan muutos. Suomen Polioliitto ry on vuokrannut toimitilat Helsingistä, osoitteesta Kumpulantie 1, ja nämä tilat sopivat aiempaa selvästi paremmin myös liikuntarajoitteisille.

Me taas vuokraamme Suomen Polioliitolta tilat Polioinvalidit ry:n käyttöön. Nämä uudet toimitilat ovat myös sillä tavalla käytännölliset verrattuna Luotsikadun tiloihin, että näissä uusissa tiloissa voimme pitää mm. johtokunnan kokoukset. Tämä tarkoittaa, että meillä on aina kaikki tarvittava ”tietous” kokouspaikalla, tämä tarkoittaa myöskin säästöä kokouskuluissa ainakin kokouspaikan vuokran verran. Myös liikenteellisesti ajatellen paikka on helpommin tavoitettavissa ja pysäköinnin osalta parannus entiseen on selkeä. Uuteen toimitilaan pyritään muuttamaan huhtikuun aikana..

Vanhat toimitilat myyntiin

Muutokset eivät jää tähän, vaan luonnollisesti seuraavana toimenpiteenä on Luotsikadun toimitiloista luopuminen, joka tarkoittaa tietysti sitä, että myymme Luotsikadun huoneistomme.. Luotsikadun myynnistä päätimme jo viime vuonna vuosikokouksessamme. Luotsikadun huoneisto tulee siis ihan lähiaikoina myyntiin.



Jäsenkyselystä tietopankki

Kolmantena asiana haluan ottaa esille jäsenkyselymme. Yhdistyksemme jäsenet vastasivat kiitettävästi kyselyyn, saimme yli 600 vastausta. Se on ihan hyvä määrä, jotta voimme sen pohjalta tehdä tarvittavia johtopäätöksiä. Tavoittemme on saada tietoa mm. jäsentemme kuntoutustilanteesta ja odotuksista yhdistyksemme toiminnasta..

Erilaisia tilaisuuksia suunniteltaessa ja järjestettäessä on tarpeellista tietää mm osallistujien tarvitsemat erityispalvelut vaikkapa liikkumisen ja majoittumisen osata. Odotan suurella mielenkiinnolla vastausten antamaa tulosta ja uskon, että voimme sitä paljon hyödyntää jatkossa, kun suunnittelemme yhdistyksen palveluja ja toiminnan suuntaa, Kysely on varmasti hintansa väärtti, niin kuin on tapana sanoa.

Yhdistyksen 55-vuotishistoria

Neljäntenä ”isona juttuna” näen yhdistyksemme historiikin valmistumisen. Yhdistyksen historia tähän päivään asti julkistetaan tulevan vuoden joulukuussa, jolloin yhdistyksemme täyttää 55 vuotta. Meillä on erittäin kokenut ja taitava his-

toriikkien tekijä kirjoittamassa yhdistyksen historiaa ja olen vakuuttunut, että siitä tulee erinomainen teos. On mielenkiintoista kuinka tutkija, joka ei ole ollut meidän toiminnassamme mukana näkee toimintamme erilaisiin dokumentteihin ja tietolähteisiin perustaen. Sen verran olen päässyt tulevaan historian tekstiin ja sen sisältöön tutustumaan, että uskon monen nytkin meitä keskusteluttaneen asian saavan uutta tietoa ja aivan uudesta näkökulmasta katsoen. Itse tuskin maltan odottaa historian valmistumista.

Tule siis mukaan!

Kaiken edellä kerrotun lisäksi totta kai teemme paljon jo perinteisiksi tulleita asioita: osallistumme Polioliiton kesä- ja syyspäiville. Kesäkuussa tapaamme Porin Yyterissä, jossa Satakunnan osasto viettää samalla osaston 50-vuotisjuhliin. Syksyllä olemme Rokualla ja siellä taas Pohjoisen osasto juhlii 10-vuotis-tapalettaan, joten kaikki mukaan vain.

Lisäksi kalenterinsa voi täyttää useilla eri puolilla maata toteutettavilla kuntoutus- ja virkistystapahtumilla. Ja kaukokaipuun valtaamat voivat lähteä porukassa Tunisiaan lokakuussa, jos osallistujia löytyy ja miksei löytyisi, kun viimevuotinen matka oli erittäin onnistunut ja tarkoitus on tehdä matka samaan paikkaan.

Kaikesta kerrotusta voi päätyä selälaiseen lopputulokseen, että meillä on käsissämme oikein supertoiminnan vuosi. Eiköhän päätetä yhdessä, että osallistumme joukolla mukaan kaikkiin tilaisuuksiin ja vietetään aikaa yhdessä. Tapaammehan ainakin yhdistyksen vuosikokouksessa?

Kaunista ja lämmintä kevättä kaikille!

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Satakunnan osasto 2010

Minua pyydettiin kertomaan, että mitä Satakunnan osastolle kuuluu tänään. Olen toiminut osaston puheenjohtajana vuodesta 2004 ja astuin mielestäni ”isoihin saappaisiin” edellisen puheenjohtajan Mauri Lipposen vetäytyttyä tehtävästään. Otin tehtävän vastaan epävarmana, mutta onnekseni johtokunta ja jäsenistö ovat ottaneet minut hyvin vastaan ja ovat auttaneet minua kyseisessä tehtävässä.

Keitä me olemme?

Tänä päivänä Satakunnan osaston jäsenistön keski-ikä on 68 vuotta, varttuneimman täyttäessä tänä juhlavuotena 90 ja nuorimman 53 vuotta. Toimintaan osallistutaan mahdollisuuksien mukaan. Osallistumista rajoittavat enenevät liikkumisvaikeudet ja välimatkojen pituus.

Kuntoutusta ja yhdessäoloa

Osaston toiminnan rahoitus on avustusten, lahjoitusten ja omavastuuosuuksien varassa. Näillä voimavaroilla järjestetään kuntoutus- ja virkistystoimintaa.

Liikuntaa ja kuntoutusta on jäsenistön kesken toivottu ja niinpä kerran viikossa tapahtuvan ohjatun vesivoimistelun lisäksi on jo muutaman vuoden ajan järjestetty Kaanaanpään kuntoutuskeskuksessa kuntoutus- ja virkistyspäivät. Nämä päivät järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Kolmipäiväiseen tapahtumaan on sisällytetty liikuntaa jumpan ja pelien muodossa, luento ja ilta-ohjelmaa tietovisailten, pelaillen ja seurustellen. Sekä viikoittainen ohjattu vesiliikunta että kuntoutuspäivät ovat kysytyjä ja jatkuvuutta toivotaan.

