

# Poliolihti

2/2010



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

# Poliojärjestöjen luottamushenkilöt

## Suomen Polioliitto ry

### Hallitus vuosina 2010-2011

Kivipelto Juhani,  
Kurikka, pj  
Hänninen Leo,  
Nummela, vpj  
Jokinen Lauri, Turku  
Lappalainen Kaarina,  
Helsinki  
Mäki-Petäys Väinö J,  
Vantaa  
Nieminen Rauno, Rauma  
Pohjola Riitta, Helsinki

## Suomen Poliohuolto ry

### Hallitus vuonna 2010

Hänninen Leo, Nummela, pj  
Mäki-Petäys Väinö J,  
Vantaa, vpj  
Pohjola Riitta,  
Helsinki, Sihteeri  
Hukka Aira, Helsinki  
Huostila Markku K,  
Helsinki  
Korelin Elise, Vantaa  
Mettiäinen Antti,  
Nurmijärvi  
Tenhonen Eira, Espoo

## Polioinvalidit ry

### Johtokunta vuonna 2010

Nieminen Rauno, Rauma, pj  
Lappalainen Kaarina,  
Helsinki, vpj (varajäsen  
Suurkuukka Riitta, Vantaa)  
Rinne Peter, Lahti  
(varajäsen Heinonen Heikki,  
Nastola)  
Ahola Pirkko, Ähtäri  
(varajäsen Hakala Pirkko,  
Seinäjoki)  
Pukkila Tuula, Kempele  
(varajäsen Autti Pentti,  
Rovaniemi)  
Haapala Sirpa, Pori  
(varajäsen Santala Lasse,  
Ulvila)  
Karvinen Iris, Heinävesi  
(varajäsen Karttunen Kaija,  
Karttula)  
Karin-Oka Pirjo, Tampere  
(varajäsen Lahti-Pätäri  
Leila, Tampere)  
Jokinen Lauri, Turku  
(varajäsen Suominen  
Jarkko, Salo)

## Polioinvalidit ry paikallisosastojen johtokunnat vuonna 2010

### Pääkaupunkiseudun osasto

Lappalainen Kaarina,  
Helsinki pj  
Valtonen Osmo,  
Helsinki vpj.  
Suurkuukka Riitta,  
Helsinki, siht  
Arvinen Kai, Vantaa  
Aura Heikki, Vantaa  
Kallio Leila, Helsinki  
Lehtonen Pentti, Rajamäki  
Malmberg Ritva, Espoo  
Pakarinen Eeva, Helsinki  
Vuorinen Raija, Helsinki

### Lahden osasto

Rinne Peter, Lahti pj  
Heinonen Heikki,  
Nastola vpj.  
Jokela Ritva-Liisa,  
Lahti siht/rahasto  
Kurki Rauno, Lahti  
Peltonen Helena, Lahti  
Toivonen Marja-Liisa, Lahti  
Tuominen Pirkko, Lahti

### Pohjois-Suomen osasto

Pukkila Tuula, Kempele, pj  
Autti Pentti, Rovaniemi, vpj  
Kurvinen Ulla, Oulu siht./  
rahasto  
Bäcklund Liisa, Haukipudas  
Erkkilä Inga, Rovaniemi  
Lehtola Anneli, Rovaniemi  
Luhtala Aarni, Ylivieska  
Niemi Anne, Rovaniemi  
Soutukorva Anja, Kiiminki

### Pohjanmaan osasto

Niemi Pertti, Kurikka, pj  
Ahola Pirkko, Ähtäri, vpj  
Puska Pirjo, Seinäjoki, siht  
Kivipelto Juhani, Kurikka  
Hakala Pirkko, Seinäjoki  
Hemminki Veikko,  
Seinäjoki  
Häkari Tuula, Kauhajoki  
Männikkö Maija-Liisa,  
Kauhajoki  
Taipalus Anna-Liisa, Vaasa  
Vesterlund Gunvor, Vaasa

### Satakunnan osasto

Haapala Sirpa, Pori pj  
Santala Lasse, Ulvila, vpj  
Kiviniitty Raija, Pori, siht  
Grönstrand Tino, Kullaa  
Haanpää Hemmo, Pori  
Hakala Riitta, Ulvila  
Kantola Aatos, Pori  
Laakso Eija, Lapijoki  
Nieminen Kerttu, Eurajoki

### Savon osasto

Karvinen Iris, Heinävesi, pj  
Ruotsalainen Erkki,  
Kuopio, vpj  
Timonen Esko,  
Kuopio, siht.  
Karttunen Kaija,  
Karttula, rahasto  
Haatainen Arja, Kuopio  
Huotari Eeva, Riistavesi  
Ovaskainen Risto, Kuopio  
Pennanen Tapani, Kuopio  
Tirkkonen Laina,  
Vehmersalmi

### Tampereen osasto

Lahti-Pätäri Leila,  
Tampere, pj  
Karin-Oka Pirjo,  
Tampere, siht/rahasto  
Ajo Matti, Tampere. vpj  
Joenperä Tuula, Tampere  
Karin-Oka Osmo, Tampere  
Lehtonen Aira, Tampere  
Lähde Kaarina, Tampere

### Varsinais-Suomen osasto

Jokinen Lauri, Turku, pj  
Suominen Jarkko, Salo, vpj  
Nissilä Riitta,  
Kuusisto, siht/rahasto  
Knuutila Matti, Kyrö  
Lahti Erkki, Turku  
Lavonen Eeva, Lieto  
Nummila Vilho, Piikkiö

## Toimisto suljettu 12-24.7.2010

**Poliojärjestöjen  
toimisto on kesälo-  
mien vuoksi suljet-  
tuna ajalla**

**12-24.7.2010.**

**Hyvää kesää kai-  
kille toivottaa**

**Toimiston väki**

## Toimiston uusi osoite

**Kumpulantie 1 A  
6 krs.**

**00520 Helsinki**

**puh. 09 - 686 0990**

**fax 09 - 6860 9960**



Kannen kuva Louise Stansfield

**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.  
00520 Helsinki, puh. 09 - 686 0990, fax 09 - 6860 9960  
sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com**

**Sisältö**

Poliojärjestöjen luottamushenkilöt 2  
 Kesäpäivät Yyterissä 4  
 Työtä ammattitaidolla ja sydämellä 6  
 Kurssiuutisia 10  
 Kela tiedottaa 14  
 Lastenkonsertti Turussa 15  
 Suomen Polioliitto ry:n kurssit vuonna 2010 16  
 Rauman vinkkelsit 17  
 Kun polio käy aivohermoon... 18  
 Kurssihakulomake 21  
 Poliohuolto tiedottaa 22  
 Poliohuollon kurssihakulomake 23  
 Vuosikokous uutisia 24  
 Ruudukko 26  
 Pidä huolta itsestäsi! 32  
 Vuosikertomukset ja toimintasuunnitelmat 34  
 Saa hengittää 48  
 Osastot tiedottaa 50

**Yhdistystoiminta –  
tavallista elämää**

Ensimmäistä kertaa elämässäni – nukuin kuulemma vauvaiässäkin kuin tuhiseva porsas – olen herännyt aamuyöstä huolestumaan kaikesta mahdollisesta. Joskus tuskanhikeä nostatti se elämääkin suuremmalta tuntunut kysymys siitä, missä järjestyksessä mapit Luotsikadulta olisi parasta Kumpulantielle rahdata. Välillä ahdistusta kasvatti Islannin tuhkakilvi. Ja aikooko se naapuri tosissaan kaataa nurkaltaan sen puolikuolleen männyn... Huolestumisen aiheita riittää. Nyttemmin olen oppinut ottamaan aamuyön tunnit ”hyötykäyttöön”.

Viime yönä selasin yhdistystoiminnasta tehtyjä tutkimuksia. Yhdistyksen käyttövoimaa ovat tahto ja ilo. Ihmiset voidaan pakottaa tekemään jotakin asiaa, mutta ei koskaan pakottaa tahtomaan sen tekemistä. Toiminnan ilo taas kasvaa myönteisyydestä ja vastuullisuudesta. Onko meillä tahtoa ja iloa?

Tahtoa tuntuu löytyvän. Kaikki eivät vain tahdo samaa. Harmillista tietty, mutta sellaisiahan me ihmiset olemme. Tahdomme mitä sattuu. Minäkin sen puolikuolleen männyn. Ilokaan ei ole tuntematon vieras poliojärjestöjen toiminnassa. Väliin iloitemme lähes kaikki yhdessä ja yhtä aikaa. Joskus toisen ilo on toisen harmi. Ristiriidat kuuluvat elämään ja myös yhdistystoimintaan.

Voimme siis viettää kesää rauhassa: poliojärjestöissä käyttövoimaa riittää.

Se missä meillä riittää hamaan loppuun asti opettelemista löytyi neljännessä luvusta. Meidän pitäisi oppia sietämään epäonnistumista ja erilaisuutta. Oppia tekemään yhdessä asioita ja oppia aloittamaan puhtaalta pöydältä. Henkilökohtainen kauna on yhdistystoiminnan suurin uhka. Toisena tuolla uhkalistalla majoilee turhautuminen. Me turhaudumme, kun asiat eivät tapahdu haluamallamme tavalla. Turhautuneet kritisoivat eniten yhdistyksen toimintaa. Pahimmillaan kaikki yhdistyksen toiminnassa tuntuu olevan väärin. Yllättävää oli, että vain kaksi neljännessä turhautuneista eroaa yhdistyksen jäsenyydestä. Yksi neljännes jää odottelemaan parempia aikoja ja se viimeinen neljännes nauttii saadessaan haukkua ja ampua alas kaikkea yhdistyksessä tapahtuvaa.

Yhdistystoiminta on siis kaiken puolin ihan tavallista arkista elämää hyvine ja vähemmän hyvine puolinen.

Luvusta kahdeksan löytyy sitten ”aasinsilta”, jota pitkin pääsen jouhevasti toivottelemaan teille leppoosaa Suomen suvea. Yhdistyksen jäsenillä tulee olla muutakin elämää kuin yhdistystoiminta.

Heitetään siis välillä ”vapaalle” ja nautitaan vain siitä, että olemme juuri tässä tänään. Sen olemme kaikki varmasti ansainneet.

Voikaa hyvin.

**Birgitta Oksa**





on perehtynyt hengittämisen saloihin ja hengityskoulutus on osa hänen työtään.

- Nämä hengityksasiat ovat minulle oikeita sydämen asioita. Oikeaa hengitystekniikkaa voi aina harjoitella ja hengityksen tekniikkaa parantaa. Harjoitukset ovat yleensä helppoja ja niitä voi harjoitella kotona. Tärkeää on kuitenkin tehdä harjoitteet oikein, joten alussa voi olla tarpeen kysyä apua vaikkapa fysioterapeutilta, kertoi Seija Laine.

Hän muistutti kuulijoita useasti paitsi oikean hengityksen tärkeydestä myös siitä, että hengittämistä aina voi ja kannattaa harjoitella.

- Helppoja harjoituksia voi tehdä päivittäin osana omaa arkea. Hengittämisen tulisi olla helppoa ja rentoa, mutta usein virheellinen asento, jännitystilat, opittu tapa johtaa siihen, että hengitämme käyttäen

## Kesäpäivät Yyterissä

**Suomen Polioliitto ry:n valtakunnalliset kesäpäivät vietettiin tällä kertaa Porissa, Yyterin kylpylässä. Kesäpäivien yhteydessä juhlustettiin myös Polioinvalidit ry:n Satakunnan paikallisosaston 50-vuotista ahkeraa työtä poliovammaisten hyväksi erityisesti Satakunnan alueella. Kesäpäivillä paneuduttiin myös hyvän hengittämisen perusteisiin fysioterapeutti Seija Laineen johdolla.**

### Happi on kehon ravintoa

**S**unnuntai-aamun tilaisuus hyvästä hengittämisestä keräsi innokkaan kuulijajoukon. Fysioterapeutti Seija Laine Tampereen Kuntouttamislaitokselta



*Satakunnan osaston puheenjohtaja Sirpa Haapala kiitti kaikkia Satakunnan osastolaisiaahkerasta työstä.*

*Satakunnan osaston "veteraaneja" kukitettavina.*



...uutisia...



*Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen totesi osastojen toiminnan olevan Polioinvalidit ry:n toiminnan perusta.*

vain ylempiä hengityslihak-  
sia, eikä keuhkojemme koko  
kapasiteetti ole käytössä.

Fysioterapeutti Seija Laine  
ja kuulijat harjoittelemaan  
syvää hengitystä, joka on  
paras tapa tuulettaa keuhkoja.

- Jännittämättä niskaa,  
kaulaa tai olkapäitä. Ren-  
nosti. Täytetään lempeästi ja  
mukavasti pallea ilmalla, siitä  
hiljaa kohti rintakehää, mutta  
ei ylös kaulan seudulle.

**Vaatikaa ohjausta  
fysioterapeutiltanne**

Kokeilemalla testattiin  
mikä olisi paras asento: leuka  
alhaalla on helpompi hen-  
gittää. Unohdetaan leuka  
ylhäällä, kaulalihakset jännit-  
tyneenä ilman haukkominen.

Fysioterapeutti Seija Laine  
neuvoi etsimään ryhdin ja

*Fysioterapeutti Seija Laine Tam-  
pereen Kuntouttamislaitokselta  
herätteli osallistujia kysymällä:  
- Oletteko tänä aamuna hyvässä  
hapessa?*

asennon sellaiseksi, että hen-  
gitykselle tilaa, jos mahdol-  
lista.

- Muistakaa ryhti ja asento.  
Kyljet eivät saa olla ahtaat.  
Lisää liikkuvuutta rintakehän  
alueelle saamme venytyksillä  
ja liikuttamisella. Vaatikaa



*Kansantanthua porilaiseen tapaan.*

fysioterapeuttiinne ohjaa-  
maan hengityksessä käytet-  
tävien lihasten käyttöä, venyt-  
ystä ja rentouttamista.

Rintakehän jouston tulisi  
olla viisi senttiä. Mittaus-  
tapa on yksinkertainen: mita-  
taan mittanauhalla rintakehän  
ympäryös ulos- ja sisään hen-  
gityksen aikana.

Kuulijat harjoittelivat enke-  
linsiipiä ja käsien venytystä  
ja oppivat, että laulaminen  
ja viheltäminen erinomaisia  
harjoituksia, sisään hengitystä  
tehostamalla saadaan lisättyä

keuhkojen tilavuutta ja yski-  
misvoima löytyy palleasta  
eikä pelkäästä kurkusta.

Fysioterapeutti Laine muis-  
tutti:

- Pyydä fysioterapeuttiiasi  
varmistamaan, että hengität  
oikein ja opastamaan, kuinka  
hengitystä voi parantaa ja  
harjoitella. Hengitysvaje voi  
tulla asteittain hiljaa hiipien.  
Poliokin luetaan neurologisiin  
sairauksiin, johon liittyy hen-  
gitysvajetta

**jatkuu sivulla 8...**





# Työtä ammattitaidolla ja sydämellä

**Polioinvalidit ry:n omistaman Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:ssä henkilökunta viihtyy.**

**T**lyövuosia on kertynyt toimitusjohtaja Merja Fagerille 30 ja vastaanottoavustaja Anita Laamaselle 20. Pitkiä työuria juhlistettiin henkilökunnan ja yhtiön hallituksen yhteisillä kakkukahvilla

**3.6.2010.**

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n henkilökunta kertoi, että he viihtyvät työssään ja työpaikalla on kannustava ja iloinen ilmapiiri. Työ on ajoittain niin henkisesti kuin fyysisestikin raskasta, mutta samalla innostavaa ja paljon antavaa.

- Teemme työtä etupäässä vaikeavammaisten henkilöiden kanssa ja se paitsi tuo myös vaatii meiltä sekä ammattitaitoa että halua tehdä tätä työtä, kertoi toimitusjohtaja Merja Fager ja kiitti sekä yhtiön henkilökuntaa että hallintoa hyvästä yhteistyöstä.



*Vastaanottoavustaja Anita Laamanen sai Keskuskauppakamarin 20-vuotisansiomerkin toimitusjohtaja Merja Fagerilta ja puheenjohtaja Rauno Niemiseltä. Merja Fager palkittiin myöhemmin 30-vuotisesta työurasta Tampereen Kuntouttamislaitoksella.*

**Suomen  
POLIO  
liitto ry**

## **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

## **Fysioterapiapalveluja kaikille**

Kuntouttamislaitos toimii vuokralla Polioinvalidit ry:n omistamissa tiloissa Kyttälänkatu 5:ssä, Tampereen keskustassa ja tuottaa fysioterapiapalveluita eri ikäisille henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelinongelmia tai sisätauti- ja neurologispohjaisia sairauksia. Ennaltaehkäisevä ja kuntoutujan toimintakykyä ylläpitävä ryhmätoiminta on myös tärkeä osa palveluita.

Fysioterapeutteja yhtiön palveluksessa on viisitoista ja vuonna 2009 hoitokertoja kertyi yhteensä 12 679. Asiakkaiden ikäjakauma oli 1 v 6 kk:n ja 95 vuoden välillä. Kela ja Tampereen kaupunki ostavat yli 70% palveluista.

## **Yhtiön hallitus**

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n koko osakekannan omistaa Polioinvalidit ry ja yhtiön hallitukseen vuonna 2010 kuuluvat: Sirpa Haapala Porista, Lauri Jokinen Turusta, Ulla Kurvinen Oulusta, Kaarina Lappalainen Helsingistä, Hannu Sallinen Tampereelta ja toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Yhtiön hallituksen puheenjohtajana toimii Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen.

**BO**



**T**ämä kevät on ollut meille järjestönä sekä sitten vaikeavammaisia ajatellen antoisa ja hyvin erinomainen.

Huhtikuussa Polioliiton toimisto siirtyi vihdoinkin esteettömiin toimitiloihin. Vuokrasimme Invalidiliitolta Kumpulantie 1:stä 150 neliön toimitilat. Käytössämme on nyt 5 huonetta, neuvottelutilat, minikeittiötilat, asianmukaiset invavessat sekä kohtuulliset autojen pysäköintipaikat.

Tilahankintaa olemme hallinnossamme selvittelleet jo puolen vuoden ajan. Erilaisia vaihtoehtoja on käyty runsaasti läpi. Ongelmana oli muissa paikoissa esteettömyys, invavessan puute, autojen pysäköintipaikat sekä vuokran korkea hinta. Samalla euromäärällä minkä nyt maksamme Invalidiliitolle 150 neliön tiloista olisimme saaneet muualta vain noin 50-60 neliön tilat. Oman toimintamme minimi-tilantarve on kolme huonetta.

Tarkoitus on, että syksyllä lomien ja muiden järjestely-

jen jälkeen pidämme toimistollamme avoimet ovet jäsenistölle sekä yhteistyöjärjestöillemme.

•••

Pitkään ja hartaasti odotettu kotikuntalain muutos tuodaan eduskunnan päätettäväksi näillä näkyvillä juhannukseen mennessä. 4.6.2010 sain käsiini hallituksen 45-sivuisen selvityksen sekä lakimuu-  
tosesitykset. Vammaisjärjestöjen aktiivisella toiminnalla saatiin siihen vielä loppumetreilläkin parannuksia ja tarkennuksia.

Uusi kotikuntalaki takaa vapaan kotikunnan muutos-oikeuden myös vaikeavammaisille jotka käyttävät tällä hetkellä asumispalveluja, esimerkiksi Invalidiliiton Palvelutaloissa.

Lakimuutosta on vaadittu jo vuosia, sillä perustuslain takaama vapaa asunnon muutto-oikeus ei käytännössä ole toteutunut, jos kunnat eivät ole päässeet sopimukseen muuttajan asumispalvelujen kustannuksista ja niiden korvaamisesta.

Ei se muutto tulevaisuudesakaan kuitenkaan ole yhtä helppo, kuin ns. terveillä, mutta lakimuutoksella luodaan selvät raamit ja ohjeet toiminnalle. Palaamme asiaan vielä syksyn lehdessä kun nähdään lakimuutoksen lopullinen muoto.

•••

Kesä on alkanut hyvin vaihtelevissa säissä. Joskus 30 astetta lämmintä seuraavalla viikolla 8 astetta. Oma kesäni on ”ohjelmoitu” yhdeksän lastenlasten lomakäynnillä ja vastavierailuilla heidän juhlistaan. Tutustuminen kaikkien koulutodistuksiin. Koulutyön palkitseminen. Kesäni mahtuu myös yksi pidempi laivaretki, Ilmajoen Taipaleenjoen ooppera, pari kesäteatteria. Järjestöpuoli pannaan nyt hetkeksi kesälaitumelle.

Aion todella siirtyä itsekin ”ulkoruokintakauteen”. Oheisen kesälaidunkuvan myötä Teille kaikille oikein aurinkoista ja antoisaa kesää.

**Jussi**



...jatkoa sivulta 5

- Hengitys on silta kehon ja mielen välillä. Rauhallinen oikea hengitys rauhoittaa kehoa ja mieltä. Hengityksen voi pilata niin pienellä. Harjoitelkaa ja pitäkää itsestänne huolta, päätti fysioterapeutti Seija Laine.

**Osastojen toiminta turvattava**

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen kiitti Satakunnan osaston jäseniä:

- Tänään, juuri tänään Polioinvalidit ry:n Satakunnan osasto täyttää 50 vuotta. Tänään on todella aihetta onnitella ja kiittää osastoa. Osaston työrupeama on ollut pitkä ja osasto on edelleen vilkas ja ideoiva.

Puheenjohtaja Nieminen painotti osastojen merkitystä Polioinvalidit ry:n toiminnassa muistuttamalla, että juuri osastoissa tehdään se työ, josta Polioinvalidit ry on tunnettu.

- Satakunnan osaston perustaminen on ollut ajatuksen ja toteutuksen puuharmihiltä viisas ele. Osastot ovat yhdistyksemme toiminnan perusta.

Puheessaan yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen kertoi kuulijoille myös omista ajatuksistaan yhdistyksen tulevaisuudesta.

- Keski-ikäme on jo ylittänyt 70 vuotta. Liikkumisemme ja jaksamisemme ovat entisestään heikentyneet.. Toiminta tulee yhä enenevässä määrin siirtää alueelliseksi. Toimintaan osallistuvien luottamusihmisten voimia on säästettävä, joten nykyistä osastojen organisaatiomallia vuosikokouksineen tulee keventää. Palkattua toimistohenkilökuntaa tullaan ehkä jatkossa käyttämään yhä enenevässä määrin apuna ns. osastojen virallisten ja käytännön asioiden hoitamisessa. Tämä tietysti saattaa edellyttää työntekijöiden lisäämistä. Tärkeintä on löytää malli, jolla alueellinen toiminta saadaan turvattua ja jopa laajentaa useimmille paikkakunnille.