Kerran kuukaudessa meillä kokoontuu kerho. Kerho-ohjelmaan on osallistujien kesken sovittu joka kuukaudeksi oma teema. Tätä kirjoittaessa kerho on kokoontunut tammikuussa ja helmikuussa. Helmikuussa meillä oli lääkäri Pirjo Santala pitämässä luentoa aiheesta kivunhallinta. Kevään aikana on tarkoitus saada toinenkin luento, nyt aiheesta fysioterapia ja liikunta. Kerhoillassa myös tuolijumppaillaan, seurustellaan ja toisinaan pelataan bingoa jne. Kerhoillan vaikutusta henkiseen ja liikunnalliseen toimintaa kuvaa hyvin yhden osallistujan puhelinsoitto minulle erään kerhon jälkeen ”Kun tulit kerhoon, en meinannut millään päästä nousemaan autoon ja lähtiessä kuljin reippaasti autolle ja hyppäsin sisälle. Olin siis sekä virkistynyt että kuntoutunut. Odotan innolla seuraavaa kerhoa”

Vuoden vakiotapahtumia ovat myös ”Syyskauden avajaiset”, osaston joulujuhlat ja teatterissa käynti.

Toivon, että voimme jatkosakin järjestää kuntoutusta, virkistystä ja ystävien tapaamista niin, että mahdollisimman monen olisi mahdollista osallistua tapahtumiin.

Tervetuloa juhliin!

Satakunnan osastomme täyttää 12.6.2010 tasan 50 vuotta. Juhlistamme merkkipäiväämme Suomen Polioliiton kesäpäivien yhteydessä, Meriyyterissä. Tulkaa kaikki mukaan iloiseen juhlaan!

Teksti: Sirpa Haapala

Satakunnan osasto vuonna 1960

Kuten säännöissämme mainitaan, voidaan eri puolille maata perustaa tukimiehistöjä tai rekisteröimättömiä osastoja valvomaan polioinvalidien etuja. Jo pidemmän aikaa oli nähty todeksi se seikka, että Pori ja sen ympärillä levittäytyvä laaja satakunnan maakuntaosa tarvitsee oman polioinvalidien tukikeskuksen, joka hoitaa yhteydenpitoa maamme muihin vastaaviin osastoihin ja pääyhdistykseen. Vuoden 1959 puolella pidettiin paikkakunnalla jo asiaa kehittävä neuvottelutilaisuus, johon oli saapunut paikallisia polioinvalidia ja Polio Invalidit r.y:n toiminnanjohtaja Heikki Saariniemi Helsingistä selostaen yhdistyksen siihenastista toimintaa. Tilaisuudessa valittiin mm. Paikallinen tukimiehistö ja hyväksyttiin asiaa kehittävä toimintasuunnitelma. Näin oli siis otettu ensi askel.

Voimaperäisemmän työn aikaansaaminen paikkakunnalla kangasteli kuitenkin jatkuvasti mielissä kunnes syntyi ajatus perustaa oikein osastomuotoinen yhdysside. Kesäkuun 12 päivänä 1960 Porin linja- autoaseman kabinetissa pidettyyn kokoukseen oli saapunut asialle myötämielinen osastonjoukko ja kokous tekikin sitten päätöksen osaston perustamisesta, hyväksyen osaston nimeksi Polio Invalidit r.y., Satakunnanosasto. Kokouksen puheenjohtajana toimi maanviljelijä Lauri Lahti ja sihteerinä rouva Kaija Peltomaa. Osaston ensimmäi-

selle toimintavuodelle valittiin johtokunta, jonka puheenjohtajaksi tuli Lauri Lahti, varapuheenjohtajaksi Olavi Koskinen, sihteeriksi Arvo Mäkelä, Lauri Mikkola, Niilo Mäkinen ja Taisto Vilen. Tilintarkastajiksi Robert Kivi ja Armas Valtonen, varalle Veikko Arenius ja Erkki Koivunen.

Johtokunta on kokoontunut lyhyen toimintakautensa aikana neljä kertaa ja on pyrkinyt työskentelemään asetettujen tavoitteiden toteuttajana, josta työstä he jokainen ansaitsevat varauksettoman kiitoksen. Monien juoksevien asioiden ja tehtävien lisäksi on johtokunta pitänyt ensiarvoisen tärkeänä vuoden viimeisellä neljänneksellä pidetyn ”Rakenna kanssamme invalidikoti polioinvalidille” – keräyksen järjestelyn ja suorittamisen toimintapiirissään. Jäsenten valistus- ja virkistystyöhön on myös kiinnitetty huomiota mahdollisuuksien mukaan. Koko maata käsitäville polioinvalidien luento- ja retkeilypäiville osallistui jäsenkuntamme samoin myös Polio- viikon juhlatilaisuuksiin Helsingissä ja Tampereella. Joulujuhlaa vietimme joulukuun neljäntenä päivänä. Tilaisuudesta muodostui kaikessa vaatimattomuudessaan rattoisa yhdessäolon hetki samalla viitoittaen valoisampaa tulevaisuutta yhteistyömme, kohtalotoveriemme – polioinvalidien huollon – työsaralla.

Polioinvalidit ry:n toimintakertomuksesta vuodelta 1960

Polioivalidi-lehti 3/1960

Polio-invalidit ry:n Satakunnanosasto Poriin

Sunnuntaina kulu-
van vuoden kesä-
kuun 12. päivänä oli
Porin seudun polioinvalidieja
kokoontuneina Porin linja-
autoaseman kabinettiin Polio
Invalidit ry:n perustavaan
kokoukseen. Kokouksen avasi
maanviljelijä Lauri Lahti lau-
suen osanottajat tervetulleiksi.
Puheessaan herra Lahti sel-
vitteli polioinvalidienyhdis-
tyksen tarpeellisuutta sekä
heidän läheistä yhteenkuulu-
vaisuuttaan oman yhdistyk-
sen piirissä todeten osaston
perustamisen Satakunnassa
tätä täydentävän.

Kokouksen puheenjohta-
jaksi valittiin mv. Lauri Lahti
ja sihteeriksi konttoristi Kaija
Peltomaa sekä pöytäkirjan tar-
kastajiksi herrat Niilo Mäki-
nen ja Olavi Koskinen. Koko-
uksessa päätettiin perustaa
Polio Invalidit – Polio Inva-
liderna ry:n sääntöjä ja tarkoi-
tusperiä sekä vuosikokouksen
antamia toimintaohjeita.

Osaston puheenjohtajaksi
valittiin mv. Lauri Lahti sekä
johtokuntaan varsinaisiksi
jäseniksi rva Kaija Peltomaa,
nti Elvi Lintikko, herrat Olavi
Koskinen, Arvo Mäkelä ja
Niilo Mäkinen sekä varalle
herrat Lauri Mikkola ja Taisto
Vilen.

Varsinaisiksi tilintarkasta-
jiksi valittiin herrat Robert
Kivi ja Armas Valtonen sekä
varalle herrat Erkki Koivunen
ja Veikko Arenius.

Polio Invalidit ry:n edusta-
jana toiminnanjohtaja Heikki
Saariniemi loi katsauksen
yhdistyksen työsaralle sekä
selosti toimintatavoitteita niin
rakennussuunnitelman kuin
muiltakin toiminnan aloilta,
todeten yhdistyksen saaneen



varsin merkityksellisen sija-
n lukuisten sosiaalisella alalla
työskentelevien invalidiyh-
distysten ja liittojen joukossa.
Puhuja korosti erikoisesti poli-
oinvalidien omatoimisuutta
ja vapaaehtoisen huoltotoi-
minnan tarpeellisuutta maas-
samme. Näiden tarkoituspere-
rien saavuttamiseksi yhdistys
on työskennellyt jo n. neljän
vuoden ajan. Lopuksi puhuja
kiitti Porin seudun polioinva-
lideoja heidän aktiivisuudes-
taan yhdistyksen toiminnan
kehittämiseksi Satakunnassa
ja esitti yhdistyksen johtokun-
nan tervehdyksen sekä onnit-
telut perustetulle osastolle.

Puheenjohtaja Lahti kiitti
toiminnanjohtajaa laajasta
selostuksesta sekä kokouk-
sen osanottajia osakseen saa-
masta luottamuksesta tultuaan
valituksi Polio Invalidit ry:n
Satakunnanosaston puheen-
johtajaksi.

Kokouksen kulku oli asial-
lista ja päätökset aivan yksi-
mielisiä. Välittömästi koko-
uksen päätyttyä kokoontui
johtokunta ensimmäiseen
kokoukseen, jossa osaston
varapuheenjohtajaksi valittiin
Konttoristi Olavi Koskinen ja
sihteeriksi sekä rahastonhoi-
tajaksi rouva Kaija Peltomaa.



Pohjanmaan osasto

Hei osastomme jäsenet

17.4.10 olevaan pääyhdistyksen vuosikokoukseen Helsinkiin menemme yhteiskuljetuksella, josta peritään 10,-/hlö+ruokamaksu, maksut kerätään matkan aikana. Kuljetuksen reitit ja aikataulut ilmoitellaan sitten lähtijöille.

Muita tapahtumia alustavasti:

10.-12.5.10 Kuortaneen Urheiluoopistolla kuntokurssi, mukaan mahtuu vielä muutama. Ilmoittautua voi maaliskuun aikana Pirjolle, p. 050-3057 251 tai pirjo.puska@elisanet.fi. Huhtikuun aikana kurssilaisille tulee vielä kirje.

12.-13.6.10 valtakunnalliset kesäpäivät Yyterissä. Yhteiskyydillä mennään.

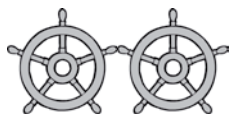
Kesäkuun puolivälin tienoilla mahdollisesti menemme katsomaan Ilmajoelle ”Taipaleen joki”-oopperan harjoituksia, asiasta saadaan tietoa vasta myöhemmin kevään mittaan.

2.-3.9.10 (to-pe) osastomme kuntotapahtuma Ahonniemen leirikeskuksesta, Peräseinäjoella.

24.-26.9.10 valtakunnallinen syystapahtuma Rokualla.

Näistä kaikista tapahtumista tulee kirjettä ja tarkempaa tietoa myöhemmin.

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Kevään kerhoja ja tapahtumia

Rovaniemen kerho Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 15.4.ja 6.5.. klo 17.00 -19.00.

Lisätietoa Pentti Autti
puh. 040-5368401

Oulun kerho

Poikkeuksellisesti mennään maanantaina 12.4. klo 16.00 -18.00 Oulun Invalidien liikuntavuorolla Tahkokankaan palvelukeskukseen, Kiilakiventie 5 90250 Oulu. Käytettävissä kuntosali

ja liikuntasali,,voimme pelata vaikka boccia.

Lisätietoa Ulla Kurvinen
puh. 040-5320223

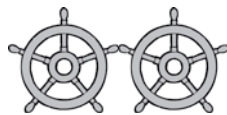
Virkistyspäivä Haukiputaalla

Vapaa-aikakeskus Jatuli, Jokelantie 20, 90830 Haukipudas, keskiviikkona 5.5. klo 14.00 -19.00 Kuntosalia, allasvoimistelua ja yhdessäoloa saunakabinetissa iltakahvin ja makkaran voimalla

Lisätietoa Ulla Kurvinen
puh. 040-5320223

Tervetuloa!

Johtokunta



Pääkaupunkiseudun osasto

Tampereen työväen teatteri ”Kahden herran palvelija” 15.5.2010

Lähdemme katsomaan Carlo Goldonin kirjoittamaa komediaa ”Kahden herran palvelija” Tampereen Työväen Teatterin suurelle näyttämölle 15.5.2010. Komedialla on rakastettavan hieno eikä ole turhaan elänyt ja kukoistanut jo 265 vuotta. Siinä on komedian perinteisiä hahmoja kuten ovela palvelija, kitsas isä, sivistyneenä esiintyvä puoskari ja mustasukkainen kosija.

Lähdemme teatteriretkelle Paavo Nurmen patsaalta klo 10.30. Esitys alkaa klo 13.00 ja kestää n. 2 tuntia. Teatterin jälkeen ruokailemme myöhemmin ilmoitettavassa paikassa.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 16.4. Retken hinta jäseniltä 35 € ja ei jäseniltä 70 €. Maksut on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään 16.4. 2010.

Päiväristeily Tallinnaan 26.5.2010

Teemme päivän risteilyn Tallinnaan Viking Linen XPRS laivalla keskiviikkona 26.5.10.