**Paikallistoimintaan ollaan tyytyväisiä**

Puheensa loppuksi Rauno Nieminen kertoi kuulijoille myös joitakin lukuja, joita alkuvuodesta kaikille Polioinvalidit ry:n jäsenille lähetyn toimintakyselyn vastauksista on saatu.



*Rauman kaupungin teatterin näyttelijän Timo Julkusen hahmoista paikalla vierailivat Mooses Viinanen Pohjois-Karjalasta (yllä) sekä Viron polioyhdistyksen presidentti Urmas Maasmäe, joka tervehtii alakuvassa Heikki Heinosta.*



**ELÄMYKSIÄ VUODEN JOKAISENA PÄIVÄNÄ**

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

**02 628 5300**





## ...uutisia...

- Kyselyyn vastasi 55 % kyselyn saaneista. Vastanneista 34 % oli miehiä. Oletuksia vahvistava tieto on se, että vain 34% vastanneista kuuluu enää niihin, joilla ei ole käytössä minkäänlaista liikumisen apuvälinettä.

Tämä tieto tukee myös sitä, että jatkossa yhä suurempi osa yhdistyksen palveluja on vietävä aluetasolle, jolloin liikkuminen ja jaksaminen ei ole niin suuri este osallistumiselle.

Erityisen tyytyväinen puheenjohtaja Nieminen oli kyselyn tulokseen, jonka mukaan 77% vastanneista oli tyytyväinen paikallisosastojen toimintaan.

- Tämä on viesti ja kiitos paikallisosastojen väelle. Heidän työtään arvostetaan ja siihen ollaan tyytyväisiä. Olemme oikealla tiellä ja työ jatkuu edelleen.

### **Yhteistyötä ja haasteita**

Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto totesi puheessaan, että Satakunnan osaston 50 täyden toiminnan vuotta on vaatinut valtavan määrän lähtöjä, kokouksia, paperia ja väliin itkua ja hammastenkiristelyäkin. Hän oli samaa mieltä Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Niemisen kanssa siitä, että ikääntymisen myötä yhä useampi polion sairastanut joutuu turvautumaan myös liikkumisen apuvälineeseen.

- Tämä on meille suuri haaste ja siihen on pystyttävä vastaamaan.

Puheenjohtaja Kivipelto ilmaisi tyytyväisyytensä siitä, että poliojärjestöjen toimitila on viimein esteetön ja muutoinkin ajanmukainen. Hän muistutti, että uusi toimitila tuo mukanaan myös uusia yhteistyömahdollisuuksia.

- Invalidiliitolta vuokarttu tila 150 neliötä, viisi toimistohuonetta ja neuvottelutila saa monet ihmettelemään, että ohoh. Mutta tila on meille edullisempi kuin mikään tarjolla ollut neliöiltään pienempi tila, esteetön ja avaa mahdollisuudet kehittää läheistä yhteistyötä mm. muiden samassa talossa toimivien järjestöjen kanssa.

- Tämän päivän tehokas edunvalvonta ei ole vain yhden järjestön omaa edunvalvontaa, vaan tavoitteellista yhteistyötä yli järjestörajojen, muistutti Kivipelto ja painotti mm. valtakunnallisen vammaisfoorumin merkitystä vammaisjärjestöjen yhteistyössä.



*Polioinvalidit ry:n osastojen edustajat joutuivat mittamaan ketjunheittotarkkuuttaan kilpailussa. Kisan voitti Pääkaupunkiseudun osaston edustaja Kai Arvinen.*

- Tällä hetkellä kotikuntalakiuudistus on yksi niistä kokonaisuudistuksista, joiden valmistelussa ja toteutuksen seuraamisessa Suomen Polioliitto ry muiden vammaisjärjestöjen kanssa on mukana. Lakiuudistuksessa kunnasta toiseen siirtymiselle ei enää voitaisi asettaa esteitä. Jos lakimuutos toteutuu, ei se valitettavasti poista sitä tosiasiaa, että vammaiselle asuinpaikan valinta, kunnasta toiseen siirtyminen ei jatkossakaan ole yhtä helppoa kuin ns. terveille kansalaisille.

### **Muutokset kuuluvat myös yhdistystoimintaan**

- Ilman meitä tätä osastoa ei olisi, muistutti Satakunnan osaston nykyinen puheenjohtaja Sirpa Haapala ja kiitti lämpimästi kaikkia osaston toimintaan kullekin 50 vuoden aikana osallistuneita.

Sirpa Haapala yhdessä yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Niemisen kanssa kukitti joitakin Satakunnan osaston perustajajäseniä ja kauan mukana olleita.

- Kaikille meillehän ruusu kuuluisi, mutta kukitamme tässä nyt muutaman alusta tai lähes alusta asti mukana olleen Satakunnan osaston jäsenen, totesi Sirpa Haapala ja kiitti samalla vielä kerran kaikkia osaston jäseniä pitkästä työrupeamasta ja mukana olost.

Sirpa Haapala näytti yleisölle mm. joitakin valokuvia osaston toiminnasta vuosien varrelta.

- Mitä tästä kuvasta puuttuu? hän kysyi yleisöltä näyttäessään kuvaa toiminnan alkuvuosien kesäpahtumasta.

- Pyörätuolit ja rollaattorit, vastattiin yleisön joukosta. Osastojenkin on otettava huomioon toiminnassaan jäsenten muuttuva toimintakyky.

Sirpa Haapala välitti juhlayleisölle myös Satakunnan osaston monivuotisen puheenjohtajan ja puuhämiehen Mauri Lipposen terveiset.

Kirjanpitäjänä Sirpa Haapala näytti myös numeroiden kautta, kuinka osaston toimintaan käytetyt rahamäärät ovat muuttuneet.

- Jäsenmaksu oli vuonna 1970, euroiksi muutettuna, 34 senttiä, kun se tänä päivänä on 10 euroa. Osaston tuloslaskelman numerot ovat muuttuneet satasista kymmeniksi tuhansiksi. Tärkeintä on kuitenkin ollut ja jatkossakin on jäsenten oma osallistuminen.

Kesäpäivien ja Satakunnan osaston 50-vuotisjuhlaan sisältyi toki yhdessä-oloa ja viihdettä. Päiväjuhlassa osallistujia viihdyttivät hanuristi Minna Sulonen, Porin nuorisoseuran kansantanssiryhmä Kopukat ja Rauman kaupungin teatterin näyttelijä Timo Julkunen.

Kesäpäivät Porin Yterissä sujuivat ulkopuolella riehuneesta myrskystä ja sateesta huolimatta iloisissa ja mukavissa merkeissä.

- Ulkona sataa, mutta kun yhdessä ollaan paistaa sydämessä aurinko!

**Teksti: BO**

**Kuvat: AK**

# Henkilökohtaisen jaksamisen seurantaprojektin viides jakso Rokualla

**R**okuan Kuntokeskus oli niin täynnä porukkaa, että meille varattu aloituspaikkakin oli jo toisten käytössä. Niinpä aloitimme ruokalassa tutun vetäjämme fysioterapeutti Markku Hannukaisen kanssa. Meitä oli tällä kertaa mukana kolmelta kuntosalilta, heistä yksi ensikertalainen. Alkuporinat ja ruokailu sujuivat saman pöydän ääressä, ja kun majoittuminen useimman kohdalla sujui jouhevasti, olimme liikuntasalissa jo klo 12.00.

Tuula Laavan kanssa kokeilimme erilaisia tansseja. Aloitimme perinteisellä istumatanssilla ja jatkoimme pyörätuolitanssin alkeilla. Seppokin pyörätuolin osa-aikakäyttäjänä uskaltui kokeilemaan. Siro Elsi oli kevyt pyöritettävä Sepon käsissä. Hätäntymistä riitti sitä katsoessa meille muillekin. Meidän muiden tanssiessa Markku ja Arto kasasivat lentopalloverkon ja merkkasivat pelikentän ja niinpä pääsimme kokeilemaan istumalentopalloa. Konkarit Seppo ja Jorma pistettiin vastakkaisille puolille ja me muut jakaannuimme ympärille. Hillevi kokeili tätä lajia elämänsä ensimmäisen kerran. Hän innostuikin lajista niin, että suunnitteli kajaani-ilaisten peliporukkaan menoa. Allasjumpsaan jakaannuimme kahteen ryhmään Markkuin ja Arton vetäminä. Illalla vielä osa jaksoi tanssia

## Aikaa hengähtää ja levähtää

Toisen päivän aloitimme Tuula Laavan kanssa kartoittamalla millaisia me olemme väreiltämme: keltaisia, punaisia, sinisiä vai vihreitä. Johtajia, toteuttajia, seurailijoita vai miettiöitä? Testit ja keskustelut avasivat mukavasti mieliämme huomaamaan erilaisuuksiemme perusteita ja tietysti myös puolisoitten käyttäytymisen syitä.

Allasjumpsaa ja saunominen sulatti turhat miettimiset. Tälle torstaille saimme todellisen aurinkoisen tal-



Istumalentopalloa pohjoissuomalaiseen tapaan.



Kurssiohjelmassa oli myös pyörätuolitanssin alkeisopetusta.

vipäivän ja niinpä ulkoileminen oli nautittavaa. Arto käytti halukkaita metsäkierröksellä moottorikelkan vetämässä reessä. Rokuasta oltiin tekemässä esitelyfilmiä ja kuvaaja, katseltuaan iloista joukkoamme, kysyi josko saisi kuvat meitä ulkoilulenkiltä palatessamme. Mehän olimme siihen tietysti valmiita. Aika näyttää onnistuimmeko olemaan mannekiineina Rokualla. Illalla vielä jaksomme pelata liikuntasalissa keskenämme boccia ja gurlinkia.

Perjantaiamuna olimme altaalla jo kello 8.30. Lumipyryhkan vuoksi tiivistimme ohjelmaamme ja pidimme loppukeskustelun ruokailun yhteydessä ja otimme lähtösämpylät eväiksi.

Tähän jaksoon olimme tyytyväisiä. Ohjelmaa oli riittävästi. Väljyys antoi mahdollisuuden tehdä omia ulkolenkkejä ja käydä kuntosalilla ja tarpeen tullen myös levätä.

Kuudennen eli viimeisen henkilökohtaisen jaksamisen jakson päiväkseksi sovittiin 8.-10.12.2010. Silloin allas-

alueen remontti on valmis ja päätimme pitää lopetusillanvieron uudessa Kammi-saunakabinetissa, ehkäpä fysioterapeuttimme - myös musiikinosaajat - Markku ja Arto järjestävät meille ohjelmaa. Allasjumpsaan Markku lupasi tuoda "taitzi" vesirentoutusta. En tiedä mitä se on enkä ole edes varma kirjoitetaanko se noin, mutta sittenpä nähdään.

**Teksti: Ulla Kurvinen**  
**Kuvat: Aarni Luhtala**



## ...kurssiuutisia...

# Ideoita ja voimia omaan arkeen

**P**oliinvalidit ry on jo kahden vuoden ajan tarjonnut jäsenilleen erilaisia alueellisia lyhyitä kuntoutusjaksoja. Niiden avulla on ollut mukava ryhtyä kohentamaan ja seuraamaan omaa henkilökohtaista jaksamista yhdessä muiden kanssa. Ryhmän tuki on kannustanut omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen myös kuntoutusjaksojen välissä. Poliinvalidit ry:n Pohjanmaan osasto järjesti jo toisen kerran kurssin Kuortaneen Urheiluopistolla toukokuussa.

Maanantaiaamuna keräänty iloinen polioporukka Kuortaneelle hakemaan kuntoa, tietoa ja vertaistukea. Meitä Pohjanmaan alueelta oli seitsemän henkilöä - Tuula, Kay-Len, Maija-Liisa, Ellen, Pirkko, Pertti ja Veikko. Olimme saaneet seuraksemme Satakunnan osastosta kolme osallistujaa: Sirpan, Raijan ja Hemmon. Kuten meillä tapana on, oli yhteenkuuluvuuden henki heti vallalla. Halaukset ja kuulumiset vaihdettiin.

Meidän kurssin vastaavana ohjaajana toimi työfysioterapeutti Minna Rydman. Hän oli todella osaava, mukava ja vammamme huomioonottava ohjaaja.

## HEKU-kurssi = monta asiaa

Kurssi oli nimetty HEKU-kurssiksi. Olkoon tuo lyhenne nyt henkilökohtainen kuntoutus tai vaikka hyvä hengitys. Tuo jälkimmäinen on ihan osuva, koska tämänvuotinen Polioliiton teemahan on Hyvä Hengitys. Aika paljon teimme juuri hengitykseen liittyviä harjoituksia.

Meillä tahtoo jäädä tuo hengitys aika pinnalliseksi. Emme huomaa, miten paljon oikein hengittäminen vaikuttaa veren hapensaantiin ja kaikkiin elintointoihimme.

Meillä oli tuoli- ja keppijumpaa. Saatiin nivelet vetreiksi ja ryhtiä rantaan, ChiBall-jumpalla venytellen ja rentoutuen hyvään oloon. Oli meidän mahdollista osallistua vesijuoksuun ja uintiinkin. Kävimme kuntosalilla voimaharjoittelussa ja ulkoliikuntaa kukin harvasti voimiensa mukaan.



*Kivipellot kävi tapaamassa kurssilaisia iltakahvilla.*



*Hanna Partanen kuntosalilla.*

Ohjelmassa oli myös kolme luentoa. Ravitsemusterapeutti TtM Hannan Partasen luento ”Energiaa elämään ravitsemuksen kautta”. Suurin osa asiasta oli meille kaikille tuttua, mutta aina se palauttaa mieleen sen, että ainoastaan me itse omilla valinnoillamme pystymme säätelemään syömistämme. Ainakin saimme taas tietoomme sen, kuinka

monta sokeripalaa syömme, jos nautimme yhden ”räkä/säärihaavaviinerin”. Se on todella suuri kaloripommi. Säännöllisyys on ruokailussa tosi tärkeää

”Kesyä Kiire” aiheesta luennoi Anja Kulovesi-Leivo. Tämä luento oli tarkoitettu lähinnä vielä työelämässä oleville, mutta kyllähän tuo ajanhallinta on tärkeä myös vapaaehtoistyössäkin toimiville. Joskus tuntuu, ettei aikaa riitä siihen, mitä haluaisi tehdä. Täytyy muistaa omat voimavarat ja jaksaminen. Ehkä vapaaehtoistyö on vielä petollisempaa, kun tulee helposti luvattua itsensä liian moneen paikkaan toimimaan. Meillä kaikilla pitää olla aikaa myös olla tekemättä mitään.

”Voimavarat” oli aiheena Kuortaneen Urheiluopiston LitM Kristiina Hottin esityksessä.

Pienet teot - suuret voimavarat; arvosta - anna anteeksi - ole utelias - tiedosta - vaali vapaa-aikaa - iloitse - naura - uskalla - löydä - osoita rakkautta - puhalla ihmissuhteisiin liekkiä - ajattele - eroa ”kiirekerhosta” - etsi ja löydä - sopeudu - elämä on valintoja - aktivoi.

Todella mielenkiintoinen ja innostava luento eri katsantokannoista. Uskalla poiketa polulta mutta varo rotkon reunaa! Meidän ihmisten tulisi oppia kurkien, joutsenten ja hanhien käyttäytymisestä.

**jatkuu seuraavalla sivulla...**

Ne eivät jätä loukkaantunutta ja heikkoa ryhmänsä jäsentä yksin, vaan aina jotkut yksilöt pitävät huolen siitä ja odottavat siihen saakka, että se on valmis lähtemään mukaan.

Muista, että olet aina tärkeä jollekin. Et voi valita kaikkea mitä elämässäsi tapahtuu, mutta voit valita miten siihen suhtaudut. Voihan meille joskus tulla ”impulssikontrolli-häiriökin”, jolloin kuppi menee nurin ja mitta täyteen, mutta uskallusta elämään. Kiitos kaikille luennoitsijoille... saimme paljon ajattelemisen aihetta.

#### **Pääoman keruuta**

” Vapaa-ajalla ” istuimme iltaa Sirpan ja Raijan kämpässä. Juhani ja Leena tulivat visiitille kahvipullat mukanaan. Ja kyllähän meillä iloa ja naurua riitti. ” Tyttöillä ” oli vinkkejä varojen keruuta varten, mutta nuo asiat on vasta mietinnässä. Tietysti me saimme syödä hyvin ja muutenkin palvelu Kuortaneella pelasi hyvin. Meillä oli oma nimikkopöytä, joten paikkaa ei tarvinnut etsiä.

Palasimme iloisella mielellä kukin omaan kotiin. Kun olet pois kotoa, niin saat pääomaa.

Mukavaa ja kivutonta kesää kaikille!

**Teksti: Pirkko Ahola**

**Kuvat: Veikko Hemminki**

## **Punkaharjun poliokurssi 3.5. – 22.5.2010**



**P**unkaharjun kansalaismaisemassa toimii Kruunupuisto. Se tarjoaa asiakkailleen kuntoutuspalveluja, aktiviteetteja, elämyksiä, mukavaa yhdessäoloa ja harjuluonnon rauhaa. Monipuoliset hoidot sekä liikunta- ja ohjelmapalvelut täydensivät tapahtumarikkaan kuntoutusjaksomme.

Kruunupuisto tarjosi nostalgiset puitteet majoittumiselle poliokurssin aikana. Luonnon ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksien lisäksi Kruunupuiston lähialueella voi tutustua myös useisiin nähtävyyksiin ja runsaaseen kulttuuritarjontaan, mm. Taidekeskus Retrettiin, Suomen metsämuseoon ja metsäkeskus Lustoon. Kulttuurikaupunki Savonlinna on vain 30 km:n päässä. Valitettavasti Retretti oli suljettu kurssimme aikana. Kiertoaajelulla saimme tutustua kauniiseen ja historialliseen luontoon. Opas kertoi ympäristöstä ja metsäntutkimuslaitoksesta Punkaharju-kiertoaajelulla.

#### **Uutta, yllättävää tietoa**

Vietimme yhden iltapäivän laavulla Velman kanssa. Paistoimme makkaroita ja joimme kahvia. Näkymä avautui kauniille järvelle. Velma kertoi vielä lisää metsistä ja ympäristöstä. Hän on ahkera valokuvaaja ja hän kuvasi retkemme.

Kurssilaiset olivat tulleet eri puolelta Suomea. Kukaan ei tuntenut toisiaan entuudestaan. Olimme samalla lähtöviivalla siinä mielessä. Kalle (Kotkasta) ja Justine (Espoosta) olivat olleet aikaisemmin Kruunupuistossa kuntoutuksessa. Ensikertaa kuntoutuksessa olivat Terttu (Lempäälästä) ja Mauri (Oulusta). Molemmille tieto, jota kuntoutuksessa saimme, oli uutta ja yllättävääkin.

Me kaikki olimme majoittuneet hyvin eri paikkoihin. Terttu ja Justine olivat ensimmäisessä kerroksessa, Kalle, Mauri ja minä olimme toisessa kerroksessa. Minä olin ainut, jolla oli huonekaveri, kaksikin. Minun huoneeni

ovea vartioi kaksi valvontakameraa. Tästä jaksostamme laskea leikkiä joka päivä, olinhan hyvin valvotulla osastolla.

Ensimmäisenä iltana meninkin vuoteeseen jo puoli kymmeneltä. Mietin, miten saan nukuttua, kun kotona kello on yli puolen yön, ennen kuin menen mieheni kanssa nukkumaan. Huonekaverini nukkui jo iltakahdeksalta. Mietin, miten pitkiksi kolme viikkoa voikaan muodostua, jos ”joudun” nukkumaan ennen kymmentä. Aamulla heräsin neljältä. Unirytmäni oli heti sekaisin.

Seuraavana päivänä jo tutustuin toisiimme paremmin. Aika alkaisi ehkä kulua. Olihan meillä monet ryhmät yhteisiä, joten yhdessä liikuttiin. Illalla istuin oman käytäväni keittiössä. Kallekin tuli sinne hakemaan ”salaista asettaan”, voileipiä. Siitä se alkoi, voileivät olivat löytäneet. Keittiössä kävi osaston liikkuvia kuntoutujia hake-massa iltapalaa. Minä löysin



## ...kurssi uutisia...

keittiön vasta, kun huonekaverini sairastui ja en halunnut olla hänelle häiriöksi.

Keittiössä oli pelejä. Pelailin yhtä, mitä lapsena kotona olin pelannut. Taidot tosin oli päässyt ruostumaan, onhan lapsuudesta jo n. viisikymmentä vuotta.

### **Yhteiskeskustelu auttoi avautumaan**

Yhteiskeskustelussamme tervetuliaistilaisuudessa kävi ilme, että monet olivat sairastuneet vauvaikäisinä ja eivät tienneet noista tapahtumista juuri mitään. Itse sairastuin kahdeksan vuoden iässä ja muistan monia tilanteita sieltä sairastumisen alkuvaiheesta vieläkin.

Kun sairastumisestani oli kulunut neljäkymmentä vuotta, vieraili luonani Hyvinkäällä Reisjärven entinen terveysisär, joka oli kuljettanut minut Reisjärven sairaalasta taxin kyydissä Ouluun. Siellä minulle tehtiin trakeostomia ja liitettiin hengityskoneeseen. Lääkäri, joka leikkasi minut sairaalan ulko-ovella, kuljetti minut Auroran sairaalaan lentokoneella. Sairaanhoidajan vierailu avasi ne ovet, joista en tiennyt mitään, eivätkä vanhempanikaan tieneet: ne tapahtumat, jotka tapahtuivat, kun olin kolme päivää tajuttomana. Tajuttomuus alkoi 20 kilometriä ennen Oulun yliopistollista keskussairaala, kun hengitys loppui. Terveysisär piti minut hengissä loppumatkan letkun avulla, joka oli hänen laukussaan. Hän puhalsi ilmaa keuhkoihini, kun ne eivät toimineet. Kiitin terveysisarta elämästäni, jonka hän tuolloin pelasti. Hän kertoi, että eläkkeelle jäädessään hän sai radiossa kertoa meidän yhteisen matkan elämään, josta hän kiitti taivaanisää. Hän oli ollut rohkea työssään, ei pelännyt

tarttuvaa tautia, vaan halusi pelastaa elämäni.

Olen onnellinen näitten asioiden tietämisestä!

Noin viisi vuotta sitten sain takaisin kirjoittamani kirjeet äidille ja kotiin. Sain myös kirjeet, joita Auroran sairaalan hoitajat tuolloin kirjoittivat äidille. On ollut hyvin liikuttavaa lukea niitä.