Laiva lähtee Helsingistä Katajanokalta klo 11.30 ja saapuu Tallinnaan klo 14.00, jonka jälkeen voi halutessaan käydä maissa. Takaisin laiva lähtee klo 18.00 ja

saapuu Helsinkiin klo 20.30. Paluumatkalla nautimme illallisen laivan Bistro Buffet ravintolassa. Olemme varanneet myös yhden invahytin käyttöömmme. Matkalla tulee olla mukana voimassaoleva passi tai 1.3.1999 jälkeen myönnetty kuvallinen henkilökortti.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 23.4. Risteilyn hinta on jäsenille 20 € ja ei jäsenille 38 €. Maksut on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään 23.4.2010.

Kesäteatteri 3.7.2010

Tulevan kesän teatteriretken teemme 3.7.2010 Kiven maisemiin Nurmijärven Taaborinvuorelle, jossa esitetään Aleksis Kiven ja Ilpo Tuomarilan kirjoittama musiikki-ilottelu ”Selman juonet”. Esityksessä ovat mukana kaikki Suomi-filmin kliseet, ja siinä kiehtoo paitsi Kiven upea kieli myös kirjailijan huumori. Teatterissa ei ole katosta.

Bussi lähtee Paavo Nurmen patsaalta klo 11.00. Ennen teatteriesitystä, joka alkaa klo 15.00, käymme tutustumassa Ketolan strutsitilaan ja nauttimassa lounaalla tilan strutsiherkkuja. Tilalla on myös mahdollisuus tehdä ostoksia. Ylös Taborinvuorelle pääsemme bussilla.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 28.4. Retken hinta on jäseniltä 30 € ja ei jäseniltä 57 €. Maksut on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään 28.4.

Elorieha Hevossalmella 28.8.2010

Järjestämme eloriehan Hevossalmella Helsingin Invalidien Yhdistyksen kesäkodilla 28.8.10 alkaen klo 15.00. Seuraavassa kirjeessä kerromme asiasta lisää.

Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla torstaisin klo 13.30-14.15. huhtikuun loppuun asti. Pukuhuoneisiin voimme mennä jo klo 13.00. Kevään osallistumismaksu on 40 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille laskua vastaan. Vielä mahtuu mukaan kuntoa kohottamaan. Ilmoittautumiset toimistolle puh.6860 9930.

- osastot -

Torstaikerho kokoontuu

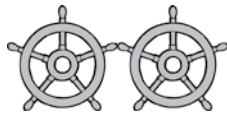
Kerho kokoontuu kuukauden toinen torstai toimistolla klo 16.30 – 18.30

Huhtikuussa 8.4.10 ja toukokuussa 12.5.10. Huom! Helatorstain vuoksi kokoonnumme keskiviikkona 12.5.10.

Huom! Muistattehan, että henkilökohdainen avustaja pääsee tapahtumiimme jäsenhinnalla.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta



Satakunnan osasto

Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori

- kevätkausi 12.01.2010 – 25.05.2010
- syyskausi 07.09.2010 – 14.12.2010
- vesivoimistelua tiistaisin alkaen klo 16.00
- osallistumismaksu on 3 euroa / jäsen

Kerho

Porin Seudun Invalidien toimisto, Pohjoispuisto 1, Pori. Aloitamme klo 16.30 ja päättyy noin klo 19.00. Kerhossa mahdollisuuksien mukaan asiantuntijaluentoja, tuolijumppaa, seurustelua, jokin ajankohtaan sopiva teemailta ym ym

Kevään kerhoillat (ensimmäinen oli 21.1.2010) ja seuraavat

- to 25.03.2010
- to 22.04.2010
- to 27.05.2010

Ei osallistumismaksua, vapaaehtoinen kahviraha.

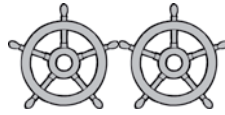
Seuraavista tapahtumista lisää myöhemmin

- Valtakunnalliset kesäpäivät 12-13.06.2010 ja Satakunnan osaston 50-vuotisjuhla 12.06.2010 Porissa, Yyterin Kylpylässä
- Kesäteatteri, Pori
- Syyskauden avajaiset 7.8.2010 Junnilassa, Reposaaari, Pori

- Valtakunnalliset syyspäivät Roku-alla
- Joulujuhla Ravintola Liisanpuisto, Pori

Talvisin terveisin

Johtokunta



Tampereen osasto

Helsingin Balalaikkaorkesterin 100-vuotisjuhlakonsertti

Yhdistämme pääyhdistyksen vuosikokousmatkaan lauantaina 17.4.2010 konsertti-ilämyksen Finlandia-talossa alk. klo 19. Sitovat ilmoittautumiset 12.3.2010 mennessä Pirjolle puh 041-5338755 tai Leilalle puh 040-7001257. Hinta jäsenille ja avustajille 25 € ja ei-jäsenille 40 € sisältäen konserttilipun, sämpyläkahvit ennen konserttia sekä matkat. Maksut viimeistään 12.3.2010 mennessä osaston tilille Sampo 800010-70143418

Vappulounas

Haluatko lähteä juhlistamaan kevään tuloa yhteiselle vappulounaalle lauantaina 1.5.2010 ravintola Kiewariin, Pietilänkatu 5, Tampere. Ota yhteyttä Pirjoon puh 041-5338755 tai Leilaan puh 040-7001257 maaliskuun loppuun mennessä pöytävarauksen varmistamiseksi.

Likkojen Lenkki

Suomen Paras Naisten Tapahtuma – Tampereella lauantaina 22.5.2010. Tapahtuma on suunniteltu esteettömäksi ja kolmesta lenkkireitistä yksi noin 2,3 km mittainen reitti soveltuu muun muassa pyörätuolilla avustajan kanssa liikkuville. Lisätietoja tapahtumasta ja ilmoittautumisjärjestelmä löytyvät osoitteesta: www.likkojenlenkki.fi

Päivä Hämeenlinnassa

Tampereen osaston kesäretki. Lähdemme lauantaina 5.6.2010 päiväksi Hämeenlinnaan nauttimaan kulttuurista, historiasta yms. Lisätietoja myöhemmin jäsenkirjeessä.

Kesäteatteriretki

Pyrimme järjestämään kesäteatteriretken heinäkuussa. Tästä myös tarkemmin jäsenkirjeessä.

Vesijumppa

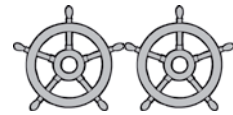
Lämminviesialtaassa jatkuu maanantaisin klo 17-19 Hervannan palvelutalolla, Insinöörinkatu 12.

Salijumppa

Torstaisin klo 11 Tampereen Kuntouttamislaitoksella, Kyttälänkatu 5.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta



Varsinais-Suomen osasto

Menemme katsomaan **Ohukainen ja Paksukainen-teatteriesitystä** torstaina 25.3.2010 klo 19. Paikka: Linnateatteri, Linnankatu 31, Turku. Teatterisali 4. krs., esteetön pääsy hissillä, tiloissa myös inva-wc.

Hävitä polio nyt! Lastenkonsertti Turun Konserttisalissa lauantaina 27.3. klo 16-18. Konsertin tuotto menee lyhentämättömänä polion hävittämisprojektiin. Tule kuuntelemaan, kuinka suomalaiset lapsi- ja nuorisokuorot laulavat maailman lapsille.

Askartelukerho kokoontuu seuraavan kerran ma 29.3. klo 16 Kynnyksen tiloissa.

Teemme laivamatkan huhtikuussa, **miniristeily** Turku-Tukholma-Turku Viking Line m/s Isabella - laivalla. Lähtö on maanantai-iltana 5.4.2010 klo 21 ja paluu seuraavana iltana klo 19.50. Nautimme laivayhtiön tarjoamasta ohjelmasta: solistina mm. Koop Arponen. Yhteinen ruokailu on varattu seuraavalle päivälle klo 12 laivan buffet-ravintolassa.

Perinteinen **Bocciaturnaus** vammais- ja kansanterveys-järjestöille AMK:n liikuntasalissa, Ruiskatu 8, perjantaina 23.4. klo 9. Meillä on mahdollisuus osallistua kahdella joukkueella kisaan. Jos olet kiinnostunut osallistumaan, ota



- osastot -

yhteyttä osastomme sihteeriin 10.4. mennessä.

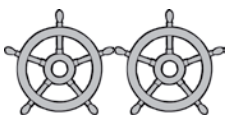
Menemme **Samppalinnan kesäteatteri**in lauantaina 24.7. klo 15 katsomaan West Side Story esitystä. Lippujen hinnat, jäsenhinta 16 € ja ei-jäsen 26 €. Kesäteatterista kiinnostuneet ottakaa yhteyttä osastomme sihteeriin viimeistään 15.6. mennessä. Myös muista kohteista voit kysellä sihteeriltä.

Kuntoutusta Ruissalon Kylpylässä Turussa

Olemme suunnittelemassa yhdessä Pääkaupunkiseudun osaston ja Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajaksoa. Kuntokurssi toteutetaan Ruissalon kylpylässä 7.-9.9. Kiinnostuneet, tämä on ennakkotieto, että voitte tehdä kalenteriinne varauksen. Lisää tietoa lähempänä kurssia.

Tapaamisiin!

Johtokunta



Savon osasto

Kuntotapahtumat 2010

Kunnonpaikka ,Siilinjärvi

Kuntopäivä 21.04.2010 alkaen klo 9.30 liikuntaa erimuodoissa, lounas ja päiväkahvi. Pakettihinta 33€/hlö, osaston jäsenet 10€/hlö.

Kruunupuisto Punkaharju

Kuntotapahtuma 13-16.10.2010 täysihoidolla, majoitus 2hh, 256€/hlö, jäsenhinta 128€/hlö.

Muista tapahtumista ja kesäretkistä tarkempaa tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Iris Karvinen, p.0400 649677.

Tervetuloa mukaan.

Johtokunta

Lahden osasto

Ohjattu allasliikunta

Lahden Ammattikorkeakoululla, Hoitajakatu 3 Lahti, on alkanut vesivoimistelu, torstaina 28.1.2010 klo 13, jatkuen 20.5.2010 saakka, poikkeuksen tekevät: pe 16.4., pe 23.4., pe 7.5., sekä ke 12.5. Omavastuuosuus jäseneltä 20 euroa / kausi ja ei jäseneltä 25 euroa.

Tervetuloa mukaan, altaassa on tilaa!

Arjessa jaksaminen

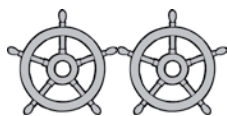
Kutsumme osaston polioloisia kuuntelemaan psykologi Vappu Viemerön luentoa aiheena ”Arjessa jaksaminen”. Vappu tulee keskiviikkona 27.4.2010 ja tilaisuus alkaa klo 10 edellä mainitussa osoitteessa. Lahden ammattikorkeakoulu sijaitsee Päijät-Hämeen keskussairaalan vieressä. Toivomme ilmoittautumisia 20.4.2010 mennessä sihteerille Ritva Jokelalle puh. 03 7335 412 / 044 5142 256.

Kesäretki

Kesäretkemme suuntautuu Heinolaan, kesäteatteriin sunnuntaina 18.7.2010 klo 15 näytökseen ”Enkeleitä Broadwaylla”. Lipun hinta on jäseneltä 15 euroa ja ei jäseneltä 25 / 27 euroa. Lippuja on 15 kpl, joista kaksi pyörätuoli-paikkaa.

Sitovat ilmoittautumiset 15.3.2010 mennessä sihteerille. Yhteiskuljetusta ei järjestetä, kimppakyyti on kivaa!

Johtokunta



Sopivan liikunnan salaisuus

Meille polioselviytyjille annetaan neuvo: Liiku sopivasti! Mistä sen tietää, mikä on sopivasti? Miten löytää oma kultainen keskitie? Miten voi erottaa laiskuudesta johtuvan heikkeneminen ja polion myöhäisoireista johtuvan voimien hiipuminen?

Harjoituksen puutteesta johtuvt lihasheikkous syntyy, kun ihminen muuttaa arkista toimintatapaansa ryhtymällä sohva-perunaksi. Myös flunssa voi pakottaa petipotilaaksi tai kintun katkeaminen ja jalan joutuminen kipsiin estää liikunnan. Poliottoman voimat palaavat pian tervehtymisen jälkeen, mutta polioselviytyjällä palautuminen vie ainakin kaksinkertaisen ajan. Niinpä kevyt ja sovellettu jumppaaminen kannattaa aloittaa jo pedin pohjalla maataessa.

Polion myöhäisoireista johtuva lihasheikkous on kyseessä silloin, jos voimat tuntuvat hiipuvan vauhdilla, vaikka arkiliikunnan tottumuksia ei ole muutettu. Kyse ei laiskuudesta. Lihassoimien vahvistamiseen pyrkivä tehojumppaaminen näännyttää ne viimeisetkin hermosolut, mikä voi johtaa lihaksen lopulliseen halvautumiseen. Kyseessä on paremminkin normaalia ikääntymistä muistuttava heikkeneminen.