### **Joustava kuntoutus**

Kuntoutusohjelmat muokattiin nopeasti kuntoutujalle sopivaksi. Kaikki talon työntekijät olivat erityisen ystävällisiä meille kuntoutujille. Mutta tehtiin yhdessä muutakin, kun kuntoiltiin. Justine ja Mauri olivat tulleet paikalle omalla autolla. Meillä oli liikkumisvapaus. Ensimmäisellä viikolla kävimme joka päivä apteekissa ja ruokakaupassa. Tarvitsimme syötävää Ainoon, jossa istuimme yhdessä. Lopulta siitä tuli vitsi, eikö lähdetä apteekkiin. Heti joukko oli lähtövalmis. Jotta elämä ei olisi tylsää, niin kävimme välillä Punkaharjun apteekissa ja välillä Savonlinna apteekissa.

### **Vapaa-aikaa ja omat suolapurkit**

Menimme syömään Savonlinnaan. Terttu ryhtyi ensin tilaamaan omaa annostaan. ”Me ollaan oltu nyt kaksi viikkoa tuolla suljetulla osastolla ja valkosipuli vajuus on suuri...i” Silloin kaikkia alkoi naurattaa ja minä jatkoin, että minä olen siellä erityisvalvonnassa ja otan... Terttu tilasi lammasta ja minä kalkkunaa. Mauri halusi pihvin, se oli sitten talon viimeinen liha. Justine halusi muikut ja sai myös ne. Tertulle tuli supersuuri annos aivan ylimääräistä valkosipulia ja Terttu halusi suolaa, kun kuntoutuksessa sitä oli niin vähän ruuassa.

Valkosipulista riitti meille kaikille.

Itse olen tottunut vähäsuolaiseen ruokaan. Kalle, joka oli ollut aikaisemminkin Kruunupuistossa, oli varustautunut jo kotoa lähtiessään omalla suolapurkilla, joka oli hänen toinen salainen ase kuntoutuksessa. Kuntoutuksen antoi oman erityispiirteensä lakot, jota olivat kuntoutuksen aikana ja jo ennen kuntoutusta.

Söimme pihvit, kalkkunat ja silakat hyvällä ruokahalulla. Sinä päivänä ei kiirehditty iltakeitolle, kun oli vatsassa koko Savonlinnan viimeinen koko pihvi. Olimme jo aikaisemmin viikolla ostaneet Punkaharjun keskustan ruoka-kauppojen viimeiset makkarat. Jatkoimme Savonlinnaan tutustumista. Kävimme linnan pihalla ottamassa kuvia ja katselemassa paikkoja. Menimme myös jäte- lölle rantabulevardille, jonka rakentaminen oli kesken.

Vapaa-aika kului hyvin, kun olimme päässeet ohi alkukankeuden. Olihan meillä Punkaharjun viimeiset makkarat, joita paistelimme rannassa. Makkaroita oli niin paljon, että ne testamentattiin nivalalaiselle taiteilijalle ja hänen ystävälleen, kun lähdimme pois. Oli mielenkiintoista tavata taiteilija, jonka kanssa yli kaksikymmentä vuotta sitten pidimme näytelyitä. Tyttö näytti edelleen teiniltä, vaikka oli jo lähellä neljäkymmentä. Toiset säilyvät hyvin.

Oli meillä varasuunnitelman, jos ei aika muuten kulu, ryhdymme virkkaamaan. Yhtään käsityötä ei valmistunut virkatun. Askartelussa monet yllättivät itsensä ja maalasivat silkkiä ja t-paitoja.

Tanssejakin kuntoutuksessa oli torstaisin. Kuntoutusryhmä ei siitä ollut kovin innostunut.

Minä kävin katsomassa iloista karaokea ja ystäväni Nivalasta kävi laulamassa. Miia-niminen tyttö lauloi ensimmäisen kerran elässään karaokea. Hänestä tuli läheinen. Miia kaveerasi minun huonekaverin kanssa, joten näin häntä paljon. Sain olla hänen ensimmäinen tanssittajansa, joten hän sai kokea uusia asioita ja minullakin oli hauskaa.

### **Ohjelman päätös**

Viimeinen kuntoutuksen ohjelmanumero oli Velman rentoutusryhmä. Siellä me lepäsimme lepotuoleissa vaakasuurassa asennossa ja mielikuvarentoutuksen jälkeen Velma antoi matkaevääksi kaikille kaksi avainta: huumori ja rakkaus. Kuuntelimme vielä kappaleen ”Pieni sydän”. Se oli herkkä loppu kuntoutusohjelmille. Haluan kiittää Kruunupuistoa hienosta kuntoutuksesta ja kurssikavereita upeasta ystävydestä!

Lähtiessäni Punkaharjulle koin, että olen matkalla keskelle ”ei mitään”. Siitä on kauan, kun vuonna 1979 kävin Punkaharjulla ja Kesälahdessa. Sieltä on jäänyt mieleen Parkuinmäen näkötorni, jossa kävin ylhäällä. Senkin jälkeen olen ajanut autolla ohi Punkaharjun, mutta pysähtyminen muutti käsitykseni kokonaan luonnonkauniista Punkaharjusta.

Illalla istuimme yhdessä vielä rannassa laiturilla. Ilta oli lämmin ja alkoi olla haikea mieli yhteisen kuntoutuskurssin päättymisestä. Vaihdoin puhelinnumeroja ja jätimme toisillemme sähköpostiosoitteet. Yhteydenpito on mahdollista haluttaessa. Kotiin lähtiessä saimme ja annoimme toisillemme lämpimän halauksen.

**Teksti: Hilikka Huotari  
Kuva: Velma**

**Kela**<sup>®</sup>

## Kuntoutusrahaa voi hakea verkossa

**K**elan asiointipalvelussa <http://www.kela.fi/asiointi> voi nyt hakea kuntoutuksen ajalta maksettavaa kuntoutusrahaa. Asiointipalveluun kirjaututaan omilla verkkopankkitunnuksilla.

Sähköisen hakemuksen lisäksi hakijan on toimitettava Kelaan kuntoutuspäätös ja kuntoutukseen osallistumistodistus. Kuntoutuspäätöstä ei tarvitse lähettää, jos on kyseessä Kelan kuntoutus. Kuntoutusrahaa on haettava neljän kuukauden kuluessa kuntoutuksen aloittamisesta.

Kuntoutusrahan uusi hakupalvelu koskee vain henkilöasiakkaita. Työnantaja ei voi vielä hakea kuntoutusrahaa sähköisesti. Työnantaja voi kuitenkin ilmoittaa kuntoutuksen ajalta maksetut palkkatiedot Kelaan työnantajien asiointipalvelussa.

Kuntoutusraha turvaa kuntoutukseen osallistuvan toimeentuloa, kun kuntoutuksen tavoite on työelämässä pysyminen, työelämään palaaminen tai työelämään pääsy. Kuntoutusrahaa maksetaan arkipäiviltä omavastuuajan jälkeen. Vuonna 2009 Kelasta sai kuntoutusrahaa 54 000 kuntoutujaa.

Kuntoutusraha määräytyy yleensä verotuksessa todettujen työtulojen mukaan. Kuntoutusrahan määrän voi arvioida Kelan internetsivujen laskurilla <http://www.kela.fi/laskurit>.

Kela järjestää ammatillista kuntoutusta työikäisille, vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta alle 65-vuotiaille vaikeavammaisille sekä harkinnanvaraista kuntoutusta eduskunnan vuosittain myöntämällä rahamäärällä. Harkinnanvaraista kuntoutusta ovat esimerkiksi erilaiset kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit, kuntoutuslaitoshoido ja päihdekuntoutus.

## Kela kertoo selkokielellä tuista ja palveluista

**K**ela julkaisee ensimmäistä kertaa selkokieliset esitteet etuuksistaan. Esitteet on toteutettu yhteistyössä Selkokeskuksen kanssa.

– Selkokieli soveltuu kaikille, jotka haluavat tietoa nopeasti ja vaivattomasti. Erityisen hyvin se sopii henkilöille, joilla on jostakin syystä vaikeuksia tekstien ymmärtämisessä. Heitä on mm. maahanmuuttajissa ja joissakin vammaisryhmissä, Selkokeskuksen johtaja Hannu Virtanen toteaa. Selkokeskus on tarkistanut esitteiden sisällön, kielen ja ulkoasun ja antanut siitä merkiksi selkotunnuksen. Tekstit on muokannut viestintäsuunnittelija Ari Sainio.

Nyt valmistui viisi suomenkielisiä esitettä. Ruotsinkieliset selkoesitteet ilmestyvät viimeistään syksyllä. Esitteet käännetään myöhemmin ainakin englanniksi, venäjäksi ja viroksi. Selkoesitteitä saa Kelan toimistoista. Ne on julkaistu myös Kelan internetsivuilla (<http://www.kela.fi/julkaisut>).

Kela testaa loppuvuodesta, miten hyvin selkoesitteet palvelevat asiakkaita. Vaikka tiedon jakaminen ja asiointi siirtyvät yhä enemmän verkkoon, painetuille esitteille on edelleen tarvetta, sillä kaikki eivät voi käyttää verkkopalveluja.

Tekstit muokannut Ari Sainio kertoo, että Kelan esitteiden muokkaaminen selkokielelle oli mielenkiintoista ja

samalla haastavaa. Asioista piti kertoa lyhyesti ja selkeästi mutta siten, etteivät tosiasiat vääristy. Pääasian löytäminen monenlaisten yksityiskohtien keskeltä vei välillä aikaa, mutta Kelan tiedottajien ja asiantuntijoiden avulla se onnistui lopulta hyvin.

– Selkoesitteissä piti keskittyä tärkeimpiin asioihin. Lähtökohtana oli kertoa, millaisia etuuksia Kela antaa tueksi eri elämäntilanteissa. Asiakas voi katsoa esitteestä etuuden nimen ja tunnistaa, missä tilanteessa ja elämänvaiheessa hän voi hakea etuutta. Häntä rohkaistaan ottamaan yhteyttä Kelaan ja kysymään lisää etuuksien yksityiskohdista, Ari Sainio toteaa.

Selkoesitteet on jaettu viiteen elämäntilanteeseen. Koti ja perhe esittelee lapsiperheiden etuudet ja asumisen tuet. Terveys ja kuntoutus kertoo sairauteen liittyvistä korvauksista ja päivärahasta sekä kuntoutuksesta ja vammaisetuuksista. Opiskelu ja työ käsittelee opiskelijan tukia, työttömän tukia ja asevelvollisen avustuksia. Eläkkeelle-esitteessä taas kerrotaan eläketurvasta, hoitotuesta ja maahanmuuttajan erityistuesta. Muutto Suomeen tai Suomesta ulkomaille kertoo, miten pääsee Suomen sosiaaliturvaan ja mitä tapahtuu, kun muuttaa ulkomaille.

## Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n kuntoutustuki jäsenille

**P**olioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tukee jäsentensä kuntoutusta Lehtimäen Opistolla. Yhdistykset myöntävät varsinaisille jäsenille kuntoutustukea 10 euroa/ kuntoutusvuorokausi Lehtimäen Opistolla. Tukea voi jokainen jäsen hakea enintään 14 vrk:n ajalta kalenterivuodessa. Kuntoutustukea voi saada enintään 10 euroa/vrk, vaikka osallistuja olisi kummankin järjestön jäsen. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa.

Lisä tietoja poliojärjestöjen toimistolta p. 09-6860990



# Hävitä polio nyt – End polio now

## -lastenkonsertti Turussa

Sydänyhdistykseltä tuli sähköpostia tammikuussa. Yllätyin asiasta, koska se koski läheisesti meitä kaikkia polion sairastaneita. Turun Sydänyhdistys välitti lippuja hyväntekeväisyyskonserttiin polion hävittämiseksi. Konsertti järjestettiin Lasten Musiikkijuhlaviikolla ja järjestävänä tahona oli Turku-Samppalinnan rotaryklubi yhteistyössä muiden turkulaisten rotaryklubien kanssa. Tilaisuus järjestettiin Turun konserttitalossa, johon mahtuu noin tuhat kuulijaa. Päätimme hankkia lippuja konserttiin, koska halusimme tukea meille läheistä asiaa. Hävitä polio nyt! –nimisen konsertin tarkoituksena oli kerätä varoja poliorokotuksiin ja siten pyrkiä hävittämään polio maapallolta.

### Lapset laulavat polion pois maapallolta

Näin kirjoitti Turun Sanomat pari päivää ennen konserttia. Jutussa oli haastateltu Turun konservatorion kuoronjohtajia heidän pitäessään harjoituksia kuoroilleen Auriella ja Sigynella.

He kertoivat, miten tärkeää kuoroille on päästä esiintymään. Erikoiset konsertit ovat tärkeä ja kasvattava osa kuorotoimintaa. Konserttialin iso lava on hyvin opettavainen kokemus. Konsertti oli myös osalle kuorolaisista ensimmäinen esiintyminen.

Rotaryklubi Turku-Samppalinnan presidentti kertoo lehtijutussa, miten hän toimiessaan kansainvälisissä tehtävissä oli käynyt poliomaissa ja nähnyt vaikeissa oloissa eläviä lapsia. Harjoittelua seurattaessa hän kiitti lapsia siitä, että lapset laulamalla auttavat maailman lapsia.

### Rokotuskampanjat maailmalla

Kansainvälinen rotaryjärjestö on kerännyt varoja yhteistyössä mm WHO:n, Unicefin sekä Bill ja Melinda Gates –



säätiön kanssa runsaan 20 vuoden ajan. On arvioitu, että rokotuskampanjalla on pelastettu poliolta noin 250 000 lasta. Polio pyritään hävittämään maapallolta, kuten isorokkokin saatiin hävitettyä. Poliota esiintyy vielä Intiassa, Pakistanissa, Afganistanissa ja Nigeriassa.

### Lastenkonsertti

Olimme konsertissa kymmenen hengen joukolla. Aluksi puhui lääkäri, joka kertoi vähän taustaa rokotuskampanjasta. Meidän korviimme kuulosti ihmeellisesti, kun hän venytti sanaa ”poolio”.

Emme olleet kuulleet tällaista aikaisemmin suomalaisessa puheessa.

Lapsi- ja nuorisokuorot lauloivat kauniisti, kaikkiaan esiintyjä oli noin 250. Konservatorion kuorojen lisäksi esiintyivät Puolalan musiikkiluokkien Kamarikuoro Camis, Turun NMKY:n Tähdet kertovat –tyttökuoro ja Turun seudun musiikkiopiston lapsikuoro. Mukana olivat myös ruotsinkieliset kuorot Sirkkala Singers, Åbo School of Rock ja Cygnaeus Popsvanar.

Katsojien määrää on vaikea arvioida, mutta enemmänkin olisi mahtunut. Pari penkkiriviä edessämme kuulijana oli myös kulttuuriministeri puolisoineen.

Kiitokset kaikille esiintyjille ja järjestäjille mukavasta konsertista.

Konsertin lopussa kaikki esiintyjät lauloivat yhdessä suuri osa katsomosta käsin.

*We are the world. We are the children. We are the ones who make a brighter day. So let's start giving. There's a choice we're making. We're saving our lives. It's true we'll make a better day. Just you and me.*

**Teksti ja kuvat: Riitta Nissilä**

# Suomen Polioliitto ry:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2010

**P**olion 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 kurseille 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 Poliolihtistä. Hakemuslomakkeen voit täyttää myös Polioliiton omilla www-sivuilla osoitteessa [www.polioliitto.com](http://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  
Kumpulantie 1 A 6.krs  
00520 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. Eläkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

## Matkat

Mikäli haluatte hakea Kelasta matkakorvausta Suomen Polioliiton kuntoutus/sopeutumisvalmennuskurssille, kurssille tulee hakea lääkärinläheteellä. Läheteen tulee olla kirjallinen A-, B-, C- tai D-lausunto, kopio sairauskertomuksesta tai vapaamuotoinen lähete, josta ilmenee kurssin tarpeellisuus

ja suositus juuri tälle kurssille osallistumisesta. Kela korvaa tällöin tarpeelliset ja kohtuulliset matkat omavastuuosuuden ylittävältä osalta. Kaikilla kurseilla 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](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)  
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

## 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



## LUE TÄMÄ!

### Kelan matkakorvaus ja Polioliiton kurssit

”Kelan matkakorvausta varten kirjoitettava todistus (SV 67) taksin tai muun ns. erityisajoneuvon käytöstä voidaan kirjoittaa yhtä käyntiä varten, määräajaksi tai toistaiseksi voimassa olevaksi.

Toistaiseksi voimassa oleva eli pitkäaikainen todistus voidaan kirjoittaa esimerkiksi vammaiselle henkilölle, joka tekee usein matkoja terveydenhuollon yksiköihin. Se käy kaikilla Kelan korvaamilla matkoilla, jotka tehdään julkisen terveydenhuollon yksikköön tai Kelan järjestämään kuntoutukseen.

Todistuksen matkakorvausta varten allekirjoittaa lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattihenkilö. Todistus annetaan potilaalle, joka toimittaa sen Kelaan. Kela tallentaa tiedot ja lähettää potilaalle kirjeen, jolla tämä voi vastedes osoittaa erityisajoneuvon tarpeen kuljettajalle taksimatkan yhteydessä.” (Elämässä 2/2010)

#### **Polioliiton kurssille**

Jos olet tulossa Suomen Polioliiton maksamalle kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille, ota huomioon, että Kela voi vaatia, täsmennetyn lääkärin suosituksen juuri kyseiselle kurssille. Siis vaikka sinulla olisikin mainittu todistus matkakorvauksia varten, tarkista omasta Kelan toimistostasi ENNEN KURS-SIA, tarvitsetko POLIOKURS-SIN matkakorvauksen erillisen lääkärintodistuksen! Matkakorvausta varten kannattaa hakea ennakkopäätös Kelasta.

**Kaija Salmela**



## Ollaan kesälomalla!

**K**irjoitan tätä juttua lehteen juuri tultuani Suomen Polioliiton kesäpäiviltä Porin Yyteristä, joiden yhteydessä vietettiin Polioinvalidit ry:n Satakunnan osaston 50-vuotisjuhlaa.

Päivät olivat erittäin onnistuneet ja liki satakaksikymmenpäinen osallistujajoukko viihtyi erinomaisesti. Parhaat onnittelet Satakunnan osastolle ja kiitokset hyvin järjestetystä juhlasta.

Juhlalilaisuudessa puhuessani totesin mm. että osasto on tehnyt pitkän työrupeaman polioinvalidien parhaaksi. Satakunnan osasto on yhdistyksemme toiseksi vanhin osasto. Osaston toiminta jatkuu edelleen vilkkaana ja ideoivana.

Polioinvalidit ry:llä on kahdeksan paikallisosastoa ja niistä siis toiseksi vanhin Satakunnan osasto perustettiin vuonna 1960 eli viiden vuoden kuluttua itse yhdistyksen perustamisesta. Mielestäni osaston ja osastojen perustaminen on ollut niiden perustajilta ”kaukoviisas” teko.

Osastot ja niiden monipuolinen toiminta on koko Polioinvalidit ry:n toiminnan perusta. Osastot tarjoavat jäsenistölle mm. kuntoutusta, vertaistukea ja monipuolista vapaa-ajan toimintaa ja ovat avainasemassa myös tiedottamisen osalta.

Tulevaisuudessa tulemme siirtämään yhä enemmän toimintaa osastoihin. Olemme jo nytkin sitä jossakin määrin tehneet. Tämähän tarkoittaa, että asiat ja palvelut viedään lähemmäksi jäseniä.

Toimintamme on monipuolista ja tapahtumia paljon, josta kiitos osastojen toimijoille. Nytkin kesällä osastot järjestävät erilaisia tapahtumia ja teatterimatkoja. Tässäkin lehdessä on tietoja mm. Polio-



liiton järjestämistä kursseista ja tapahtumista, muistakaa hakea kursseille!

Olemme ahkeroineet pitkän talvikauden ja nyt on kesäaika edessä. Olemme ansainneet kunnan kesävapaan näistä yhdistystöistä.

Kuten otsikossa totesin: ollaan nyt kesälomalla ja kerätään voimia tulevaa talvea varten. Jo heti syksyllä meitä odottaa vaikkapa Suomen Polioliiton syyspäivät Rokualla, jossa yhteydessä vietetään myös Pohjois-Suomen osaston 10-vuotisjuhlaa. Nautitaan kesästä! Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme. Tapamiin viimeistään Rokualla!

Toivotan kaikille lämmintä ja kaunista kesää.

**Rauno Nieminen**

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

# Kun polio käy aivohermoon...

**Vieraammille ihmille vakuuttelen, että polio ei vaikuta mitenkään kaulan yläpuoleiseen osaan eli "korvien väliin". Totta onkin, että poliovirus ei iske aisteihin, ajattelukykyyn tai muistiin. Kirjassaan *The Polio Paradox* poliotutkija Richard L. Bruno kuitenkin osoittaa, että poliovirus tulehduttaa ja vahingoittaa ikävästi sellaisia aivorungon tumakkeita. Ne sijaitsevat täsmälleen korvien välissä sekä nenän ja silmien takana. Aivorungon moninaiset rakenteet huolehtivat kehomme automatiikasta, kuten vaikkapa lämmönsäätelystä ja tai hengityksestä.**

**K**oska aivorungon kytkökset ovat varsinaista spagettia, käytän niitä kuvatessani yksinkertaisuuksia ja arkielämän vertauksia. Tar Kempaa tietoa halajavan kannattaa haravoida vaikka englanninkielistä Wikipediaa (josta väritin kuvat) sekä Richard Brunon kirjaa, jossa tiedot ovat tosin hajallaan.

Eräs polioviruksen aiheuttaman aivotulehduksen tuhoalue on ns. autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto, jolle olen antanut lyhyiden vuoksi lempinimen tarihe. Tarihe jakautuu "kaasuun" eli sympaattiseen hermostoon ja "jarruun" eli parasympaattiseen hermostoon. Vaikka autolla ajettaessa painetaan vuoroin kaasua vuoroin jarrua, tariheessa kumpikin toimii

samaan aikaan - ja monimutkaisesti toisiinsa kytkeytyneenä. Aina ei ole selvää kumpi on syyllinen harmeihin.

## Kaasua, komisario Palmu

Kun katsomme jännittävää elokuvaa vaikkapa komisario Palmusta tai juoksemme leijonaa pakoon, tarihe painaa kaasua, jolloin sydämen lyöntitiheys ja iskutilavuus kasvaa. Verenpaineekin kohoaa, pupillit laajenevat, suu kuivuu jne. Elimistö on iskuvalmis hyökkäämään tai pakenemaan, joten ruoansulatus pysähtyy tarpeettomana.

Suurin osa polioselviytyjistä oli polion akuutissa vaiheessa hyvin unelias ja muissa maailmoissa. Tämä johtui siitä, että aivorungossa sijaitseva aivojen "pirteyskeskus" eli retikulaarinen aktivaatiojärjestelmä (RAS) oli tulehtunut eikä jaksanut pitää meitä valppaana. Valtaosa poliokuolemista johtui siitä, että pahoin tulehtunut RAS ei

pystynyt pitämään hengitystä tai sydäntä käynnissä.