Silverin kaava

Liikunnan ja levon tasapainoa mietittäessä tähtäin on toimintakyvyn parantamisessa ja ylläpidossa. Kirjassaan Post-

Polio Syndrome fysiatri ja polioselviytyjän sisar Julie K. Silver esittää kaavan:

Toimintakyky = turvallisuus x itsenäisyys x tehokkuus

Vaikka urheilija harjoittelisi täydellä teholla koheltamalla, mutta turvallisuuden laiminlyöden, urheiluvamma voi viedä toimintakyvyn lähelle nollaa. Jos polioselviytyjä treenaa itsensä näännyksiin, väsymyksestä johtuva kaatuminen antaa toimintakyvylle takapakkia.

Kaikkia toimintakyvyn elementtejä, erityisesti toiminnan itsenäisyyttä, voidaan lisätä apuvälineillä ainakin jossain määrin. Kyse on myös energian säästämisestä oleelliseen. Esimerkiksi orgasmi vaatii poliottomalta nuorukaiselta saman verran energiaa kuin jos hän juoksisi yhden kerroksen verran portaat ylös. Koska meiltä portaiden nouseminen voi viedä jopa neljä kertaa enemmän energiaa, meidän on syytä käyttää hissiä, jotta jaksamme harrastaa seksiä.

Smithin peukalosääntö

Managin Post-Polio –kirjan sivulla 95 Laura K. Smith neuvoo meitä ja fysioterapeuttejamme seuraavasti: Ensin arvioidaan polioselviytyjän maksimisuorituskyky. Jos polioselviytyjä kykenee kävelemään tietyn matkan ilman kipua, tuo matka puolitetaan ja siitä tulee päivittäisen lenkin pituus. Kuntosalilla liikkeiden toistomäärä puolitetaan samalla periaatteella, mutta lepojaksot ovat kaksinkertaisia poliottomiin verrattuna. Mikäli väsymys väistyy alle 30 minuutissa harjoituk-

sen jälkeen ja kipua ei esiinny harjoituspäivästä katsoen ”ylihuomenna”, kuormaa voidaan lisätä erittäin pienin askelin.

Halsteadin nyrkkisääntö

Itsekin polion sairastanut lääkäri Lauro S. Halstead antaa sivulla 31 mielestäni paljon oivallisemman ohje- nuoran, joka perustuu lihastes- taukseen (englanniksi MMT eli manual muscle test). On erittäin tärkeää, että lihastestin tekee poliota tunteva fysioterapeutti.

Fysiatrin tekemiin arvioihin ei ole luottamista, koska lääkäri yleensä mittaa kokonaista lihasryhmää, jolloin hän ei ”löydä” heikkoa lihasta. Ja vaikka löytäisikin, arviointi- virhe voi syntyä, koska erittäin heikko lihas voi jaksaa tehdä yhden vahvan supistuksen, mutta väsyä veltoksi jo muu- taman toiston jälkeen. Niinpä polioselviytyjän heikko lihas voi vaikuttaa paljon vahvem- malta kuin se todellisuudessa on ja jumppaohjeet menevät metsään.

Vahvoiksikin mitattujen lihasten harjoittelua tulee keventää, jos rasitus tuottaa kipua heti tai ”ylihuomenna”. Tai jos lihaksia heikottaa kauem- min kuin 30 minuutin harjoittelun jälkeen. Näin siksi, että puolta tuntia pitempi heikotus voi kieliä lihaksen hermovauriosta. Harjoitus tai työskentely tulee lopettaa välittömästi, jos lihas alkaa väristä tai nykiä tai sen liike alkaa hiipua tai ilmenee kompensoivia liikkeitä.

Miten soveltaa nyrkkisään- töä käytäntöön? Lihastestillä arvioituna täysivoimaisia eli ns. 5-lihaksia voi harjoittaa täydellä höyryllä. Heikenty- neitä eli 4+ vahvempia lihak- sia tulee harjoittaa maltillisesti. Harjoitusohjelman on hyvä olla tasainen eli joka päivä kuljetaan suunnilleen



sama matka, kuntolaitteissa on sama pieni vastus. Tehdään suurin piirtein sama määrä kotiaskareita. Liikunnan tulee mahdollisimman monipuolista ja tapahtua lyhyissä pätkissä.

Erittäin varovainen tulee olla juuri ja juuri painovoiman voittavien 3+ lihasten kanssa. Alle 4 lihaksia tulee harjoittaa hyvin varovasti. Alle 3-lihak- sia ei tule jumpata ollenkaan. Niille lyhytkestoiset arkiaska- reet, tyyliin maitolasin nosto tai pihvin paloittelu ruokail- lessa, on enemmän kuin riit- tävä jumppa.

Tuimakka esimerkki

Koska polio on yleensä iske- nyt hanakammin jompaan kumpaan jalkaan ja/tai käteen, jumppa- ja treenisuosituk- set ovat erittäin yksilöllisiä. Käytän Halsteadin nyrkki- sääntöä soveltamisesimerk- kinä itseäni. Minulle tehtiin MMT eli lihastesti syksyllä 2002 Synapsiassa. Oikean jalan lihasten voima ovat pää- sääntöisesti 5 eli normaalin luokkaa. Niinpä voin treenata oikeaa jalkaa melko vapautu- neesti. Vasemman jalan lihak- set ovat keskimäärin luokkaa 4, joten vasenta jalkaa tulee treenata kohtuudella.

Turvallisuudesta on tärkeää pitää huoli. Koska vasem- massa jalassa on muutama heikko 2-lihas, jotka rasittues- saan pettävät alta, kannattaisi harrastaa kuntopyöräilyä tai ajaa kolmipyöräisellä siten, että polkisin lujaa oikealla jalalla ja vasemmalla lähinnä säästäen. Näin saisin ”hikeä pintaan” ja sykettä sydämeen ilman kaatumisen vaaraa.



Kun katson käsi- ja hartiavoimieni mittaustulok- sia, melkein kaikki lihakset olivat vuonna 2002 alle 3. Niinpä minun ei kannata harjoittaa istumalentopalloa tai keppijumppaa, koska siitä olisi enemmän haittaa kuin hyötyä. Verryttävä venyttely on tarpeeksi. Altaassakaan

ei kannata osallistua ryhmä- jumppaan vaan keskittyä tun- nustelevaan omien lihaksien toimintaa - ikiomaan tahtiin.