Joka seitsemännellä polion halvaannuttamalla oli vaikeuksia hengittää. Useimmiten vaurioituneen pirteyskeskuksen eli RAS-verkon solut alkoivat versoa muutaman viikon sisällä, jolloin henkinen alkoi kulkea paremmin ja voittamaton väsymys alkoi hellittää. Muutamat tarvitsivat hengityslaitetta avukseen viikkojen, kuukausien tai jopa vuosien ajan.

Iän karttuessa hermosolutuhoja paikanneet versot karsiutuvat ja RAS-verkko alkoi enenevässä määrin reikiintyä. Vaikka vakavat hengitysvaikeudet ovat poliotulehduksen vuosikymmeniä sitten sairastaneilla harvinaisia, lievä ja hitaasti paheneva hengitysvajaus on varsin yleistä. Siksi onkin paikallaan opetella tuulettamaan keuhkoja tahdonalaisten lihasten avulla.

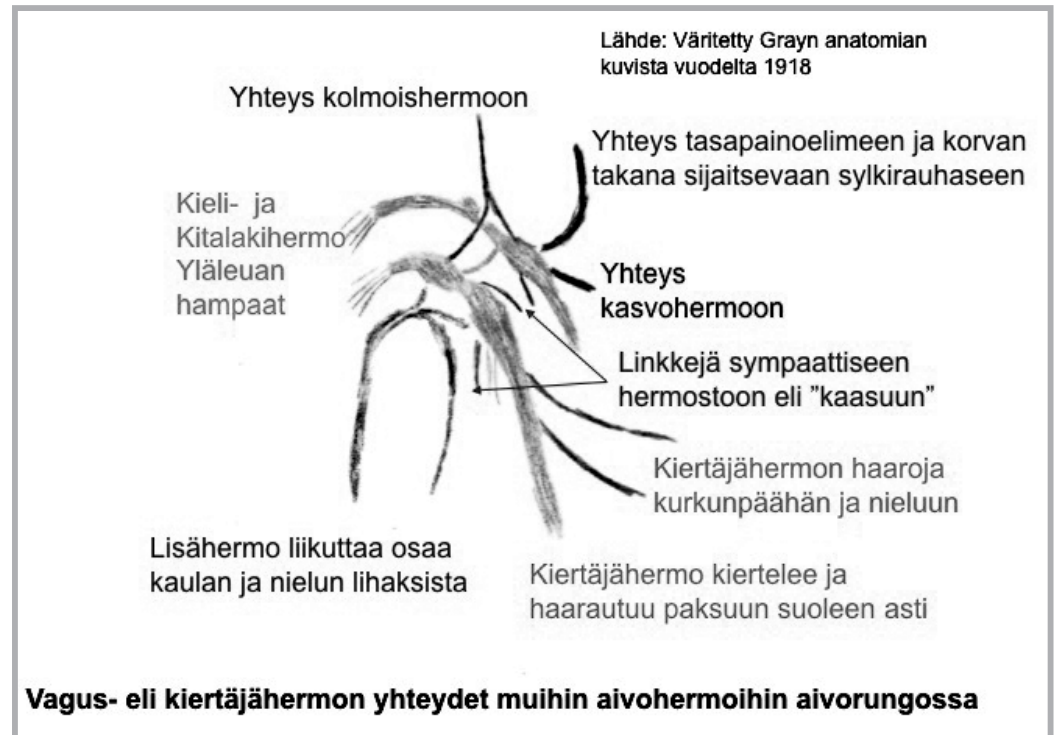
RAS-verkon reikiintyessä pallea alkaa toimia aina vain

laiskemmin. Se voi torkahdella aiheuttaen ns. sentraalista uniapneaa. Yöunien aikana veren happipitoisuus voi laskea salakavalasti ja olemme aamulla "huonossa hapessa". Pulma ei tule hevin esiin, koska polioselviytyjän hengitys voi päiväsaikaan toimia mallikkaasti.

Nyrkkisääntönä onkin, että jos sinulla on ollut akuutin polion aikana hengitysvaikeuksia tai koet jatkuvasti aamuväsymystä tai sinulla esiintyy vaikeuksia pysyä valppaana, alihengittämisen mahdollisuus kannattaa selvittää. Unenaikaisen rekisteröinnin kautta mitataan veren happipitoisuutta, hengityskatkoja, nukkuma-asentoja yms.

## Jarrua! Lapatossu

Parasympaattisen hermoston käynnistyminen eli jarrun painaminen mahdollistaa lepäämisen, voimien keräämisen ja nukkumisen. Ruoka sulaa mallikkaasti, kun suusta erittyä runsaasti sylkeä ja vat-



**Vagus- eli kiertäjähieron yhteydet muihin aivohermoihin aivorungossa**



sassa ruoansulatusnesteitä ja kun ohut- ja paksusuolen pinnalla olevat sileät lihakset työntävät ruokasulaa eteenpäin ruoansulatuskanavassa.

Jos komisaario Palmu on hyvä esimerkki kipakasta ja helposti stressaantuvasta kaasu- eli A-tyypin persoonallisuudesta, Aku Korhosen esittämä leppoisan lupsakka Lapatossu on jarru- eli B-tyypin ruumiillistuma.

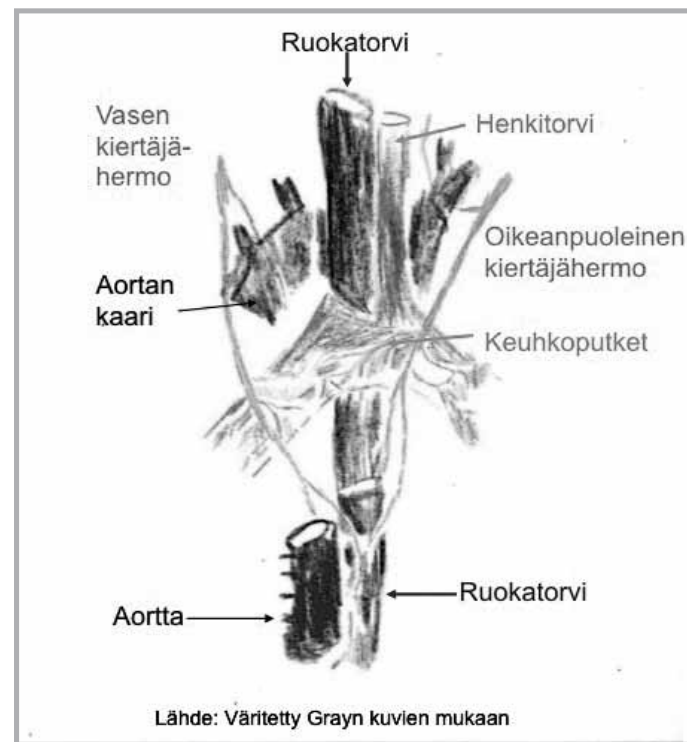
Polioviruksen aiheuttaman aivotulehdus koitui aniharvan polioon sairastuneen kohtaloksi, kun ”jarrut pettivät” täysin. Sydän laukkasi itsensä läkähdyksiin ja verenpaine nousi pilviin aiheuttaen kardiovaskulaarisen romahduksen. Näiden polioselviytymättömien tapaus osoittaa, miten monenmoisia ja yllättäviäkin vaikutuksia pieni ja ilkeä poliovirus voi saada aikaan.

Ennen kuin ryhdymme tonkimaan aivotulehduksen vaikutuksia aivohermoihin, on hyvä muistaa, että kaikille polioselviytyjille ei syntynyt sanottavia vahinkoja aivorunkoon. Toiseksi on pantava merkille, että polioviruksen aikoinaan aiheuttama aivotulehdus ei ole ainoa tekijä, joka vaurioittaa aivorungon soluja eli muistakin kuin poliosta johtuen voi esiintyä samanlaisia pulmia. Jo normaali ikään-tyminen on yksi sellainen.

**Voihan vagus!**

Elimistön ”kaasukaapelit” kulkevat siististi ns. sympaattisessa hermoringossa eli molemmin puolin selkäydintä ja nikamiin suojissa. ”Jarruhoista” melkein kaikki ovat aivohermoja. Keskityn tässä polioselviytyjän kannalta tärkeimpiin aivohermoihin, jotka sattuvat olemaan naapureita keskenään.

Ehdottomasti tärkein, ja polioviruksen mielestä herkkulin on kymmenes aivohermo eli kiertäjähermo. Kiertäjäherron kyljessä kulkeva kieli- ja kitalakihermo ja sen vieressä



nököttävä kasvohermo saivat nekin poliovirukselta riittävästi ei-toivottua huomiota osakseen.

Vagus- eli kiertäjähermo on saanut nimensä siitä, että se on eräänlainen kulkuri, joka kaartaa ydinjatkoksesta lähdeytään kaulaverisuonien taakse lymyilemää. Mutta jo sydämen ja keuhkojen kohdalla se on sukeltanut syvälle vartalon sisuksiin välittömästi ruokatorven etuseinän pintaan ja ympärille.

Rakenteensa vuoksi kiertäjäherrmoa voi luonnehtia moni-

toimi-seka-kaapeliksi, jossa kulkee monenkirjavaa aistitietoa ylös ja käskytietoa alas. On kuin siihen sullottu kaikki se ”piuha”, mikä on jäänyt yli siististi kaapeloiduista hermoradoista. Vaikka piukat ovat erillisiä, ne ovat sen verran lähekkäin, että niiden keskinäiset ”tietovuodot” ja yhteisvaikutukset tuntuvat mahdollisilta.

Jos kiertäjäherrmoa ajattelee puun haarautuvana runkona, sen ”latvat” ulottuvat mm. talamukseen, tasapainoelimeen ja tietenkin polion eri-

tyistä herkkua olevaan aivojen pirteyskeskukseen eli retikulaariseen aktivaatiojärjestelmään eli RAS- verkkoon. Hermon ”juuret” kurottuvat mm. sydämeen, henkitorveen, ruokatorveen, vatsalaukkuuun, ohut- ja paksusuolen sileisiin lihaksiin asti.

Mutta millaista riesaa kiertäjäherrmon sekä kaasu- ja jarruhojen vikatoiminnoista polioselviytyjälle koituu? Ja mitä niiden tuomalle harmille voi tehdä?

**Jumiutuva ruoka**

Jokunen polioselviytyjä on kokenut tilanteen, jossa ruokatorven sileät lihakset krampapaavat yllättäen ja pyytämättä, jolloin myös hyvin pureskeltu ruokamassa juuttuu ruokatorveen. Näin käy helposti, jos liian innostunut aterialle ryhtyessäni eikä kiertäjähermo hoksaa painaa jarrua. Kotiväkeni ei hätkähdä, kun meikäläinen suunnistaa tuskaisesti ähkien ja rintaansa pidellen kohti WC:tä yskimään ja oksentamaan ruokaa pois ruokatorvesta. Vieraamat ovat säikähtäneet pahanpäiväisesti, koska he luulivat minun saaneen sydänkohtauksen.

Ennaltaehkäisevä keino on huolehtia rauhoittumisesta ennen ateriaa. Itse asiassa ”ruokarukous” ei ole hassumpi varotoimi. Vartalon hidas taivuttaminen taaksepäin ja syvään hengittäminen voi laukaista lievän krampin, muttei kovaa kramppia. Kuu- lopuheidin mukaan sydänpo- tilaiden käyttämä nitrosumute auttaa löysyttämään krampin, joten aion ottaa asian puheeksi seuraavalla lääkärikäynnillä. Jos vaikka rohto auttaisi eikä tarvitsi yskää ja oksennella.

**Mahahapot nousevat suuhun**

Toinen yleinen riesa on se, että ruokatorven ja vatsalaukun välisen lihaksen eli ”takaiskuventtiilin” kiristys lepsuilee. Niinpä mahanesteet

**jatkuu seuraavalla sivulla...**

pääsevät ärsyttämään ruokatorvea. Varsinkin pitkälään oltaessa vatsan happamat liemet nousevat ikävästi ruokatorvea polttamaan. Harmin minimoimiseksi vältän iltasyömistä klo 18 jälkeen. Ja jos mahanesteitä nousee, rouskutan riisikakkuja tai asetteleen tyynyjä siten, että nukun lievästi puoli-istuvassa asennossa.

Mahanesteiden nouseminen suuhun asti on ongelmallista, jos nielemisen tai hengittämisen kanssa on vaikeuksia. Eräinä kiertäjähieron ja varsinkin kieli- ja kitalakihermon tehtävinä on ohjata kurkunpään lihaksia. Jos hermot eivät onnistu hoitamaan hommiaan, syntyy nielemisvaikeuksia tai ruoka ja nesteet päätyvät ruokatorveen, mikä lisää tulehdusvaaraa henkitorvessa.

**Kuvottavaa!**

Huvipuistojen erilaisiin vemputtiin meikäläisellä ei ole ollut koskaan asiaa. Sen kerran kun olen moiseen härveliin haksahdanut, olen kärsinyt monta tuntia järkyttävästä kuvotuksen tunteesta. Syöminen ei silloin tule mieleenkään.

Myös laivassa matkustaminen, ja varsinkin laivan paikallaan kelluminen, on yhtä kärsimystä. Niinpä en ollut lainkaan hämmästynyt kuullessani, että kiertäjähieron ”latva” on kiinteässä yhteydessä tasapainoelimeen. Olen kokeillut matkapahoinvointilääkkeitä, mutta ne väsyttävät sen verran tymäkästi, että laivamatkojen riemut jäävät väsymyksen tai kuvotuksen vuoksi tyystin kokematta.

Jos arvelee kuvotuksen johtuvan kiertäjähieron kenkkuilusta, kiertäjähieroa voi yrittää herätellä valelemalla kasvot kylmällä vedellä. Toinen keino on vetää keuhkot täyteen ilmaa ja pidätellä hengitystä joitakin kymme-

niä sekunteja – kuitenkin alle minuutin ajan. Syvän uloshengityksen jälkeen on hyvä hengitellä rauhallisesti sisään ja ulos, minkä jälkeen voi taas pidättää hengitystä. Hengityksen pidättely on kohdallani varsin tepsivä keino kuvotusta vastaan. Lieneekö syynä se, että pallea on samaan aikaan sekä tahdosta riippumattoman että tahdonalaisten hermojen käskytämä lihas.

Kuristamisen tajua vievä teho perustuu paitsi kaulaverisuonien tukkeutumiseen myös kiertäjähiermoon kohdistuvaan paineeseen. Kiertäjähiermo kun lymyilee heti verisuonien takana. Monilla polioselviytyjillä kaulan ja niskan lihakset jumiutuvat (esimerkiksi lisähieron ärsyyntymisen kirittämänä) äärimmäisen herkästi, jolloin kiertäjähiermo voi jäädä ikävästi lihasten puristuksiin. Tämä voi puolestaan johtaa sydämen iskuvoiman ja lyöntitiheyden hidastumiseen ja verenpaineen laskuun ja lopuksi pyörtymiseen. Itse olen pyörtynyt ainoat kolme kertaani juuri tällä tavoin – hirmuisen hartia/niska/kaulakivun siivittämänä.

Joskus kuvotus voi toki johtua sympaattisen hermoston eli ”kaasukaapelin” jatkuvasta ärsyyntymisestä. Silloinkin niskan ja selän kevyt venyttely eteen ja taakse, kevyt hieronta (tyyliin OMT) sekä yleinen rauhoittuminen voivat auttaa asiaa.

**Oksettaa ihan sikana**

Polioviruksen aiheuttama tulehdus on ”käsittelty” joidenkin polioselviytyjien aivourungossa sijaitsevaa oksennuskeskusta ja siihen kytkeytyviä tumakkeita niin, että oksennusrefleksi laukeaa todella herkästi. Kolmasosa polioon sairastuneista koki akuutissa vaiheessa pahoinvointia ja puolet ankaraa kuvotuksen tunnetta. Kiertävä tunne vatsassa johtui pikeminkin kiertäjähiermosta ja

sen kumppaneista, kuin siitä, että vatsa olisi ollut sekaisin.

Alkoholi ei tuota meikäläiselle sanottavammin mielihyvää, koska jalat muuttuvat sen ansiosta tuotapikaa makaroniksi ja kulku muutenkin hataraksi. On tietenkin helpoa kieltäytyä alkoholista, jos inhoaa oksentamista enkä pidä vessanpöntön pohjalle tuijottelua mielenkiintoisena puuhana.

Anestesian, sädehoidon tai muiden pahoinvointia aiheuttavien hoitojen yhteydessä polioselviytyjät oksentavat muita herkemmin ja hartaammin. Oksentelu muodostuu tietenkin vaaralliseksi, jos polioselviytyjä menettää tajuntansa oksentamisen aikana. Niinpä polioselviytyjälle on paikallaan antaa pahoinvointiestolääkitystä ennen ja jälkeen leikkauksen. Koska palelu pahentaa pahoinvointia, vaatetuksin ja peitoin kannattaa pitää tarkka huoli siitä, että ainakin vartalo pysyy lämpimänä.

**Kummallisia korvaoireita**

Kiertäjähieron kenties kieron kepponen liittyy sen vähiten tunnettuun tehtävään. Se välittää aivoille tuntoaistimuksia korvolehdestä ja korvakäytävän iholta. Kun korvakäytävän iho artyy kuivuuden, vedon tai kylmän vuoksi, ”korvaa” alkaa vihloa tai siinä tuntuu painetta. Kutina tai kolotus houkuttaa jännittämään kaulan lihaksia salakavalasti, jolloin kaulan alueelle syntyy turhaa lihasjännitystä, mistä edelleen koituu harmia.

Särky sekoittuu herkästi oikeaan korva- tai hampassärkyyn. Olenkin käynyt vuosien varrella hampas- ja korvalääkärissä kuulemassa, että korvissani ja hampaissani ei ole mitään vikaa, vaikka itsestä siltä tuntuu. Onneksi riesa on helpottunut, kun muistan käyttäviä vedossa ja kylmässä silkkihuivia tai korvalappuja. Myös korvakäyt-

vien sively kosteusvoiteella (vain siihen asti kun pikkusormi ylittää) vähentää kutinaa.

Toki kiertäjähieron ärsyyntyminen ei ole ainoa syyllinen epämääräisiin hammas- ja korvasärkyihin. Naapurissa olevat aivohermot kuten kieli- ja kitalakihermo sekä kasvohermo, joka on puolestaan yhteydessä kolmoishiermoon voivat olla känkäränkkä-tuulella.

Kasvohermo kulkee leukanivelen ahtaan raon välistä, jolloin apposen avoin haukotelu voi saattaa kasvohermon pinteeseen. Hienostuneemman eli vähemmän leukapieliä lonksauttavan haukottelutyylin opiskelu on ainakin omalla kohdallani kannattanut. Myös kolmoishieron alimannan haaran masseter- eli puremalihaksen löysyttämisen hieromalla peukalolla suun sisäpuolelta on tuonut helpotusta.

Joskus korvakäytävän tunteukset yhdistyvät huimauksen ja kuvotuksen tunteeseen, jolloin tilannetta pulmaksi arvellaan Mèniéren mukaan Menieren tautia. Sen kolme kovaa H:ta eli oiretta ovat huimaus (kuvotus ja oksentelu), humina (tinnitus) ja huonokuuloisuus. Suhteettoman moni polioselviytyjä on saanut Meniere-diagnoosin kunnes ajanoloon huomataan, että polioselviytyjällä ei tapahdukaan normaalia nopeampaa kuulon alenemaa eli kuulo pysyy normaalien tarkkana molemmissa korvissa.

Liiallisen kahvin juomisen sekä varsinkin mansikoiden syöminen välttäminen kesähelteellä sekä riittävä veden juominen heti huminan tai tinnituksen ilmaantuessa pitää tämän lajin huimauksen loitolla. Joten legendaarista Andy MacCoyta mukaillen: ei muuta kuin dokaamaan – siis vettä!

**Teksti ja kuvat:  
Tuija Matikka**





## Hakulomake Suomen Polioliiton järjestämälle kurssille

Palautusosoite: Kumpulantie 1 A 6.krs, 00520 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, Kumpulantie 1 A 6.krs, 00520 Helsinki.

*kopiointi sallittu*

# Suomen Poliohuolto ry tiedottaa

## Alkuvuoden toiminnasta.

**S**uomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidettiin 8.5.2010 Ruskeasun koululla Helsingissä. Kokouksessa käsiteltiin normaalit vuosikokoukselle kuuluvat asiat. Kokoukseen osallistui seitsemäntoista yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

Poliojärjestöjen (Polioinvalidit r.y, Suomen Poliohuolto r.y, Suomen Polioliitto r.y.) toimisto muutti huhtikuun loppupuolella uusiin viihtyisiin esteettömiin toimitiloihin Helsingin Pasilaan osoitteeseen Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki.

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti jäsenilleen kylpyläloman Tervise Paradiis kylpylässä Viron Pärnussa ajalla 25.5. - 29.5.2010. Kylpylälomalle osallistui avustajat mukaan lukien kahdeksantoista henkilöä.

## Marjolan lomat

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään tänä kesänä Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 4.7. - 10.7.2010. Yhdistyksen varsinaisille jäsenille ja heidän tarvitsemille avustajille tarjotulle maksuttomalle vapaalomalle osallistuu kaksikymmentäviisi henkilöä. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella allekirjoittaneelta puh. 0400-470 201. Suomen Poliohuolto r.y. myöntää edelleen varsinaisille jäsenilleen lomatukea omatoimiseen lomailuun itse valittavissa lomakohteissa. Lomatukea myönnetään jäsenille, jotka eivät osallistu Marjolassa järjestettä-



*Vuonna 2009 Marjolan lomalaisia hellittiin paitsi mukavilla kesäsäillä myös hyvin toimineilla palveluilla.*

välle lomalle. Vapaamuotoiset hakemukset lähetetään osoitteella Suomen Poliohuolto r.y. Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki.

## ”Iloa ja vaihtelua elämään” –kurssi 9.8. – 21.8.2010 Lehtimäen Opistolla

Lehtimäen Opisto järjestää Suomen Polioliitto r.y:n järjestämän RAY:n rahoittaman polion sairastaneiden kuntoutus – ja sopeutumisvalmennuskurssin rinnalla samanaikaisesti ”Iloa ja vaihtelua elämään” –kurssin. Kurssipaikkoja voi tiedustella Lehtimäen Opistolta Sisko Haloselta puh. (06) 522 0220. Suomen Poliohuolto r.y. tukee varsinaisten jäsentensä osallistumista kurssille 10,00 €/vrk kurssituella.

## ATK –kurssi 27.9. – 1.10.2010 Lehtimäen Opistolla

Suomen Poliohuolto r.y. järjestää yhteistyössä Lehtimäen

Opiston kanssa ATK –kurssin. Kurssille valinta edellyttää Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenyyttä. Yhdistyksen hallitus valitsee kurssille hakemusten perusteella 10 osallistujaa. Hakulomake, jossa tiedustellaan hakijoiden ATK-osaamisen tasoa ja toiveita kurssin sisällöstä, julkaistaan tässä lehdessä. Kurssia suunnitellaan toteutettavaksi viime syksynä pidetyn ATK- alkeiskurssin jatkokurssina, jonka ohjelmaan kuuluisi Microsoft Word tekstinkäsittely- ja Outlook Express sähköpostiohjelman käytön opetusta.

Majoituksen, täysihoidon (myös avustamispalvelut) ja opetuksen sisältävä kurssi on osallistujille maksuton. Matkoista aiheutuvat kulut jäävät kurssilaisten itsensä maksettaviksi. Lehtimäen Opisto järjestää tarvittaessa Seinäjoen asemalta maksullisen yhteiskuljetuksen. Hakemukset on

palautettava yhdistyksen toimistolle 15.8.2010 mennessä.

## Suunnitteilla

Suunnittelempa loppukauden – syksyn aikana toteutettaviksi, retkeä kotimaan kohteeseen, laivaristeilyä ja toista kylpylälomaa Virossa. Tiedotamme näistä asioista jäsenkirjeellä.

Kaunista, lämmintä ja virkistävää kesää kaikille jäsenillemme ja lehtemme lukijoille.

**SUOMEN  
POLIOHUOLTO R.Y.**  
**Leo Hänninen**  
**puheenjohtaja**



SUOMEN POLIOHUOLTO ry

---

Hakulomake Suomen Poliohuolto r.y:n järjestämälle ATK-kurssille 27.09.-01.10.2010.  
**Palautusosoite: Suomen Poliohuolto r.y. Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki.**

Sukunimi/etunimet

---

Syntymäaika

---

Lähiosoite

Postitoimipaikka

---

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

---



---

ATK-osaamisesi ja toiveesi kurssin sisällön suhteen (mitä haluaisit oppia)?

---



---



---



---



---

Aikaisemmat poliojärjestöjen kurssit

---



---



---

Päiväys ja allekirjoitus

---

Lisätietoja: Suomen Poliohuolto r.y. puh. (09) 68 60 990, e-mail. [leo.hanninen@pp1.inet.fi](mailto:leo.hanninen@pp1.inet.fi)

Hakemuslomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto r.y:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävillä toimistolla, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki.

# Haasteita riittää

## - Suomen Polioliiton vuosikokous huolitsaan poliovammaisten jaksamisesta

**S**uomen Polioliitto ry:n vuosikokous järjestettiin poliojärjestöjen uudessa toimitilassa Kumpulantiellä 20.5.2010. Jäsenjärjestöt Suomen Poliohuolto ry ja Polioinvalidit ry olivat valinneet kokousedustajansa omissa vuosikokouksissaan aiemmin keväällä. Kokousedustajien määrä määräytyy jäsenjärjestön oman varsinaisten jäsenten jäsenmäärän mukaisesti. Suomen Poliohuolto ry:llä oli käytössä kolme kokousedustajapaikkaa ja Polioinvalidit ry:llä kaksitoista. Kaikki valitut kokousedustajat saapuivat paikalle.

Polioliiton hallituksen toimikausi on kaksi vuotta ja tällä kertaa kokouksen asialistalta löytyi myös henkilövalinnat vuosille 2010-2011. Muita kuin sääntömääräisiä asioita ei kokouksella ollut esityslistallaan.

### Tärkeintä on edunvalvonta ja tiedotus

Suomen Polioliiton vuosikokouksessa nousivat esille edunvalvontaan ja tiedottamiseen liittyvät asiat.

- Polirolehden rahoitus on ongelma, totesi Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Hän kertoi, että reilun vuosi sitten tehty ilmoitushankintasopimus ei ole valitettavasti tuonut sitä mitä siltä odotettiin.

- Ilmoitusmyynti takkuu myös muissa järjestöissä, mutta Polirolehden kohdalla ongelmat ovat olleet kyllä



*Polioliiton vuosikokouksosallistajat tutustuivat kokouksen ohessa Poliojärjestöjen uuteen toimitilaan ja erityisesti kokoustilaan.*

melkoisia. Poliolla ei ole oikeastaan minkäänlaista markkina-arvoa, pahoitteli Oksa, mutta painotti, että asian eteen tehdään työtä koko ajan.

Vuosikokouksen yksimielinen kanta oli kuitenkin, että Polirolehteä tullaan julkaisemaan jatkossakin. Onhan se tärkein tiedotusväline niin henkilöjäsenille kuin asian tuntijoillekin.

Edunvalvonnan laajalla alueella eniten puhuttivat kuntoutukseen ja uuteen kotikuntalakiin sekä palveluseleihin liittyvät ongelmat.

- Kuntoutukseen pääsy tuntuu vuosi vuodelta vaikeammalta eikä Kela tunnu aina edes tietävän itsekään poliokursseista tai poliovammaisen kuntoutustarpeista, puuskahti Sirpa Haapala Porista.

Uusi kotikuntalaki, uudistuva auton hankinnan tukijärjestelmä sekä palveluse-

telien käyttöönotto kunnissa ovat myös asioita, joihin myös Polioliitto tulee ottamaan kantaa, seuraamaan lain toteutumista, valmistelua ja käytäntöjä.

- Kyllähän nämä asiat tulevat puhuttamaan myös jatkossa. Neuvontapalveluissa joudumme varmasti aikanaan vastaamaan kummasteleviin kysymyksiin asioiden tiimoilta, totesi toiminnanjohtaja Oksa.

Polioliiton haaste onkin pystyä sekä toimimaan vaikuttajana että jakamaan tietoa polion sairastaneille.

- Ilman laajaa yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa ja työnjakoa hallinnon ja henkilökunnan kesken emme onnistu, korosti puheenjohtaja Kivipelto. Hän muistutti myös, että olemassa olevilla voimavaroilla Polioliitto on pakotettu priorisoimaan.

- Emme voi heilua hiukan siellä ja hiukan täällä, vaan se mikä tehdään, tehdään kunnolla.

### Toiminta edellyttää RAY:n rahoitusta

Suomen Polioliiton kuluista yli 70% rahoitetaan Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

- Ilman RAY:n avustuksia toimintamme olisi mahdotonta, totesi puheenjohtaja Kivipelto. Hän kertoi tyytyväisenä, että Polioliiton toiminta on vakuuttanut myös suurimman rahoittajan eikä toiminta-avustukseen ole tehty leikkauksia.

- Tämä on tietysti tilanne vain tänään. Kuinka jatkossa, siitä ei ole mitään takuita. Joskin alustavassa Raha-automaattiyhdistyksen suunnitelmassa olemme rahoituksen saaja myös seuraavan viiden vuoden ajan, joten mihinkään erityiseen huoleen ei liene



aihetta. Mutta tarkka täytyy olla. Toiminnallamme täytyy olla merkitystä ja sovitut asiat on pystyttävä toteuttamaan luvutulla tavalla.

Yleiskustannusten nousun aiheuttamaa rahoituspainetta korjataan vuonna 2010 nostamalla jäsenjärjestöjen saamistaan järjestöpalveluista maksamaa palvelumaksua.

- Korotus on maltillinen 15%. Lisäksi tilanne muuttuu siltä osin, että aiemmin Polio-liitto on ollut Polioinvalidit ry:n vuokralainen. Nyt Polio-liitto toimii vuokranantajana jäsenjärjestöille. Polio-liitto on vuokrannut Kumpulantien toimitilat Invalidiliitolta, kertoi Kivipelto.

Puheenjohtajana jatkaa Juhani Kivipelto

Joka toinen vuosi tehtävät henkilövalinnat toteutettiin äänestyksittä. Suomen Polio-liitto ry:n puheenjohtaja vuodet 2010-2011 jatkaa Juhani Kivipelto.

- Olen joutunut tässä uudesta miettimään ja järjestelmään näitä luottamustehtäviäni, kun aika ja jaksaminen ei millään riitä kaikkeen, vaikka tahtoisikin. Luottamustoimiin on pystyttävä löytämään sekä mielenkiintoa, tahtoa että aikaa, jotta olisi järkeä lähteä mukaan, totesi juuri jatkopestille valittu Juhani Kivipelto.

Juhani Kivipelto valittiin tammikuussa Invalidiliiton liittovaltuuston puheenjohtajaksi. Tämä valinta käynnisti operaation, jossa Juhani on tehnyt valintoja missä luottamustoimissa jatkaa, mitkä jäävät muiden hoidettavaksi.

- Tämä Polio-liiton puheenjohtajuus on minulle iso asia ja jouduin kyllä miettimään riittäkö aikani

riittävässä määrin tai onko luvassa ristiriitaisuuksia tai jääviyksiä. Lopulta monien keskustelujen ja pohdintojen jälkeen päädyin siihen, että aika riittää. Tahtoa ja halua en



Suomen Polio-liiton puheenjohtajana seuraavat kaksi vuotta jatkaa Juhani Kivipelto.

ollut epäilytkään. Olen kiitollinen siitä, että minun haluttiin vielä jatkavan Suomen Polio-liiton puheenjohtajana ja pyrin tekemään parhaani liiton toiminnan hyväksi, kertoi Juhani valinnan jälkeen tunnoistaan.

Hän on ollut yhtiöittämässä Polioinvalidit ry:n kuntoutuslaitostoimintaa ja toiminnut pitkään myös Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n hallituksen puheenjohtajana.

- Kuntouttamislaitoksen muuttaminen osakeyhtiöksi ja tuloksen kääntäminen voitolliseksi on ollut pitkä ja haastava projekti, mutta kiitos hyvän yhteistyön omistajan ja Kuntouttamislaitoksen henkilökunnan kanssa, yhtiön taloudellinen tilanne on nyt hyvä ja asetetut taloudelliset tulostavoitteet on saavutettu. Haikkein mielin, mutta toisaalta tyytyväisenä jätin yhtiön hallitustehtävät nyt keväällä totesi Juhani Kivipelto.

Suomen Polio-liiton varapuheenjohtajana jatkaa Leo Hänninen. Hallituksen jäsenenä uutena aloittaa Riitta Pohjola, Suomen Poliohuolto ry:n

hallituksen sihteeri. Muina jäsenenä jatkavat Lauri Jokinen, Kaarina Lappalainen ja Rauno Nieminen Polioinvalidit ry:n johtokunnasta ja Väinö J. Mäki-Petäys Suomen Poliohuollon hallituksesta.

#### **Valoisat toimitilat miellyttivät**

Suomen Polio-liitto ry:n vuosikokous pidettiin poliojärjestöjen uudessa toimitilassa Helsingin Kumpulantiella.

- Hiukanhan tämä neuvotteluhuone käy ahtaaksi, mutta toisaalta hyvin ehdutaan ja samalla kokousedustajat voivat tutustua uusiin tiloihin. Vaikkakin täytyy myöntää, että ihan kaikkea emme ole vielä ehtineet saada paikoilleen. Verhotkin odottavat ompeluaan tuossa muovikasissa huoneeni nurkassa, kertoili toiminnanjohtaja Birgitta Oksa ilmeisen tyytyväisenä uusiin tiloihin.

- Tavoitteena on, että kesälomille voitaisiin lähteä hyvillä mielin. Se tarkoittaa, että suurin osa tavaroista olisi löytänyt jo paikkansa ja nurkkien mappipinot olisivat siirtyneet

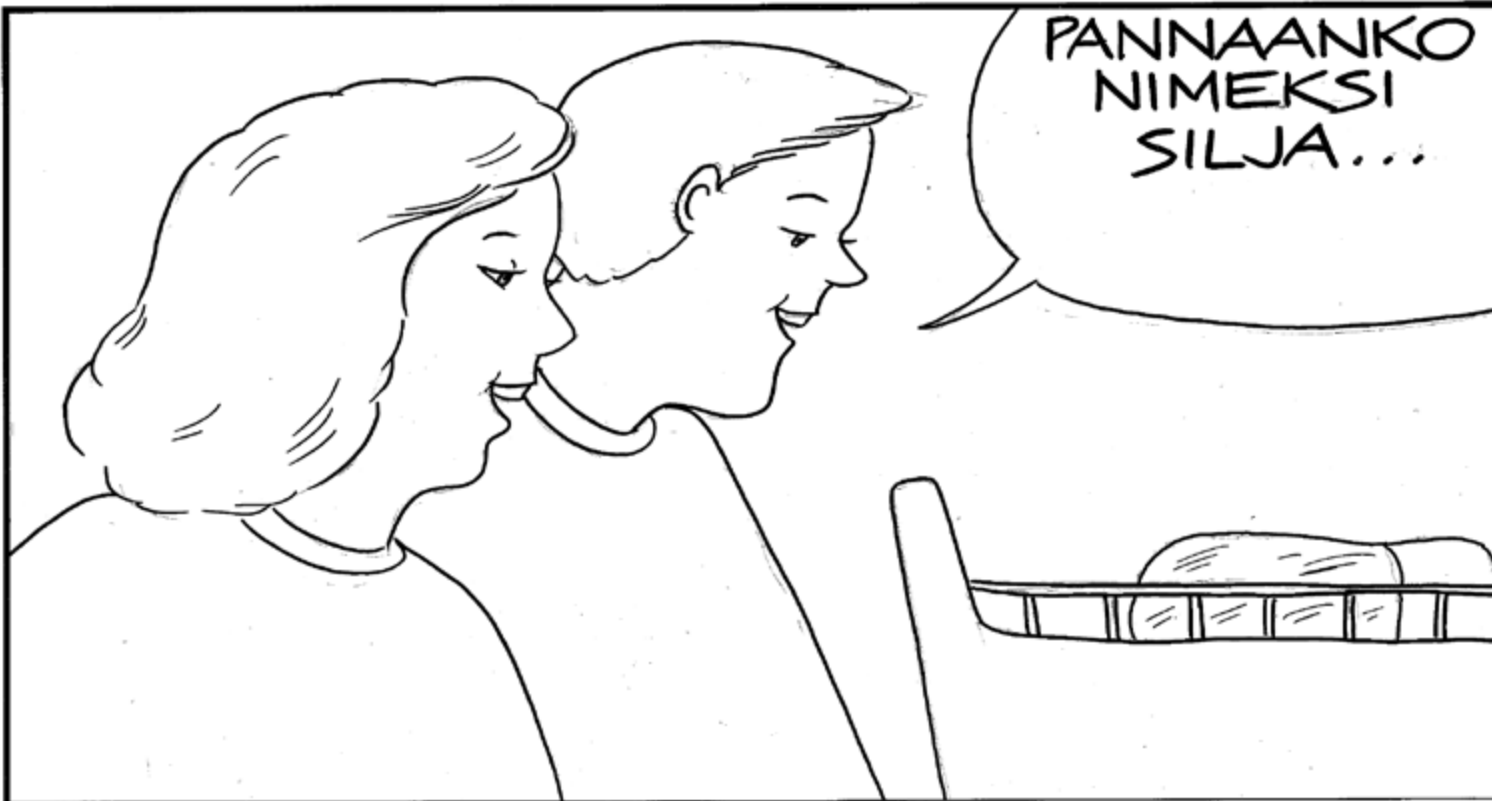
hyllyille, paljastaa jäsensih-teeri Kirsti Paavola.


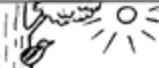









Hän odottaa innolla myös syksyä, jolloin tarkoitus on järjestää avoimet ovet -päivä, jolloin jäsenet voivat tulla tutustumaan uusiin tiloihin ja juomaan kupillisen kahvia.

- Toki meillä voi muulloinkin vieraila, mutta silloin ainakin olemme kaikki paikalla vahvistettuna Polio-liiton puheenjohtaja Juhani Kivipellolla, iloitsi Kirsti Paavola ja pahoitteli sitä, että pieni henkilökunta saattaa hyvin-kin olla muualla kuin toimistolla, jos vierailusta ei sovi- ta etukäteen.

- Olemme aika ajoin liikkuva sakkia. Töissä kyllä, mutta joskus työtehtävät vievät muualle kuin tänne Kumpulantielle. Varsinkin Birgitta saattaa joku päivä juosta kokouksesta toiseen ja huikkaa vain ovelta tulevana takaisin heti, kun vain ehtii.

**Teksti ja kuvat: PO**



	LEHDEN VILKAISU LIIKASET	YH- DIS- TAA	KAMUN KAIMOJA	"KESKUS- TA- PUO- LUE"		HURJAT LEMMEN- JUMALA	JUONIA POHTI- VIA		KÄÄPIÖ- HEVOSIA
AR- MEI- JAS- SA		SUVEN VARHAI- NEN HETKI					AIJA		RAKO PITÄÄ RUOKA
NOPEI- TAPAI- TOKSI					GRACE LISÄÄN- TYVÄÄ SORTI- TIA			KOFI NISKA- VUO- RELLA	
LINDU- LEHTI- NEN		TULP- PA			MAI- NIOT				
LAEL- LUSSA ISO		OPET- TAA				TYÖ- KALU- SAU- NASSA			
KOURIS- TUKSIA	LIASA LII- KEN- TEESTÄ	HIL- JAA							SATUJEN SAARI REUNOJA
LOA- TA					TEESI PUOLIT- TAA			ILLAT	
EN- SIN	PARTIO- LAI- SILLA USEIN		KUI- KEL- LO			POIK- KAIS- TUNA	VIL- JEL- MÄN OSA	HA- KEA	
				TAITET- TAVIA SELKÄ			JAA- KIDE- ETEI- NEN		VÄHÄ- PUHEI- NEN
PE- DANT- TUKA		DAV- IDIN VÄY			HOL- DET- TAVIA				
PU- KUN- TUKA			SO- MI- TÄÄN			LAA- TUNSA TAL- LAKIN			KO- NEI- NEN
PU- KUN- TUKA		BAR- TIL- LIS- A			AISTI				
						ERIA			

Nimi \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8. 2010 mennessä  
os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

		VENÄLÄISMIES				KALUPUNGISSA	HEILIN KUISIA	EDELMANN		ILMAN PYYDYSTÄ	KIMPUPUT	KILPAILUJÄRIN
RAVI-VETO				MA-TA-LA					TOI-MEK-SI-			
POHJUS-TAA												
				SÄÄDÖN LISIN TAITOJA								
ASIA-MIEHÄ						ILMAN ASETTA MYYMÄLLÄ						
	USA-N OSA		VALI-ME-REN VALTO	MAT-KA-RUOKA PERALLA				VILJAN TUHO KANNATIN				
HIUK-KA-SA					MIEHÄ TAI NAINEN PIENI MIEHÄ RAKAS NARU			EPÄTA-SAISUUTTA			IDENT-TISET	
								UNI-ASU-JA				
KYLMÄN TUNNE		ATERIA										
→											↘	KA-TI-N-E
TEA				HOK-KELI JU-NASTA			ON-GEL-SA					
GUN-DE	JAR-VI	INTO-HIMOJ-NEN		HAI-KAL-DIN-SA	TULL-LAH-DUS		PAL-PAT-TAKA					
		SA-KO-SA				LYÖN-TI		ATTI-Z	AU-TO			MAK-MIES MA-LY-SÄ
			UR-HEILU-VÄLINE			MAJU LASSILAN ERAS NIMI	YÖSHI-SUON-KU-LA					
	PATRI-AROKKA			TÄHEI-LIJÄN HARRAS-TAMAA								
						YLU-RISTO KYLY			VIE-RELLÄ	↓		SIL-MÄS-SÄ
			ANNA ELURÖ		MANEERI MERRAS-SA?		KA-VAT-SO-AT					
	BRAIN WAHIC STROM SAKIT			DENTI TEMP-PUL-LEE					VAL-LOI-TAT-VUUS			TAL-VI-SÄI-TÄ
				→	LUR-JURSET							
		MURU NOLA-KOHTA					IAK KYYS					
			MUU-TAMA ANITIT USEIN				HU-GO MERI-LÄI-NEN	VEIJO MITTA-SUUN-TA				SÄ-RÄ-LÄY-TÄ
	RADIO-AKTIIVISTA				KÄÄR-MIE-TÄ							
			PAN-KISSA			NAI CHAR-LININ						
	MARD-KOSSA				VANHAN-AIKAISET POK-SAT							
									LUKU			



# Kuntoutuksesta ei tingitä

**Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidettiin Helsingin Kuulonhuoltoliiton Valkeassa Talossa 17.4.2010. Paikalle saapui 80 varsinaista jäsentä avustajineen eri puolilta Suomea.**

**S**en jälkeen, kun osastojen vuosikokouksissa on käsitelty jo erityisesti toimintasuunnitelmaan liittyviä asioita, on vuosikokouksen osallistujamäärä hiukan alentunut. Ja aina, kun toiminta tuntuu sujuvan mieluisaan suuntaan eikä yhdistyksen puheenjohtajan valinta ole asialistalla, on osallistumisinto laimeampi, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän muistutti, että osastot ovat huolehtivat kyllä, että heidän äänensä on mukana vuosikokouksessa, vaikka aina ei niin suurella joukolla matkaan lähdetäkään.

## **Paikallinen toiminta tärkeää**

Yhdistyksen paikallisosastot olivat pitäneet omat vuosikokouksensa jo aiemmin helmimaaliskuussa. Osastojen vuosikokouksissa keskusteltiin paikallisen toiminnan ohella myös koko yhdistyksen toiminnan suuntaviivoista ja rahoituksesta. Osastojen vuosikokouksista saadut ehdotukset ja palautteet käydään sitten läpi johtokunnan laatiessa toimintasuunnitelmaehdotusta.

- Kaikkia yksittäisiä aloitteita ei voida toteuttaa, mutta kyllä niitä kaikkia tosissaan mietitään, toteaa yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen.



Puheenjohtaja Nieminen on tyytyväinen suuntaan, jossa yhdistyksen toiminnasta yhä suurempi osa toteutetaan lähempänä jäsenistöä paikallisosastoissa.

- Tähän palvelut lähemmäksi jäseniä on päästy suunnitelmallisella työllä. Osastojen voimavaroja on vapautettu varsinaisen toiminnan järjestämiseen tukemalla toiminnan rahoitusta. Osastot saavat mm. toiminta-avustusta yhteensä 17 000 euroa, puolet jäsenmaksutuloista ja kuntoutustoiminnasta rahoitetaan puolet. Viime vuonna osastot –kiitos ahkeran osallistumisen vaalikeräykseen – saivat Polioliitolta alueellisen neuvontapalvelun toteuttamiseen lisäksi 14 800 euroa. Mutta pelkkä raha ei tietenkään ratkaise kaikkea, mutta kyllä se selvästi helpottaa osastojen toiminnan suunnittelua ja erityi-

sesti toteutusta. Toivottavasti näin autamme paikallisosastojen ahkeria osastolaisia jatkamaan vapaaehtoistyössään.