Käteväenä pysyminen

Julia Silver korostaa, että kädet ovat avain itsenäisyy- teen ja sitä kautta toiminta- kykyyn. Niinpä käsien tulee olla erityissuojeluksessa. Koska polioselviytyjä saa muita helpommin rasitus- vammoja, vaivat tulee hoitaa välittömästi. Ikään kuin jos kyse olisi huippu-urheilijasta. Missään nimessä ei pidä aja- tella, että aina mahtuu yksi rasitusvamma polioheikkou- den lisäsi. Esimerkiksi ten- niskyynärpää rokottaa polio- selviytyjän toimintakykyä suhteessa paljon enemmän kuin poliottomalta verrokilta.

Kun kädet ja hartioiden ovat heikot, tavaroiden nostelu tai painavien ovien työntäminen tai vetäminen aiheuttaa yllä- situsta. Niinkin arkiset toimin- not kuin kirjan tai aikakau- silehden kannattelu lukiessa voivat aiheuttaa salakavalaa staattista jännitystä. Tarjo- tintoyny auttaa tässä asiassa. Myös ”käsillä puhuminen” voi käydä työstä. Autolla aja- essa ja tietokoneella työsken- nellessä kyynerpäiden alla tulee olla tukea. Olkatuki on tärkeä erityisesti kävellessä.

Tuija Matikka eli Tuimakka

Lähteet

Lauro S. Halstead (toim): *Managing Post-polio. A Guide to Living Well with Post-Polio Syndrome.* ABI Professional Publications 1998

Julie K. Silver: *Post-Polio Syndrome. A Guide for Polio Survivors and Their Families.* Yale University Press, 2001

Kajaanissa tapahtuu

Polioryhmät kevätkaudella 2010 Kajaanissa paikkana on keskusseurakuntakoti, Kirkkokatu 26, Kajaani.

Kokoonnumme maanantaisin klo 17-18.30.

29.3. Saisimmekohan marattojen Anjan ja Riitan kautta ohjausta ruokamaailman makuihin.

26.4. Runoa, proosaa ja laulua.

31.5. Retkeillään, seuraa Karoliinan kamarin ilmoituksia mihin tahtoisit mennä?

Tässäpä puitteet – me luomme sisällön pyytäen hyvän taivaallisen siunausta ja varjelusta.

Yhteistyöllisesti

Briitta Rutanen- Karjalainen
Peikontie 26 as. 6, 87700 Kajaani
puh. 08-6131230 ja 0449251771 /
Briitta, puh. 0500192928/Eero



Hyvä hengitys helpottaa!

Valtakunnallisia kesäpäiviä vietetään 12-13.6.2010 Yyterin Kylpylässä, Porissa

Kesäpäivillä saa tietoa ja vinkkejä hyvään hengitykseen. Juhlistamme myös Polioinvalidit ry:n Satakunnan osaston 50-vuotispäivää, joten luvassa on myös tuhti paketti satakuntalaista viihdettä.

Kesäpäivät tarjoavat mainiot mahdollisuudet oppimiseen, yhdessäoloon, voimia antavaan vertaistukeen ja viihtymiseen. Tervetuloa vieraaksemme merelliseen Yyteriin!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot puh. 09-6860990 tai kirsti.pavola@polioliitto.com.

Yhdessä Yyteriin!

*Suomen Polioliitto ry
Polioinvalidit ry Satakunnan osasto*



Proteesipaja JAPRO OY

JAPRO

Proteesipaja Japro on apuvälineiden erikoisliike Kotkassa ja Lappeenrannassa.

Meillä on laaja valikoima useiden eri valmistajien erikoiskenkiä!

TERVETULOA TUTUSTUMAAN!

Kotka puh: (05) 2230 640
Lappeenranta puh: (05) 2230 660



Tule jatkamaan kesää Tunisiaan



Polioinvalidit ry järjestää toisen kerran yhdessä Lakeuden Matkat Oy:n kanssa matkan Tunisian Sousseen 1.- 8.10.2010. Tällä kertaa yritämme järjestää myös kahden viikon matkoja, jos on halukkuutta. Kahden viikon matkalla jälkimmäinen viikko on omatoiminen, jolloin paluupäivä on 15.10.2010.

Yli 3000 vuotta vanha maan kolmanneksi suurin kaupunki Sousse on perinteikäs lomakaupunki, joka sijaitsee maan länsirannalla. Soussesta yhdistyy uusi ja vanha. Uudessa osassa ovat länsimaiset liikkeet, hotellit ja nykyaikaiset palvelut. Vanhasta kaupungista muurien ympäröimästä medinasta löytyy ikiaikainen arabialainen maailma kapeine kujineen, värikkäine myyntikojuineen ja tuoksuineen. Hotellimme sijaitsee Sousseen satamakaupungissa Port El Kantaouissa, jonne on matkaa 10 km Sousseen keskustasta. Tämä satama oli merkittävä jo historiallisesti ja nyt se toimii huvinesatamana ja viehättävänä kahviloiden ja hyvien ravintoloiden työssijana.

Lennot

Lähtö 1.10.klo 21.30 Helsinki – klo 23.45 Monastir, josta kuljetus hotelliin n. 40 min.

Paluu 8.10. tai 15.10. klo 14.15 Monastir – klo 20.30 Helsinki. Lentoyhtiö on Nouvelair

Hotelli:

Palm Marina on viiden tähden maurilaistyylinen monipuolinen rantalomahotelli, josta Sousseen on matkaa 11,5 km ja Port El Kantaouiin 2,5 km. Hotelli on rakennettu 1995 ja remontoitu 2000 ja siinä on 389 huonetta, 6 kerrosta ja 5 hissiä. Vaalein värein sisustetuissa huoneissa on laattalattiat, osassa kokolattiamatto, puhelin, satelliittitelevisio, tallelokero, minibaari sekä pieni parveke. Kylpyhuoneissa hiustenkuivaaja ammekäsivaihtaja ja erillinen wc. Hotellissa on illallisravintola, katolla á la carte ravintola, baari sekä maurilainen kahvila ja yökerho/disko. Sisä- ja ulkoallas, sauna ja turkkilainen sauna sekä hierontapalvelut, kuntosali, kampaamo, kauneushoitola, internetyhteys. Hotellissa on neljä invahuonetta.