## **Toimintakyvystä pidettävä huolta**

Poliovammaisille suunnattu kuntoutustoiminta on asia, josta Polioinvalidit ry ei ole valmis tinkimään.

- Kuntoutus pitää katsoa laajemmin kuin pelkkänä fyysisen kunnan parantamisena. Poliovamma ja mahdolliset myöhäisoireet on otettava huomioon ja asetettava rima alemmaksi kuin Kelan säännöissä. Emmehän voi vaatia, että kuntoutuksen pitäisi oleellisesti parantaa kuntoutettavan toimintakykyä. Kyllä toimintakyvyn ylläpito tai sen alenemisen hidastaminen ovat riittävän vakuuttavia syitä jatkuvalla kuntoutuk-

selle, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Yhdistyksen toiminnassa näkyikin vahvana sekä kuntoutuksesta kertominen, kuntoutukseen ohjaaminen että oman kuntoutustoiminnan järjestäminen.

- Julkisen terveydenhuollon tarjoamat kuntoutuspalvelut eivät tänä päivänä riitä vastaamaan poliovammaisten kuntoutustarpeeseen. Edunvalvontatyö ja vaikuttaminen tähtäävät tämän puutteen korjaamiseen. Lisäksi pyrimme kehittämään omaa kuntoutustoimintaamme. Polioliitonkin poliokursseille on jatkuvasti runsaasti enemmän hakijoita kuin kurssipaikkoja, joten kysyntää ja tarvetta riittää, kertoo Oksa.

Polioinvalidit ry käytti vuonna 2009 oman kuntoutustarjontansa toteuttamiseen

yhteensä 55 800 euroa. Henkilökohtaiseen jaksamiseen tähtäävien projektin kuntoutusjaksoihin osallistui 163 henkilöä, Lehtimäen tuetuille kuntoutusjaksoille 24 ja alueellisiin lämminvesivoimisteluryhmiin 100.

Edellisen vuosikokouksen esityksestä yhdistys tarjosi vaikeavammaisille yli 65-vuotiaille jäsenilleen mahdollisuutta hakea harkinnanvaraista tukea lääkärin määräämän fysioterapian aiheuttamiin kustannuksiin. Tukea haki vain kuusi jäsentä, joten tälle kuntoutuksen tukimuodolle ei jäsenistössä ollut suurta tarvetta. Kokeilu päätettiin lopettaa. Kuntoutustoimintaan yhteensä suunnattava rahoitussumma sen sijaan kasvoi 5000 eurolla 78700 euroon.

- Oman jaksamisen ja toimintakyvystä huolehtimisen muistaminen ja toteuttaminen on meille erityisen tärkeää, muistutti yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen.

### Johtokunnan alue-edustus jatkuu

Polioinvalidit ry:n johtokunnan kahdeksan johtokunta-paikkaa jaetaan myös vuonna 2010 siten, että jokaisella kahdeksalla alueosastolla on oma edustajansa johtokunnassa. Erovuorossa olivat Pohjanmaan osaston Pertti Niemi, Pääkaupunkiseudun Kaarina Lappalainen, Pohjois-Suomen Tuula Pukkila ja Lahden osaston Heikki Heinonen. Johtokunnassa heistä seuraavan kaksivuotiskauden jatkavat Kaarina Lappalainen ja Tuula Pukkila.

Pohjanmaan osaston edustajana aloittaa Pirkko Ahola. Pertti Niemi asustaa talvikaudet Espanjassa, joten hän katsoi, ettei pysty riittävässä määrin osallistumaan johtokuntatyöskentelyyn.

Lahden osastoa pitkään luotsannut Heikki Heinonen oli myös henkilökohtaisista syistä



*Polioinvalidit ry:n vuosikokouksen puheenjohtajaksi valittiin Kajja Salmela Tampereelta. Hän on tuttu monelle Poliolehdessä lukijalle työstään Polioliiton sosiaalisuhteerina.*

toivonut saavansa vähentää luottamustoimiaan ja hänen seuraajanaan niin Polioinvalidit ry:n johtokunnassa kuin Lahden osaston puheenjohtajanakin aloitti Peter Rinne.

Yhdistyksen johtokunnassa vuoden 2010 jatkavat Sirpa Haapala Satakunnasta, Lauri Jokinen Turusta, Pirjo Karin-Oka Tampereelta ja Iiris Karvinen Savosta. Yhdistyksen

puheenjohtaja on Rauno Nieminen Raumalta. Johtokunta valitsi myöhemmin järjestäytymiskokouksessaan varapuheenjohtajaksi Kaarina Lappalaisen.

**Teksti: PO**  
**Kuvat: Aarni Luhtala**

## Kaikki mukaan!

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät vuosittain kymmeniä erilaisia tapahtumia, matkoja ja retkiä. Näihin voivat osallistua kaikki Polioinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet riippumatta omasta asuinpaikasta.

Hinnoittelu on niin ikään kaikille sama: Polioinvalidit ry:n paikallisosastojen järjestämiin tapahtumiin voivat kaikki Polioinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet osallistua järjestävän osaston ilmoittamalla jäsenhinnalla.

Lisätietoja voi kysyä osastoiden yhteyshenkilöiltä tai poliojärjestöjen toimistolta.

*Polioinvalidit ry:n johtokuntalaisia ja heidän henkilökohtaisia varajäseniään kerääntyi yhteiskuvaan vuosikokouksen päätteeksi.*





# Toimintaa jäsenille

## – rahoitus Kaislaranta-rahastosta

**Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous pidettiin jo perinteisesti Ruskeasuon koulun ruokasalissa. Paikalle saapui 17 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen. Osallistujamäärä on viime vuosina vakiintunut noin 20 jäsenen tiemäärälle.**

**Y**hdistyksen toimintaan ja sen palveluja käyttää toki useampi jäsen. Kun kokouksen esityslistalla ei ole mitään tavanomaisesta poikkeavaa ja toimintaan ollaan tyytyväisiä, niin ei vuosikokous jaksa kaikkia kiinnostaa, eikä tietysti tarvitsekaan. Tärkeintä on, että yhdistyksen tarjoamat palvelut jäsenilleen kiinnostavat ja niihin osallistutaan, totesi Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen.

Vuosikokouksen aluksi osallistujat kunnioittivat äkillisesti menehtyneen yhdistyksen sihteerin Sirkka Rannan muistoa hetken hiljaisuudella.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Toivo Enqvist Tampereelta. Osallistujat kuuntelivat kiinnostuneena Leo Hännisen ja yhdistyksen sihteerin Riitta Pohjolan kertoessa yhdistyksen vuodesta 2009 ja suunnitelmista vuodelle 2010.

Yhdistyksen toiminta ja talous olivat kokousväen mielestä hyvin hoidetut ja vastuuvapaus myönnettiin yksimielisesti. Tulevan toiminnan suuntaviivoihin ja rahoitusmalliin oltiin niin ikään varsin



*Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokouksen puheenjohtajaksi valittiin Topi Enqvist Tampereelta.*

tyytyväisiä ja hallituksen esittämät toimintasuunnitelma ja talousarvio hyväksyttiin muutoksitta.

### **Kuntoutuslomia, atk-oppia ja vertaistukea**

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminta vuonna 2009 sisälsi

niin kuntoutusta, lomiam kuin atk-oppiaakin.

Yhdistys tuki taloudellisesti jäsentensä osallistumista kuntoutukseen mm. Lehtimäen Opistolla oman kurssi- ja lomatoiminnan lisäksi.

- Osallistujia riitti kaikkiin tapahtumiin jopa niin, ettei-

vät kaikki mahtuneet mukaan, kertoo Leo Hänninen ja kiitti jäseniä siitä, että he ovat jaksaneet olla mukana ja osallistua.

Kesällä 2009 lomailutoiminta toteutettiin Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa yhden viikon mittaisena maksuttomana täysihoidon sisältäneenä lomajaksona ajalla 4.07. - 10.7.2009.

Tälle lomajaksolle osallistui kaksikymmentäneljä yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen. Myös kesälle 2010 lomapaikat Marjolasta on varattu ja lomahakemuksia oli jo saapunut toimistolle. Lomalaiset valitsee Poliohuollon hallitus ja kaikki hakeneet saavat kirjallisen vastauksen.

Marjolan lomaviikon lisäksi Poliohuolto järjesti vuoden 2009 aikana jäsenilleen kaksi 4 – 5 vuorokauden mittaista kuntoutus- ja virkistyslomaa Kylpylähotelli Pirita Top Spa:ssa Tallinnassa. Kylpylälomille osallistui yhteensä kolmekymmentäneljä yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

Pirita Top Spa on osoittautunut toimivaksi ja osallistujien mielestä mukavaksi paikaksi viettää lyhyt kuntoutusloma. Kylpylän palvelut sopivat polioammaille ja tilat hyvin liikuntaesteisten käyttöön.

- Näillä matkoilla yhdistys hyvin pieni kuntoutuspyrähdyks, virkistys ja vertaistuki, kertoo myös mukana ollut Leo Hänninen.

Yhdistys järjesti jäsenilleen Lehtimäen Opistolla yhden neljän vuorokauden mittaisen ATK:n alkeiskurssin, jolle



- osastot -

## Satakunnan osasto tiedottaa

Kesäteatteri, Pori, Kirjurinluoto sunnuntaina 4.7.2010 klo 14.00

### **Estradi-iloittelu - AKKAPAKKA**

Kesäteatterin jälkeen ruokailu Ravintola Andalucia. Ilmoitautumis aika päättynyt 15.6.2010.

### **Syyskauden avajaiset**

07.08.2010 alk.klo 11.00, Reposaaan Junnilassa.

Jäsenhintaa 10 euroa (12 euroa ei jäsen).

Maksu kerätään paikan päällä.

Ilmoitathan tulostasi viimeistään 25.07.2010.

### **Kerho**

Syyskauden ensimmäinen kerho ti 31.08.2010 Ulvilassa, Sirpa luona, os. Vannenkujalle 15 alkaen klo 16.30 ”Grillilta”-teema.

Ilmoitathan osallistumisestasi.

### **Ohjattu vesivoimistelu**

Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori.

Syyskausi 07.09.2010 – 14.12.2010 tiistaisin alk. klo 16.00.

Osoittumismaksu 3 euroa / jäsen.

### **Kuntoutuspäivät Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa**

Syysjako 21 – 23.10.2010 90 euroa/ jäsen (182 euroa ei jäsen).

Ohjelmassa mm. luento, vesi- ja ulkoliikuntaa, erilaisia pelejä, keilausta, rentoutumista ym.

Maksun voi suorittaa Polioinvalidit ry, Sat. os. tilille Länsi-Suomen OP 570002 - 44928612.

Ilmoittautumiset ja maksut viimeistään 2.10.2010.

### **Joulujuhla Porissa Ravintola Liisanpuisto 19.11.2010**

Tarkemmin ilmoitamme syksyn jäsenkirjeessä. Varatkaa ko. perjantai-ilta kalenteristanne.

Yhteydenottoanne osallistumisista odottavat

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Raija Kiviniitty 044 – 5854 717

Kesäterveisin

### **Johtokunta**



Suomen Poliohuolto ry:n hallitus vuonna 2010.

osallistui kymmenen yhdistyksen varsinaista jäsentä.

Kurssi oli suunnattu atk:n vasta-alkajille ja sillä perehdytti erityisesti ns. tietokoneen peruskäyttöön. Kursilaiset saivat paitsi apua ja tukea tutustuessaan tietokoneen saloihin myös mahdollisuuden uimiseen ja muuhun kuntoliikuntaan. Kurssi on myös vuoden 2010 ohjelmassa.

Suomen Poliohuollon toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten maksamilla jäsenmaksuilla, korkotuotoilla sekä Kaislaranta-rahaston avulla. Kaislaranta-rahaston osuus yhdistyksen toiminnan rahoituksesta oli 31.700 €.

- Yhdistyksen taloudellinen tilanne on hyvä ja pystymme jatkossakin tarjoamaan palveluja jäsenillemme, totesi Leo Hänninen tyytyväisenä.

### **Hallitukseen yksi uusi jäsen**

Hallituksen jäsenten valinnassa ei tällä kertaa tarvittu äänestyksiä. Sääntöjen mukaisesti erovuorossa hallituksesta olivat Antti Mettiäinen, Väinö J. Mäki-Petäys ja Riitta Pohjola. Lisäksi täytettävänä oli menehtyneen Sirkka Rannan hallituspaikka.

Hallituksen jäseniksi vuosille 2010-2011 valittiin

Aira Hukka, Antti Mettiäinen, Väinö J. Mäki-Petäys ja Riitta Pohjola. Hallituksessa vuoden 2010 jatkavat Markku Huostila, Leo Hänninen, Elise Korelin ja Eira Tenhonen.

Suomen Poliohuolto ry:n hallitukseen uutena jäsenenä aloittava Aira Hukka kertoi olevansa alussa vielä ikään kuin oppityttö hallituksessa. Hän yllättyi valinnastaan.

- Toivon jäsenten antavan vinkkejä toiveistaan ja tulevan vaikka ”torilla” tai vaikka ”puistolentokillä” kertomaan mitä tahtovat. Ja toivon, että kerrotaan edessäpäin toiveet, eikä valiteta takana päin että mitä varten tuolla lailla tehtiin ja miksi ei järjestetty sitä ja sitä, kertoi Aira Hukka ajatuksistaan.

Valittu hallitus kokoontui järjestäytymiskokoukseensa heti vuosikokouksen jälkeen. Yhdistyksen puheenjohtajan tehtäviä valittiin jatkamaan Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteeriksi Riitta Pohjola.

**Teksti: BO**

**Kuvat: PH**

# Pidä huolta itsestäsi!

**Kaikkihan haluavat pysyä mahdollisimman terveenä ja hyväkuntoisena mahdollisimman pitkään. Yhteiskunta odottaa, että jokainen itse pitää huolta itsestään. Tämä on nähty konkreettisesti siinä, että kuntoutuspalveluja vähennetään, yhä useampi saa kuntoutushakemuksensa hylkäävän päätöksen.**

## **Terveyspalvelut tältä keväältä**

**O**makohtaisia kokemuksia terveystalveluista on tietysti jokaisella. Minä opin taas uudestaan tänä keväänä, että jos on isompi asia kuin nuha tai kurkkukipu, niin kannattaa kääntyä erikoissairaanhoidon piiriin, eikä yrittää päästä lääkärille terveystalvelukseen. Maaliskuun alussa pyrin saamaan aikaa lääkärille terveystalveluksesta, saadakseni lausunnon kuntoutusta varten.

## **Terveystalveluksessa: "Ei meillä ole aikoja"**

Näin minulle vastattiin, kun kysyin aikaa lääkärille. "Ei lainkaan aikoja", ihmettelin. Vastaus tuli heti. "Emme ole saaneet lääkäreiltä aikoja". "Koska niitä aikoja mahdollisesti tulee?", kysyin. "En tiedä, soittakaa uudestaan vaikka ensi viikolla tai voitte soittaa vaikka joka päivä", vastattiin nopeasti.

Seuraavana päivänä soitin viisaampana ja kysyin nimeltä tietylle lääkärille aikaa. "Ei ole vapaata aikaa ja hän jää juuri eläkkeellekin." Kysyin puhelinaikaa ja sain vihdoin



sellaisen puolentoista kuukauden päähän. Samanlaista palvelua ovat muutkin saaneet kysyessään lääkärille aikaa terveystalveluskeskuksestamme.

## **Yksityislääkärille nopeasti**

Muutamaa päivää myöhemmin väänsin käteni nostaesani mappia. Odotin tapani mukaan, että se paranisi itsestään. Kipeytyi entisestään. Fysioterapeutini käski mennä näyttämään käsivaivaa lääkärille. Soitin saman tien yksityislääkäriasemalle ja kysyin aikaa esim. ortopedille. Ystävällinen vastaus: "Seuraava vapaa aika kirurgian erikoislääkärille olisi varttitunnin päästä. Ehdittekö siihen?" Lupasin ehtiä. Käsi oli vääntymisen seurauksena tulehtunut. Pelkkä viikon tulehduskivulääkitys auttoi ja käsi parani. Yksityislääkäriasemalla palvelu oli nopeaa, ystävällistä ja hoito oikeanlainen.

## **Terveystalveluksen päivystys**

Pääsiäisen jälkeen keskiviikkona sain yllättävän kovan vatsakivun. Minulla ei normaalisti ole ollut vatsakipuja. Kipu oli niin kova, että soitin terveystalveluksen päivystykseen. Sain ajan tunnin päästä. Kipu oli niin kova, että kädetkin vapisivat. Piti arvioida asteikolla 1-10 kivun suuruus.??? Siis itsearviointina arvioin 9, ehkä voi olla vie-

län kovempaa kipua. Hoitajan ja lääkärin arvio oli norovirus, vaikei minulla ollut oksentelua, eikä ripulia. Sain kahta vahvaa kipulääkettä suoraan suoneen ja taas kysyttiin kivun arviointia. Kiputunne oli pienentynyt ehkä 5 ja pääsin parin tunnin päästä kotiin mukanani kipulääkereksepti. Pyydyttiin soittamaan, jos kipu vielä pahenisi.

En pystynyt pariin päivään syömään, enkä juomaan mitään. Otin kipulääkettä ja lepäsin sängyssä. Mittasin lämpöä ja se oli koko ajan 1,5-2 astetta normaalia korkeampi. Jätin pois kipulääkkeen, jotta tietäisin, minkälainen kipu todellisuudessa oli. Kipu oli siirtynyt alavatsalle. Viikonloppuna soitin päivystykseen ja kerroin tilanteen. Minulle sanottiin, että kyllä se on norovirusta, tuollaista se voi joskus olla. Pyysin, että otettaisiin verikokeita. Sanottiin, ettei me nyt sellaisia oteta, soittakaa maanantaina, jos vielä on vaivoja. Maanantaiaamulla taas kerrottiin, miten noroviruksessa voi olla kuumetta. Vaadin päästä laboratoriokokeisiin. Sain ajan päivystävälle lääkärille, joka heti tunnustelemalla totesi, että taitaa olla umpisuoli. Verikokeella varmistettiin korkea tulehdusarvo.

## **Sairaalapalvelut**

Auto kotiin ja puoliso toi yliopistolliseen keskussairaalaan. Ensiapupisteessä oli ruuhkaa ja TT-kuvauksella vielä varmistettiin vaiva: umpisuoli tulehtunut. Odotusta käytävällä, ennen kuin pääsin vatsakirurgian osastolle illalla odottamaan leikkausta. Osastolla valitettiin, että joudun osaston ainoaan huoneeseen, jossa ei ole omaa wc:tä. Apuvälinetarpeeni ei vaikuttanut huonesijoitukseen.

Vähän ennen puoltayötä huoneeseen tuli lääkäri silmänympärykset mustana. Hän kertoi, että viereissäni oleva potilas pääsee kohta leikkaukseen. Paineli vatsaani ja kysyi: "Haluatteko, että leikkaamme teidät väsyneinä klo 3 yöllä, vai leikataanko vasta aamulla?" Valitsin aamun ja todellisuudessa pääsin leikkaukseen vähän ennen puoltapäivää, kuusi päivää vatsakivun alkamisen jälkeen.

Leikkauksen jälkeen sain kuulla, että umpisuoleni oli jo ehtinyt puhjeta ja koteloitunut mustaksi. Leikkaus oli tavallista vaikeampi tämän vuoksi ja heti varoiteltiin myöhemmistä ongelmista haavatuulehduksen muodossa. Ennen leikkausta ehdin muistuttaa polion sairastaneiden anestesiasta ja huomioimaan polio-araajani asento. Entä, jos on jo tajuton?

Päästyäni osaston huoneeseen, meitä oli kaksi rinnakkaiskaupunkien asukasta vierakkaisissa sängyissä, joilta oli norovirus poistettu leikkaamalla. Seuraavana päivänä voin todella huonosti, enkä voinut syödä mitään. Tors-taiaamulla pystyin syömään muutaman lusikallisen velliä. Samana aamuna ennen klo

9 lääkäri tuli kierrokselle ja kysyi: ”Joko olette pystynyt syömään?” Kyllä, vastasin. ”Pääsette sitten kotiin.” Hämästelini asiaa, mutta iltapäivällä lähdin kuitenkin kotiin ja pystyin taas nukkumaan koko yön. Sairaalassahan ei pysty nukkumaan.

Ennen poistumistani sairaalasta maaliskuussa varaamani terveyskeskuslääkäri soitti ja sain häneltä henkilökohtaisesti ajan viiden viikon päähän. Tikit poistettiin viikko leikkauksen jälkeen ja pari päivää myöhemmin sain vielä uuden antibioottikuurin. Haavatulehdusta en saanut, mutta liikkuminen on vieläkin vaikeaa ja lääkkeet aiheuttivat muita ongelmia. Toukokuussa eräs tuttu soitti, että hän oli myös joutunut leikkaukseen. Noroviruseni oli puhelimitse tarttunut ja häneltäkin poistettiin umpisuoli.

#### **Fysioterapia ja tarjouspyynnöt**

Leikkauksen jälkeen oli vuorossa fysioterapialähteen uusiminen. Sekin on nykyään niin vaikeaa ja monenlaista itse arviointia ja toimintojen tutkimista tarvitaan. Onneksi sain uuden lähteen entiseen paikkaan, jossa hoitoni tunnetaan, vaikka sitä ei aluksi sinne luvattukaan. Nykyäänhän kaikki tarjouspyynnöt menevät Hilman kautta ja usein kunnan budjetoima raha ratkaisee, eikä asiakkaan kuntoutuminen.

#### **Lääkäriinlausunto kuntoutukseen**

Toukokuun lopulla minulla oli vihdoinkin se lääkäriinlausunto, jonka perään olin kysellyt jo maaliskuun alussa. Lääkäri oli kiire. ”Ehdinkö kirjoittaa tätä, kun jään muutaman päivän päästä eläkkeelle?” Kirjoitti kertomiani asioita pienille muistilappusille. Lääkäri jäi eläkkeelle ja minä sain lääkäriinlausunnon ”poliopotilaitten kurssille”. Kruksi



## Nyt tarvitaan uusia valokuvia



kuntoutus kohdasta oli jäänyt täyttämättä. Olin nuortunut kymmenen vuotta ja nuorena todetut kulumat olivat siirtyneet toiseen raajaan. Pitää mennä taas terveyskeskukseen hakemaan korjauksia tähän lausuntoon. Kuinkahan kauan kestää korjaaminen, kun tekiäkin on jo eläkkeellä?

#### **Loppulausuntona**

Mihin terveydenhuoltomme on menossa ja me sen mukana? Saammeko aina parasta hoitoa, vai joudumme itse hoitamaan itsemme. Olen kuullut sanottavan, että pitää olla riittävän terve, että voi sairastaa. Tuntuu pitävän paikkansa. Toivon, että terveydenhuoltomme ei vielä tästä huonone.

Pitäkää itsestänne huolta ja yrittäkää pysyä riittävän terveenä, että uskallatte sairastua.

**”Poliopotilas”**

## Polioinvalidit ry:n vuosikalenteriin vuodelle 2011

Polioinvalidit ry painattaa kuvakalenterin myös vuodelle 2011. Kalenteri tullaan postittamaan

kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille vuoden vaihteessa. Kalenteria voi myös tilata ystäville ja tuttaville edulliseen jäsenhintaan.

Mutta ennen kuin noin pitkällä ollaan, tarvitaan valokuvia. Pyydämmekin, että lähettäisitte valokuvia (sekä paperi- että digitaaliset kuvat kelpaavat) yhdistyksen ja sen osastojen tapahtumista

kalenteria varten. Kalenterityöryhmä varaa itselleen oikeuden tarvittaessa rajata ja muuttaa kuvan kokoa.

Kuvat voi toimittaa yhdistyksen toimistolle, osoitteeseen Kumpulantie 1 A, 6 krs, 00520 Helsinki tai sähköpostiin [birgitta.oksa@polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com). 30.9.2010 mennessä.

Kalenterissa julkaistavista kuvista ei makseta erillistä korvausta, vaan kuvan ottaja saa itselleen 10 kalenteria.

#### **Kaikki kuvaamaan!**

**Ulla Kurvinen ja Tuula Pukkila -kalenterityöryhmä**



# Suomen Polioliitto ry

## Vuosikertomus vuodelta 2009

**T**oiminnallaan Suomen Polioliitto ry pyrkii varmistamaan polioivammaisille terveydenhuollossa asiantuntevan hoidon sekä riittävän ja polioivamman huomioivan kuntoutuksen, kehittämään sosiaaliturvaan liittyviä asioita ja tiedottamaan polioon ja polioivammaisuuteen liittyvistä asioista. Polioliittoa tarvitaan vielä ainakin 10-15 vuotta toimimaan polion sairastaneiden edunvalvojana ja tietopankkina.

Suomen Polioliitto on perustettu vuonna 1994.

### Toiminta

#### Oikeuksien ja etujen valvonta

Suomen Polioliiton tärkein tehtävä on vaikuttaa suomalaisessa yhteiskunnassa siten, että polion sairastaneiden henkilöiden oikeudet ja mahdollisuudet sairastetun polion oikein huomioivaan hoitoon ja kuntoutukseen toteutuvat. Polioliiton edunvalvontatoiminta kattaa sekä paikallisen, alueellisen että valtakunnallisen edunvalvontatoiminnan. Monipuolinen yhteistyö erilaisten kumppaneiden kanssa on keino yhdistää voimia ja edistää asioita tehokkaasti.

Polioliitto seurasi aktiivisesti sosiaali- ja terveyspolitiikassa suunnitteilla olevia muutoksia, antoi kannanottoja ja lausuntoja vireillä oleviin säädöksiin ja oli mukana lukuisissa sidosryhmissä ja yhteistyöverkostoissa vaikuttamassa valmisteltaviin asioihin ja lakialoitteisiin. Polioliiton vaikuttamistyön keinoihin kuuluivat myös tiedotteet, viranomaistapaamiset, neuvottelut ja kirjalliset valitukset. Liitto otti kantaa mm. Kelan etuuskien muutoksiin, vammaispalvelulain toteuttamiseen ja henkilökohtaiseen avustajaan liittyviin asioihin.

Polioliitto keskusteli aktiivisesti päättäjien kanssa vammaispalveluihin ja erityisesti polioivammaisten henkilöiden arjen sujumiseen liittyvistä ongelmista ja niiden ratkaisemisesta. Polioliiton hallitus kävi mm. tapaamassa peruspalveluministeri Paula Risikko eduskunnassa joulukuussa.

Polttavin haaste jatkossakin näyttää olevan se, että polion myöhäisoireita ei tunnusteta riittävästi perusterveydenhuollossa, mikä johtaa usein niin väärin hoito- ja kuntoutus- toimen-

piteisiin kuin vammaispalvelulain tulkintoihin. Asian korjaamiseksi tehdään jatkossa työtä myös EU:n tasolla. Huolestuttavaa on myös se tosiasia, etteivät kunnat sen kum-



*Polioliitto kävi mm. kertomassa Helsingin Metropolian apuvälinetekniikan opiskelijoille polioivammasta ja polioivammaisten käyttämistä apuvälineistä ja niiden kehitys-tarpeista.*

memmin kuin Kelakaan myönnä riittävässä määrin kuntoutusta polioivammaisille, vaikka polioivammaiset kiistatta hyötyvät erityisen hyvin kuntoutustoimenpiteistä.

Polioliiton vaikuttamistyön kulmakivi on jäsenjärjestöjen jäsenten ja luottamushenkilöiden aktiivinen osallistuminen sekä valtakunnan että paikallistason edunvalvontatyöhön monissa eri foorumeissa, järjestöissä sekä kuntien ja kaupunkien toimielimissä. Poliojärjestöjen edustajat ovat nopeasti reagoineet alueellisiin ongelmiin ja päätösten valmisteluun ja välittäneet tietoa alueellisista epäkohdista ja ratkaisuista valtakunnan tasolle.

#### Neuvonta ja ohjaus

Suomen Polioliiton neuvontapalvelut on tarkoitettu polioivammaisille ja heidän omaisilleen sekä kaikille poliosta kiinnostuneille. Neuvontapalvelujen suurin käyttäjäkunta on polion sairastaneet henkilöt ja heidän omaisensa. Heistä suurin osa ei ole jäsenenä poliojärjestöissä. Oppilaitokset ja polion sairastaneita henkilöitä työssään kohtaavat ammattilaiset muodostavat jo yli kolmanneksen neuvontapalvelujen käyttäjistä.

Neuvontapalveluihin otti suoraan yhteyttä yli 130 henkilöä. Neuvon-

tapalveluiden tyypillisimmät kysymykset liittyivät hoitoon, polion myöhäisoireisiin, kuntoutukseen tai vammaispalveluihin. Yleisohjauksen ja neuvonnan ohella merkittävän osan neuvonta- palvelutyöstä muodostaa erilaisten hakemusten, valitusten ja kirjallisten selvityspyyntöjen laatiminen yhdessä yhteydenottajan kanssa. Neuvontapalvelujen saama palaute oli valtaosin myönteistä. Suurimmaksi epäkohdaksi käyttäjien puolelta koetaan se, ettei Polioliitolla ole omaa asiantuntijalääkäriä. Vali-

rahankeräysluvan mukaisesti lähinnä neuvontapalvelujen alueellisen toiminnan lisäämiseen.

Keräystuoton mahdollistamasta lisäpanostuksesta alueelliseen ja paikalliseen neuvontaan saatu palaute vahvistaa sen, että polioivammaiset tuntevat jäävänsä vammansa kanssa yksin eivätkä paikalliset sosiaali- ja terveystoimet tunnista sen kummemmin polioivammaa kuin polion myöhäisoireitakaan. Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen neuvontapalvelut auttavat tiedon etsinnässä ja pystyvät paitsi ohjaamaan julkisten palvelujen haussa myös tarjoamaan jatkossa monipuolisia järjestöjen ylläpitämiä palveluja.

#### Vaikuttaminen ja asiantuntijuus

Suomen Polioliitto on polion ja sen aiheuttaman vamman suhteen pyrkinyt yhä vahvistamaan asiantuntija-asemaansa. Polioliittoa pyydetään toimimaan asiantuntijana polioivammaisia koskeissa asioissa ja siltä pyydetään apua ja neuvoo erilaisissa polioon liittyvissä tilanteissa. Terveystoimien ammattilaiset ottavat yhteyttä Suomen Polioliittoon kohdatessaan työssään polion sairastaneita. Tämä asettaa Suomen Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen toiminnalle yhä suuremmat vaatimukset.

#### Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta

Suomen Polioliitto tuottaa sekä laitos- että avomuotoisia kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuspalveluja polion sairastaneille henkilöille, tavoitteena polion sairastaneiden henkilöiden työ- ja toimintakyvyn tukeminen sekä elämän hallinnan, -ilon ja hyvinvoinnin lisääminen.

Omien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien merkitys on entisestäänkin korostunut, kun Kelan rahoittamien poliokurssien määrä on vähentynyt ja niin Kela kuin kunnatkin tekevät yhä harvemmin myönteisen kuntoutuspäätöksen polioivammaisen henkilön hakiessa tarvitsemaansa kuntoutusta. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit rahoitetaan Raha-automaattiyhdistyksen kohdennetulla toiminta-avustuksella.

#### Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää polioivammaisten henkilöiden mahdollisuuksia pärjätä itsenäisinä omassa arkielämässään. Kuntoutuksen ja sopeutumisvalmennuksen pyrkimyksenä on myös auttaa polion tai polion myöhäisoreiden

tettavasti nykyisillä taloudellisilla resursseilla ei asiantuntija- palvelujen liittäminen osaksi neuvontapalveluja ole ollut riittävässä määrin mahdollista.

Neuvontaa ja ohjausta toteutettiin puhelimitse, sähköpostitse, kurseilla, erilaisissa tapahtumissa, oppilaitosten tunneilla sekä seminaareissa. Neuvontapalveluista vastasi pääosin Polioliiton henkilökunta. Polioliiton jäsenjärjestöjen luottamushenkilöt ja jäsenet ovat neuvoneet ja ohjanneet polion sairastaneita henkilöitä sekä heidän omaisiaan erityisesti kuntoutukseen liittyvissä asioissa. Vieraillessaan eri kuntoutuslaitoksissa poliokursseilla sekä muissa tilaisuuksissa he ovat henkilökohtaisesti ohjanneet polion sairastaneita henkilöitä etuuskien, oikeuksien sekä poliojärjestöjen palvelujen käyttöön.

Neuvontapalveluista ei peritä maksua, vaan palvelu rahoitetaan pääosin Raha-automaattiyhdistyksen yleisavustuksella. Neuvontapalvelujen kulut vuonna 2009 olivat yhteensä 58 500 euroa (vuonna 2008: 40 660). Tarvittava lisärahoitus toiminnan ylläpitämistä ja kehittämistä varten saatiin valtakunnallisten vaalikeräysten (Kunnallisvaalit 2008 ja EU-vaalit 2009) tuotolla. Keräyksistä saadut varat käytettiin

mahdollisesti aiheuttamissa elämän kriisitilanteissa.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus toteutetaan ryhmämuotoisena internetti- tai avokuntoutuksena. Kuntoutus on maksutonta. Matkakustannuksiin on mahdollista hakea tukea Kansaneläkelaitokselta, mikäli kuntoutukseen osallistuvalla on kuntoutukseen lääkärintähtely. Suomen Polioliiton oman kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit ovat aina ammatillisesti ohjattuja. Kurssien vertaistukikokemuksella on huomattava merkitys. Poliovamaiset henkilöt suhtautuvat kuntoutukseen erittäin myönteisesti; he myös hyötyvät erityisen hyvin kuntouttavista toimenpiteistä sekä riittävän ajoissa toteutetusta apuvälineiden käytöstä.

Suomen Polioliitto järjesti vuonna 2009 polioivammaisille neljä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssia. Kurssit toteutettiin yhteistyössä Lehtimäen Opiston ja Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskuksen kanssa. Hakijoita kursseille oli yhteensä 184 (2008: 187) joista voitiin valita 80 henkilöä. Kurssilaisten ikäjakama oli 51-84 vuotta. Kurssivuorokausia oli yhteensä 1010. Kurssitoimintaan käytettiin yhteensä 96 100 euroa ja se rahoitettiin kokonaisuudessaan Raha-automaattiyhdistyksen kohdennetulla toiminta-avustuksella.

Yhteistyössä Lehtimäen Opiston kanssa toteutetut sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit oli ensisijaisesti suunnattu 65-vuotta täyttäneille tai muutoin julkisen kuntoutustoiminnan ulkopuolelle jääville polion sairastaneille henkilöille. Kurssien tavoitteita olivat mm. polioivammaisten toimintakykyisyyden ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko, motivointi niiden toteuttamiseen myös kurssin jälkeen sekä vertaistukiverkoston syntyminen. Näitä 14 vuorokauden mittaisia kursseja toteutettiin kaksi.

Lahden Kuntoutuskeskuksessa järjestetyn, 10 vuorokauden mittaisen kurssin tavoitteena oli ikääntyvien polioivammaisten fyysisten ja psyykkisten ongelmien kohtaaminen ja ratkaisujen löytäminen sekä arkipäivän elämässä selviytymiseen motivointi.

”Uskallusta elämään” –kurssilla tavoitteena oli auttaa löytämään uusia voimavaroja ja keinoja arkipäivässä selviytymiseen: ohjelmassa oli mm. atk:n käyttöön liittyviä tietoja ja taitoja, liikuntaa ja vertaistukea ja tietoa polion myöhäis-oireista.

Kurssit ja erityisesti niiden toteutustavat saivat pääosin erittäinkin myönteistä palautetta ja kurssilaiset näyttävät kurssijakson jälkeen



**Suomen Polioliiton jäsenjärjestö Polioinvalidit ry järjesti omalla rahoituksellaan 10 henkilö-kohtaisen jaksamisen projektiin liittyvää kuntoutusjaksoa. Projekti tarjoaa osallistujille mahdollisuuden seurata oman kuntonsa ja jaksamisensa kehitystä pidemmällä aikavälillä. Kuntoutusjaksoihin osallistui yhteensä 163 henkilöä ja kuntoutusvuorokausia kertyi 439.**

aktivoituvan huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja luomaan toimivia vertaistukiverkostoja.

#### **Kelan rahoittamat poliokurssit**

Oman kuntoutuskurssitarjontansa lisäksi Suomen Polioliitto osallistuu Kelan rahoittamien polioivammaisten henkilöiden kuntoutuskurssien suunnitteluun, tiedottamiseen ja toteuttamiseen yhdessä Punkaharjun kuntoutuskeskuksen, Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksen, Lapin kuntoutuskeskuksen ja Ruissalon Kypylän kanssa. Suomen Polioliitto pystyy toimimaan asiantuntija-apuna kuntoutuslaitosten järjestäessä polioivammaisille suunnattua kuntoutusta, on kyseessä sitten erityiset poliokursit tai yksilölliset kuntoutusjaksot.

#### **Paikalliset liikuntaryhmät**

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöistä Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestivät omilla paikkakunnillaan lämminvesivoimistelun ja liikuntaryhmiä. Ryhmät toteutettiin yhteistyössä kuntien liikuntatoimen ja erityisliikunnan toteuttajien kanssa. Avokuntoutuksena järjestettiin paikallisia lämminvesivoimistelun ja liikuntaryhmiä. Ryhmät toteutettiin yhteistyössä kuntien liikuntatoimen ja erityisliikunnan toteuttajien kanssa. Ryhmiä toimii yhteensä 8 lämminvesivoimisteluryhmää (vuonna 2008: 10). Paikallisesti toimivat kuntoutusryhmät ovat osoittaneet tarpeellisuutensa ja niihin osallistui yli 100 (90) polioivammaista ryhmien lukumäärän laskusta huolimatta.

Paikallisia liikuntaryhmiä tulisi voida käynnistää jatkossa lisää, sillä ne selvästi tukevat polion sairastaneiden

den jaksamista arjessa. Avokuntoutuspalvelujen lisäämiseksi Polioliitto tekee aktiivista yhteistyötä paikallisten vammaisyhdistysten ja kuntien erityisliikuntaryhmien kanssa.

#### **Tiedotus ja viestintä**

##### **Poliiolehti**

Suomen Polioliitto ry:n julkaisema Poliiolehti ilmestyi toimintavuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli keskimäärin 6500 kpl/nro. Lehti oli 40-56-sivuinen, osittain nelivärinen. Poliiolehden jokaisessa numerossa tarkasteltiin polion sairastaneiden arkea eri näkökulmista. Poliiolehdessä 4/2009 julkaistiin vuoden 2010 poliokursseista ja niille hakemisesta kertova kuntoutuspaketti ja numerossa 2/2009 kaikkien poliojärjestöjen toimintakertomukset vuodelta 2008 ja toimintasuunnitelmat vuodelle 2009. Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto kommentoi mm. lainsäädäntöön liittyviä kysymyksiä palstallaan ”Meidän sakille”.

Poliiolehden vuosikerta kuuluu jäsenetuutena jäsenjärjestöjen sekä varsinaisten jäsenten että kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Poliiolehden vuosikerta postitetaan vapaakappaleina mm. sairaaloihin, terveysasemille ja sosiaalitoimistoihin ja sitä jaettiin useissa erilaisissa tapahtumissa.

Poliiolehti on selvästi tärkein Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen tiedotuksen kanava. Niinpä lehden julkaisemista ja sen sisällön kehittämistä päätettiin jatkaa, vaikka lehden ilmoitushankinnan tulos jäi erittäin vähäiseksi uudesta ilmoitushankkijasta huolimatta. Poliiolehden mahdollisesti tarvitsema rahoitus

huomioitiin talousarviota laadittaessa ja Poliiolehti pystyttiin julkaisemaan suunnitellusti.

Vuoden 2010 näkyvät ilmoitushankinnan osalta ovat vielä hankalat. Ilmoitushankinnan tuottoihin vaikuttaa kielteisesti yleinen talouden taantuma, jossa tilanteessa yritysten ilmoituksiin käyttämät varat vähenevät jyrkästi. Poliiolehti pyritään jatkossakin julkaisemaan neljä kertaa vuodessa.

#### **Kotisivut**

Suomen Polioliiton omat kotisivut (www.polioliitto.com) päivitettiin viisi kertaa vuodessa ja niiltä löytyi tietoa polioista, polion myöhäis-oireista, kuntoutukseen hakeutumisesta, kurseista, Poliiolehdessä sekä jäsenjärjestöjen linkkisivuista. Suomen Polioliiton omille kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurseille voi hakea kotisivujen kautta. Polioliiton kotisivut löytyvät linkkinä yhä useimmista terveydenhoitoalan tieto- ja ajankohtaissivuilta.

#### **Tiedotteet**

Suomen Polioliitto piti yhteyttä tiedotusvälineisiin lähettämällä tiedotteita poliiolehtien ja kuntien tausta-aineistoja polioista, poliiolehtien ja poliiolehtien linkkisivuista. Polioliiton omille kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurseille voi hakea kotisivujen kautta. Polioliiton kotisivut löytyvät linkkinä yhä useimmista terveydenhoitoalan tieto- ja ajankohtaissivuilta.

Polioliiton kannanottoja ja tiedotteita välitettiin mm. STT:n ja Pressi.com-palvelun kautta. Polioliitto avusti muita tiedotusvälineitä ja toimittajia juttuvinkein, aineistoin ja lähdeaineistoin sekä etsimällä haastateltavia.

#### **Opaskirja ja -lehtiset**

Suomen Polioliitto jakoi Polioprojektin tuloksena valmistuneita Opaskirjaa polioista ja polion myöhäis-oireista, kalvosarjaa ja opaslehtistä eri tilaisuuksissa, tiedotusvälineille ja oppilaitoksille ja terveysasemille sekä keskussairaaloihin jne.

#### **Jäsenkirjeet**

Suomen Polioliitto on lähettänyt vuoden aikana kolme jäsenkirjettä kaikille jäsenjärjestöjen polioivammaisille jäsenille. Kirjeissä tiedotettiin neuvontapalveluista ja poliojärjestöjen tapahtumista. Jäsenjärjestöt ja paikallisosastot lähettivät lisäksi omia jäsenkirjeitään yhteensä 40 (vuonna 2008: 47) kappaletta.

#### **Muu tiedotus**

Suomen Polioliitto ja jäsenjärjestöt pitivät yhteyttä viikottain kirjeitse, sähköpostitse ja puhelimitse. Jäsenjärjestöt ja paikallisosastot pitivät yhteyttä henkilökohtaisesti puhelimitse ja kirjeitse. Kannatusjäseniin



jäsenjärjestöt pitivät yhteyttä Poliolehdessä ja puhelimitse kannatusjäsenhankkijoiden kautta.

### Valtakunnalliset tapahtumat

Valtakunnallisia tapahtumia järjestettiin vuonna 2009 kaksi: kesäpäivät Siilinjärvellä teemana rokotukset ja syystapahtuma Ruissalossa teemana henkilökohtainen turvallisuus. Tapahtumiin osallistui yhteensä 200 henkilöä. Valtakunnalliset tapahtumat toimivat hyvin yhtenä tiedotus- ja vertaistapaamisen yhdistelmänä. Alustavat suunnitelmat tapahtumien järjestämiseksi on tehty myös vuodelle 2010, jolloin teemana ovat hyvään hengitykseen liittyvät asiat. Tapahtumat rahoitetaan pääosin osallistumismaksuilla.

### Järjestötoiminta

#### Jäsenistö

Suomen Polioliiton varsinaisia jäseniä ovat Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry, joiden toimialueena on koko valtakunta. Henkilöjäseniä jäsenjärjestöissä oli toimintavuoden lopussa yhteensä 3 735, joista polion sairastaneita varsinaisia jäseniä 1408, joista uusia 17.

#### Yhdistystoiminta

Suomen Polioliiton yhdistystoiminnan tavoite on tukea jäsenjärjestöjään niiden toimiessa Suomen Polioliiton toiminta-ajatuksen: poliovammaisten ja heidän läheistensä elämänlaadun ja yhdenvertaisten osallistumismahdollisuuksien tukemisen saavuttamiseksi. Erityisiä toimintavuoden yhdistystoiminnan tavoitteita olivat jäsenjärjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen myös tulevaisuudessa sekä vaikuttamiseen ja edunvalvontaan liittyvän tiedotustoiminnan lisääminen. Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen välinen yhteistyö sujui hyvin.

#### Järjestöpalvelut

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöille tarjoamat järjestöpalvelut sisälsivät mm. jäsenrekisteri- ja laskutusohjelmat, osoiterekisterit ja postitusohjelmat. Keskitetyillä järjestöpalveluilla on saavutettu tavoiteltu palvelun taso, tehokkuus ja kustannussäästö.

#### Kansainvälinen yhteistyö

Suomen Polioliitto ry liittyi Euroopan Poliounioniin (EPU) ja jatkoi myös yhteistyötä pohjoismaisten poliojärjestöjen kanssa. Yhteisenä tavoitteena on, että kaikissa EU-maissa polion myöhäisoiroyhtymä tunnustettaisiin ja tunnistettaisiin terveydenhuollossa. Saatuja tietoja ja yhteistyötahoja tullaan jatkossa hyödyntämään erityisesti neuvontapalveluja kehitettäessä.