Matkan hinta:

780 EUR/henkilö kahden hengen huoneessa, johon sisältyy lennot, hotelli, all inclusive täysihoito, lentokenttäkuljetukset sekä oppaan palvelut. Kahden viikon hinta on 1090 EUR. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 150 EUR/vko.

Matkalla on mukana ensimmäisellä viikolla kaksi yleisavustajaa. Huom! Yli 60-vuotiaille eläkeläisälennus on 30 EUR matkan hinnasta.

Retket

Retkiohjelma on vielä osittain harkinnassa. Pyrimme järjestämään erilaisia retkiä, kuin viime vuonna.

Passi ja matkavakuutus

Matkalla on oltava mukana vielä 6 kuukautta matkan jälkeenkin voimassaoleva passi ja matkavakuutus.

Ilmoittautuminen

Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6960 9930 viimeistään 28.4.10. Välittömästi ilmoittautumisen jälkeen on maksettava etumaksu 150 EUR/hlö ja loppulasku 630 EUR/hlö/vko tai 940 EUR/hlö/2 vko viimeistään 31.8.10 Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013 – 222875. Huomioi loppulaskua maksaessasi myös yli 60-vuotiaan eläkeläisälennus 30 EUR.

Tervetuloa jatkamaan kesää Tunisian Sousseen

Polioinvalidit ry

Aktiivinen uniasioiden edistäjä

Valintaperusteluissa Tuula Saarista kiitellään aktiivisuudesta uniasioiden edistämiseksi niin työssä kuin vapaa-ajalla. Hänellä on pitkä ja monipuolinen kokemus univaikeuksista kärsivien potilaiden auttamisessa. Lisäksi Saarinen on ollut mukana kehittämässä ja luennoimassa potilasohjauksesta. Ennen Lohjan sairaalaa hän työskenteli pitkään Meilahden sairaalan unilaboratoriossa.

Perinteiseen tapaan Vuoden Unihoitaja -valinta paljastettiin Sairaanhoidajapäivillä Helsingin Messukeskuksessa. Tänä julkistetun valinnan tekivät Suomen Unihoitajaseura ry ja Tempur Suomi Oy. Vuoden Unihoitajalle myönnettiin 1 500 euron Tempur-stipendi.

Unihäiriöiden määrä on merkittävästi lisääntynyt viime vuosina, minkä vuoksi Tempur haluaa olla mukana nostamassa esille ihmisiä,

jotka auttavat niistä kärsivien kasvavaa joukkoa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että oikeanlainen nukkumisergonomia on yksi tehokkaista lääkkeettömistä unihäiriöiden hoitomuodoista. Ergonomialla voidaan vaikuttaa myös uniapneasta kärsivien nukkumiseen ja elämänlaatuun. Tempur Suomi haluaa olla yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten ja erityisesti unihoitajien kanssa parantamassa suomalaisten nukkumisergonomiaa.

Lisätietoja:

Vuoden Unihoitaja, sairaanhoitaja Tuula Saarinen, gsm 0400 701 155, tuula.saari-nen@hus.fi

Puheenjohtaja Virpi Räsänen, Suomen Unihoitajaseura ry, p. 03 3116 3347, virpi.rasanen@satalvis.fi

Fysioterapeutti, aluemyyntipäällikkö Jukka Tujunen, Tempur, gsm 050 545 6880, jukka.tujunen@tempur.fi

Syntymäpäivät

90 vuotta

1205 Väyrynen Helga Kerava
2806 Valkeapää Sylvi Parikkala

85 vuotta

1104 Hyvönen Maija-Liisa Kuopio
1306 Virtanen Aino Tampera

80 vuotta

0605 Pelkonen Kirsti Lahti
0206 Karttunen Vesa Lahti
1606 Landin Kyllikki Klaukkala
1806 Evolahti Hilja Helsinki
1906 Ruuskanen Hugo Siilinjärvi
2006 Ihalainen Pirkko Imatra
2806 Laaksonen Aira Vinkkilä

75 vuotta

1904 Jurmanova Eira Helsinki
2304 Viljakainen Mai-Liisa Helsinki
0705 Autio Elsa Rovaniemi
1505 Mäki-Kaukola Juhani Jalasjärvi
1905 Lehtonen Pentti Rajamäki
2305 Toivola Jaakko Degerby
2905 Suomaa Erkki Parola
0906 Jääskeläinen Taisto Tampere
2306 Kantola Aatos Pori

70 vuotta

0104 Perälä Pentti Vantaa
0204 Suominen Hilikka Parainen
0304 Salmijärvi Lauri Tampere
2404 Salmela Taisto Perniö
2604 Palsa Anneli Kajaani
0605 Fagerlund Marita Dalsbruk
0705 Parviainen Olavi Seinäjoki
1105 Suovaniemi Olavi Tampere
1305 Viskari Seija Turku
1505 Jyrkämä Terttu-Maija Lappeenranta
1606 Haarala Reijo Haaparanta
2006 Veijola Veikko Ii
2506 Saren Liisa Ulvila

60 vuotta

0104 Aspholm Sven-Erik Vaasa
2404 Savinsaari Terttu Riihimäki
2604 Marttinen Raija Jyväskylä
1105 Hara Sirkka Kemi
1305 Kilpeläinen Arja Kemi
2805 Lökström Birgitta Vantaa
0506 Hänninen Risto Kotala



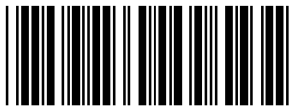
Muistoa kunnioittaen

Työne Partanen, Helsinki s. 21.11.14 k. 21.12.2009
Torstaikerholaiset

Poliolehden merkkipäiväilmoitus-käytäntö muuttuu

Poliolehden numerosta 2/2010 lähtien merkkipäivästä ilmoitetaan, jos sitä toimitukselta toivotaan.

Merkkipäiväilmoitus on maksuton ja sen voi tilata Poliolehden toimitukselta p. 09-6860990/Kirsti Paavola tai s-posti: kirsti.paavola@polioliitto.com.



* . PV94*



Pidämme huolta.

RAY ohjaa peliensä tuoton kansalaisjärjestöille, jotka puolestaan auttavat suomalaisia pitämään paremmin huolta itsestään ja toisistaan.

Suomen Polioliitto ry saa RAY:ltä tänä vuonna 117 000 euroa toiminta-avustusta ja 93 000 euroa kohdennettua toiminta-avustusta tärkeään työhönsä.

www.raytukee.fi