*Valtakunnallisilla syyspäivillä pohdittiin henkilökohtaiseen turvallisuuteen liittyviä asioita monesta näkökulmasta ja opeteltiin mm. sammutuspeitteen käyttöä.*

### Päätöksenteko ja hallinto

#### Varsinainen (kevät) kokous

Suomen Polioliitto ry:n varsinainen kokous pidettiin toukokuussa Helsingissä. Kokouksessa jäsenjärjestöjä edustivat järjestöjen vuosikokouksissa valitut kokousedustajat ja kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat. Polioliiton toimintatavat ja taloudenhoito todettiin hyväksi. Haasteiksi nähtiin poliovammaisten unohtettu asema terveydenhuollossa, tiedotustoiminnan rahoittaminen ja alueellisen neuvontapalvelutoiminnan käynnistäminen.

#### Hallitus

Suomen Polioliiton toiminnasta vastaa hallitus, joka kokoontui toimintavuoden aikana kolme kertaa. Hallitus neuvotteli, teki kurssivaltintoja ja päätti Polioliiton käytännön toimista yhä enemmän sähköpostitse käydyissä neuvotteluissa. Hallituksen jäsenet olivat: Kivipelto Juhani (puheenjohtaja), Hänninen Leo (varapuheenjohtaja), Aroheikki Ari, Jokinen Lauri, Lappalainen Kaarina, Mäki-Petäys Väinö J. ja Nieminen Rauno. Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Oksa Birgitta.

#### Tilintarkastajat

Suomen Polioliitto ry:n tilintarkastajina toimivat Tarmo Männistö, HTM ja Jukka Silvo, HTM. Varatilintarkastajina toimivat Jani Holmi HTM ja Heikki Aaltonen, asianajaja.

#### Toimitilat

Suomen Polioliiton toimisto sijaitsee Helsingissä. Toimistotilat omistaa Polioinvalidit ry ja samoissa

tiloissa toimii myös Suomen Polioliiton toinen jäsenjärjestö Suomen Poliohuolto ry.

Nykyisten toimitilojen suurin epäkohta on tilojen esteellisyys. Toimitilojen vuokrausta varten haettiin rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä. Rahoitusta ei saatu. Suomen Polioliitto jatkaa nykytoimintaa palvelevien ja esteettömien toimitilojen etsimistä. Esteettömät toimitilat tullaan vuokraamaan vuoden 2010 aikana.

#### Henkilöstö

Suomen Polioliiton palveluksessa on vuoden aikana ollut kaksi vakinaisesti palkattua henkilöä: toiminnanjohtaja ja jäsensihteeri. Taloudellisista syistä Polioliitto ei ole palkannut lisähenkilökuntaa, vaikka erityisesti neuvontapalvelujen kohdalla tarve oli ilmeinen. Jatkossa lisätyövoima tullaan hankkimaan ensisijaisesti projektikohtaisesti eikä vakituista henkilökuntaa ole tarkoitus lisätä. Toiminnan toteuttamiseen osallistuu suuri joukko vapaaehtoisia, joita ilman toiminta nykyisessä laajuudessa olisi mahdotonta.

#### Talous

Suomen Polioliiton taloudenpito perustuu siihen, että toiminnalla ei tavoitella taloudellista voittoa. Tuotto- ja kulurakenteessa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia vuoden aikana.

Toimintavuoden toimintasuunnitelmaa pystyttiin noudattamaan suunnitellusti. Vuoden 2008 ylijäämä (vaalikeräyksen tuotto) sekä vuoden 2009 vaalikeräyksen tuotto käytettiin

rahankeräyksen mukaisesti vuoden 2009 aikana alueellisen neuvontapalvelutoiminnan kehittämisen ja lisäämiseen.

Suomen Polioliiton kokonaiskulut olivat toimintavuonna yhteensä 306 700 euroa (vuonna 2008: 281 600). Kokonaiskuluista kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursien osuus oli 31% (33%), tiedotustoiminnan 23% (27%) ja neuvontapalvelujen 19% (14%). Suomen Polioliiton toiminnasta 69% (71%) rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen yleis- ja kohdennetulla toiminta-avustuksella.

Polioliiton oma varainhankinta koostui jäsenjärjestöjen palvelu- ja jäsenmaksuista, valtakunnallisten tapahtumien osallistumismaksuista, Poliolehdessä ilmoitustuloista ja keräystuotoista.

Keräystuotot muodostuivat valtakunnallisen EU-vaalien vaalikeräyksen tuotosta. Keräys toteutettiin yhteistyössä Vammaisjärjestöjen valtakunnallisen vaaliorganisaation kanssa ja käytännön toteutuksesta vastasivat jäsenjärjestöjen vapaaehtoiset lipaskerääjät. Keräyksen kokonaistuotosta (11 800 €) kulujen osuus oli vain 9%. Tuotto käytettiin neuvontapalvelujen rahoittamiseen. Polioliitto tulee olemaan mukana myös tulevissa vaalikeräyksissä.

Tilikauden tulos oli 16 000 euroa tappiollinen. Tappio aiheutui toiminnallisesta ja taloudellisesta panostuksesta alueellisen neuvontapalvelutoiminnan kehittämiseen ja Poliolehdessä ilmoitushankinnan huonoon tulokseen.

Myös Polioliiton yleiskulut ovat nousseet yleisen hintatason nousun vuoksi. Tappio katettiin, kuten oli suunniteltukin, pääosin vuoden 2008 ylijäämällä. Yleiskulujen nousemisen vuoksi järjestöpalvelumaksuja tullaan tarkistamaan vuonna 2010.

Taseen loppusumma oli 29 150 euroa (51 400). Oma pääoma oli 12 800 euroa (28 800).

Polioliiton varallisuusasemassa ei tapahtunut ennakoimatonta muutosta eikä sellaista ole näköpiirissä.

Ilman Raha-automaattiyhdistyksen avustusta Polioliiton toiminta ei olisi mahdollista. RAY:n ohjeellisen suunnitelman mukaan Polioliitto kuuluu yleisavustuksen saajiin myös seuraavan viiden vuoden ajan.

### Suomen Polioliitto ry Hallitus



# Suomen Polioliitto ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2010

**S**uomen Polioliitto ry:n toiminta-ajatuksena on polioivammaisten ja heidän läheistensä tukeminen siten, että polioivammaiset voivat elää ja vaikuttaa yhteiskunnassa mahdollisimman tasavertaisina muun väestön kanssa.

Suomen Polioliiton vastuu suomalaisten polion sairastaneiden henkilöiden edunvalvojana on merkittävä. Polioliitto jäsenjärjestöineen tuo ainoana järjestönä mukana yhteiskunnalliseen keskusteluun polion sairastaneen näkökulman ja Polioliiton tarjoamat palvelut on suunniteltu yhdessä polioivammaisten henkilöiden ja asiantuntijoiden kanssa vastaamaan nimenomaan polion sairastaneiden henkilöiden tarpeisiin.

Työllään Suomen Polioliitto pyrkii varmistamaan polioivammaisille terveydenhuollossa asiantuntevan hoidon, kuntoutuksen, kehittämään sosiaaliturvaan liittyviä asioita, lisäämään polio- ja polionmyöhäisoreyhtymätietoutta sekä tukemaan polioivammaisten mahdollisuutta osallistua aktiiviseen järjestötoimintaan kaikilla tavoilla.

Suomen Polioliiton tarjoamat palvelut ovat kaikkien polioivammaisten sekä poliosta kiinnostuneiden tavoitettavissa riippumatta varsinaisesta palvelun tuottajasta. Vuonna 2010 työtä tullaan tekemään hyvässä ja työlle omistautuneessa hengessä: yhdessä ja osaamisella.

## Toiminta

### Oikeuksien ja etujen valvonta

Suomen Polioliitto ry on vammaisjärjestö, joka toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana ja polioivammaisuuden asiantuntijana alueellisissa, valtakunnallisissa ja kansainvälisissä kysymyksissä. Polioliitto tuo lainsäädäntöön ja päätöksentekoon suomalaisen polioivammaisten näkökulman ja erityistarpeet.

Edunvalvontatyönsä perustana Polioliitolla on käytössään paras mahdollinen polioon liittyvä asiantuntemus. Jäsenjärjestöt, niiden paikallisosastot ja alueillaan aktiivisesti toimivat luottamushenkilöt pystyvät välittämään tärkeää tietoa polion sairastaneiden arjessa kohtaamista ongelmista ja epäkohdista. Samoja kanavia käyttäen saadaan ajankoh- taista tietoa poliosta ja polion myöhäisoreista sekä vammaispalveluihin

ja kuntoutukseen liittyvistä asioista vietyä sekä polion sairastaneiden että päättäjien tiedoksi



### Polio ja polion myöhäisoreit tunnetuksi

Polioliitto haluaa vaikuttaa siten, että polioivammaiset otetaan oikein ja riittävästi huomioon yhteiskunnallisessa suunnittelussa ja erilaisten palvelujen tuotannossa. Vuoden 2010 edunvalvonnan painopiste on polion myöhäisoreitietouden lisäämisessä niin terveydenhuollossa kuin polion sairastaneiden henkilöiden keskuudessaakin. Tavoitteellista ja mutkatonta yhteistyötä

Monipuolinen yhteistyö jäsenjärjestöjen ja erilaisten kotimaisten ja ulkomaisten kumppaneiden kanssa on osoittautunut hyväksi keinoksi yhdistää voimia ja edistää asioita tehokkaammin.

Kotimaisessa vaikuttamistyössä tulee painottamaan yhteistyö muiden vammaisfoorumiin kuuluvien järjestöjen kanssa. Vammaisfoorumin vaikuttajaverkoston kautta pystytään

tehokkaammin tuomaan myös polion sairastaneiden näkökanta erilaisiin lakialoitteisiin ja suunnitelmiin

Euroopan Polioliiton jäsenenä Suomen Polioliitto osallistuu entistä painokkaammin myös edunvalvontaa ja tiedotustyöhön koko Euroopan Unionin alueella. Lähivuosien tavoitteita ovat yhtenäinen, hyvä oliomyöhäisoreiden tunnettavuus kaikissa EU-maissa ja yhteinen polion myöhäisoreikonferenssi.

### Neuvontapalvelut

minnan vahvistaminen ja ajan tasalla olevan tiedon varmistaminen on myös vuoden 2010 tärkeimpiä ja välttämättömiä toiminnallisia tavoitteita. Neuvontapalveluja tukevien asiantuntijapalveluiden liittäminen osaksi Polioliiton jatkuvaa toimintaa on yksi tärkeimmistä tulevan vuoden haasteita.

### Polioivammaiset maahanmuuttajat

Suomen Polioliitto on pystynyt toistaiseksi tarjoamaan maahanmuuttajille vain suomalaisille polioivammaisille suunniteltuja oppaita ja esitteitä. Polioliitto käynnistää maahanmuuttajat ja polio-kartoituksen, jossa pyritään selvittämään polion sairastaneiden maahanmuuttajien määrä ja heidän palvelujen tarpeensa koskien poliota ja polion kanssa arjesta selviytymistä. Tavoitteena on pystyä jatkossa Polioliiton neuvontapalveluissa tukemaan polion sairastaneita maahanmuuttajia heidän erityistarpeensa huomioiden.

### Seminaarit ja koulutus

Suomen Polioliitto jatkaa Polio ja polion myöhäisoreit –riesa arjessa projektissa kerätyn tiedon levittämistä. Polio, polion myöhäisoreitymä –opas polion sairastaneille ja ammattihenkilöstölle – kirjan sisällön päivittäminen käynnistetään sisältö- ja rahoitussuunnitelmalla vuoden 2010 aikana.

Terveydenhoito-oppilaitokset ja alueelliset terveydenhoitoyksiköt ovat toivoneet polion myöhäisoreista kertovia tiedotustilaisuuksia ja asiantuntijaseminaareja. Polioliitto tavoittelee säännöllistä 1-3 koulutustilaisuuden järjestämistä vuosittain.

### Tutkimusyhteistyö

Suomen Polioliitto ry ja Tampereen yliopiston Lääketieteen laitoksen Biolääketieteen ja Virologian selvittää, vaikuttavatko enteroviruskohtaan suuntautuvaa immuunivastetta säätelevät geenit poliohalvauksen riskiin. Erityisesti tutkitaan MDA5 geenialuetta. Tämä molekyyli on enteroviruksen reseptori, joka osallistuu enteroviruskohtaan suuntautuva immuunivasteen säätelyyn. Lisäksi sen on hiljattain havaittu säätelevän tyypin 1 diabeteksen riskiä. Lisäksi tavoitteena on tutkia HLA-geenien vaikutusta poliohalvauksen riskiin. Myös HLA-geenien tiedetään säätelevän sekä enteroviruskohtaan suuntautuvaa immuunivastetta että tyypin 1 diabeteksen riskiä.

Tavoitteena on ottaa verinäyte tuhannelta poliohalvauksen sairastaneilta henkilöiltä, ja tutkia sen avulla altistavatko samat geneettiset tekijät (erityisesti enterovirusvastetta sää-

jatkuu..

televät geenit) sekä nuoruustyypin diabetekselle että poliohalvaukselle. Tutkimukselle tullaan hakemaan rahoitusta yksityisiltä säätiöiltä

**Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta**

Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää polioivammaisten henkilöiden mahdollisuuksia pärjätä itsenäisinä omassa arkielämässään. Kuntoutuksen ja sopeutumisvalmennuksen pyrkimyksenä on myös auttaa polion tai polion myöhäisoireiden mahdollisesti aiheuttamissa elämän kriisitilanteissa.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus toteutetaan ryhmämuotoisena internaatti- tai avokuntoutuksena. Kuntoutus on maksutonta. Matkakustannuksiin on mahdollista hakea tukea Kansaneläkelaitokselta, mikäli kuntoutukseen osallistuvalla on kuntoutukseen lääkärinlähete. Suomen Polioliiton oman kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit ovat aina ammattilaisesti ohjattuja. Kurssien vertaiskokeimuksella on huomattava merkitys. Polioivammaiset henkilöt suhtautuvat kuntoutukseen erittäin myönteisesti; he myös hyötyvät erityisen hyvin kuntouttavista toimenpiteistä sekä riittävän ajoissa toteutetusta apuvälineiden käytöstä.

**Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit**

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutuskurssit ovat yhä useammin se ensimmäinen kuntoutusjakso, jolle polioivammaiset hakeutuvat. Suomen Polioliiton oman kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan ensisijaiset kohderyhmät löytyvät Kelan kuntoutuksen ulkopuolelle jäävistä sekä niistä polion sairastaneista, jotka eivät ole osanneet aiemmin hakeutua erityisesti polioivammaisille tarkoitettuun kuntoutukseen ja sopeutumisvalmennukseen. Parhaimmillaan kurssit motivoivat polion sairastaneita oman elämän hallintaan ja omasta itsestä huolehtimiseen ja ehkäisevät näin syrjäytymistä ja jatkuvaan laitoshoitoon joutumista.

Kurssitoiminnassa voidaan luontevasti ja tehokkaasti hyödyntää järjestön omia vahvuuksia: ajankohtainen tieto, vertaistuen mahdollisuus, aiempien kurssien kokemukset ja kurssille hakeutumisen helppous.

Kelan rahoittamien kurssien määrän supistuksessa merkittävästi vuonna 2010 tulee Suomen Polioliiton kurssitoiminnan merkitys entistäkin tärkeämmäksi. Suomen Polioliitto



*Hienointa on kelvata sellaisena kuin on.*

järjestää vuonna 2010 neljä (4) kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssia. Kurssit toteutetaan Lehtimäen Opistolla sekä Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskuksessa.

Oman kuntoutuskurssitarjontansa lisäksi Suomen Polioliitto osallistuu Kelan rahoittamien polioivammaisten henkilöiden kuntoutuskurssien suunnitteluun, tiedottamiseen ja toteuttamiseen yhdessä Punkaharjun kuntoutuskeskuksen, Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksen, Lapin kuntoutuskeskuksen ja Ruissalon Kylpylän kanssa. Suomen Polioliitto pystyy toimimaan asiantuntija-apuna kuntoutuslaitosten järjestäessä polioivammaisille suunnattua kuntoutusta on kyseessä sitten erityiset poliokurssit tai yksilölliset kuntoutusjaksot.

**Avokuntoutus**

Omassa arjessa tapahtuva säännöllinen kuntoutustoiminta on polion sairastaneille suunnattujen kuntoutuspalvelujen tärkeä osa. Kurssimuotoisten laitospolion kuntoutusjaksojen tai yksilökuntoutusjaksojen lisänä kotipaikkakunnilla tapahtuva säännöllinen kuntoutustoiminta mahdollistaa vaikeastikin liikuntavammaisen polioinvalidin osallistumisen säännölliseen kunnon ylläpitämiseen.

Avokuntoutuksen muodoista suosituimmaksi on todettu lämminvesivoimistelu, joka tarjoaa tarkoituksenmukaista ja mielekästä liikuntaa myös vaikeavammaisille. Erilaiset lihashuoltoryhmät ja keskustelu- ja opintopiirit, joissa voidaan paneutua polioivammaisten kohtaamiin

ongelmiin ovat myös osoittaneet tarpeellisuutensa, ja myös niiden kurssilaisilta saama palaute on ollut myönteistä.

Tutkimukset osoittavat, että erityisesti polion myöhäisoireita saavat polion sairastaneet tarvitsevat ja hyötyvät keskusteluista ja vertaistuesta. Valitettavasti, vaikka avokuntoutuspalvelujen tarpeellisuus yleisesti myös kuntien taholta myönnetään, ovat kunnat vähentäneet polion sairastaneiden avokuntoutuspalveluja. Suomen Polioliitto järjestää tiedotus/koulutus-tilaisuuksia fysioterapeuteille ja kuntoutusasioista päättävälle avokuntoutuspalvelujen turvaamiseksi ja lisäämiseksi. Suomen Polioliitto on muutoinkin mukana avokuntoutusta kehitettäessä ja järjestettäessä paikkakunnan viranomaisten, muiden vammaisjärjestöjen ja Polioinvalidit ry:n paikallisosastojen kanssa.

**Tiedotus- ja julkaisutoiminta**

Suomen Polioliiton tiedotustoiminnan tavoitteena on kertoa polioivammaisille henkilöille itselleen ajankohtaista tietoa poliosta, polion myöhäisoireista, erilaisista kuntoutus- ja osallistumis-mahdollisuuksista, vammaispolioliiton ja Kelan etuuksista sekä parantaa terveys- ja sosiaalityöntekijöiden poliotuntemusta niin kuntoutuksen kuin polion myöhäisoireidenkin osalta.

**Poliolehti**

Suomen Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen selvästi tunnetuin ja kyse-

lyjen mukaan tärkein tiedotuksen kanava on Poliolehti. Se tavoittaa kaikki poliojärjestöjen jäsenet asuinpaikasta riippumatta ja suuren joukon ammattihenkilöitä, laitoksia ja yhteistyökumppaneita. Poliolehti tarjoaa yksityiselle henkilölle selviytymiskeinoja arkeen. Se toimii sekä jäsenlehtenä että tiedotuskanavana tiedotettaessa sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyvistä asioista. Poliolehti on tärkeä vaikutuskanava päättäjiin.

Poliolehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Vuoden 2010 Poliolehden teemoja ovat: Polio ja EU, polion myöhäisoireet ja kuntoutus sekä mistä apua liikuntavammaiselle. Jokaisessa numerossa on vinkejä arjesta selviytymiseen ja ajankohtaista tietoa poliojärjestöjen toiminnasta ja tarjottavista palveluista.

Poliolehden rahoituksessa ilmoitustuottojen osuus on valitettavan vähäinen. Tavoite pystyä julkaisemaan neljä monipuolista Poliolehteä vaatii lisärahoituksen löytämistä. Poliolehti julkaistaan myös ns. verkkolehtenä Suomen Polioliiton kotisivujen yhteydessä

**Sähköinen tiedonvälitys**

Suomen Polioliiton omien kotisivujen ulkoasua, käyttömukavuutta ja sisältöä parannetaan. Sivuja hyödynnetään mm. terveydenhoitopilaattosten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveysjärjestöjen käyttämiin nettisivustoihin. Sivustojen tiedot päivitetään säännöllisesti ja niiden käyttöä seurataan.

Suomen Polioliiton www-sivujen osoite on [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com), ja niiltä löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on enemmän tietoa mm. jäsenjärjestöjen tarjoamista palveluista.

### Kirjat, oppaat, aineistot

Suomen Polioliitto julkaisee ja levittää mahdollisuuksiensa mukaan tietokirjallisuutta ja –aineistoa sekä ammatti-ihmisille että muille asiasta kiinnostuneille. Suomen Polioliitto ylläpitää sähköisiä [www.polioliitto.net](http://www.polioliitto.net) sivuja. Sivulla polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja vammaisena elämisestä.

### Tiedotteet, lausunnot

Suomen Polioliitto muistuttaa yhteiskuntaa poliosta ja poliovammaisten olemassaolosta lähestymällä julkisia tiedotusvälineitä tiedotteilla ja asiantuntija-artikkeleilla. Tärkeä osa yhteiskunnallista vaikuttamista ovat lainsäädäntöön liittyvät perusteelliset lausunnot.

### Henkilökohtainen viestintä

Suomen Polioliitto on tarvittaessa henkilökohtaisessa yhteydessä niin polion sairastaneiden heidän omaistensa kuin ammattihenkilöstönkin kanssa. Jäsenjärjestöjensä jäsenille Suomen Polioliitto lähettää tarvittaessa tiedotteita ja jäsenkirjeitä.

### Valtakunnalliset tapahtumat

Vuonna 2010 Suomen Polioliitto järjestää kaksi valtakunnallista tapahtumaa: kesäpäivät ja syyspäivät. Tapahtumilla halutaan muistuttaa edunvalvonnan päätavoitteista ja kertoa osallistujille ajankohtaisista polioon ja elämänhallintaan liittyvistä asioista. Tapahtumilla tavoitetaan myös niitä polion sairastaneita, jotka eivät ole osallistuneet järjestötoimintaan tai käyttäneet olemassa olevia Polioliiton tai sen jäsenyhdistysten tarjoamia palveluja. Vuoden 2010 tapahtumissa esitellään ja keskustellaan poliojärjestöjen toiminnasta ja tulevaisuudesta niin paikallisesta kuin kansainvälisestä näkökulmasta.

### Järjestötoiminta

Yhteistyö jäsenjärjestöjen kanssa Suomen Polioliiton järjestötoiminnan perustehtävänä on toimia jäsenjärjestöjensä yhdysiteenä, tehdä poliojärjestötyötä kansainvälisissä yhteyksissä sekä huolehtia siitä, että poliovammaiset saavat tarvitsemaansa julkisuutta yhteiskunnassa. Suomen Polioliitto ja sen jäsenjärjestöt käyvät jatkuvaa vuoropuhelua toiminnan kehittämisen suunnasta, yhteisistä arvoista sekä toiminnan

tavoitteista. Poliojärjestöjen työnjako on luonteva ja hyvin toimiva. Vuoden mittaan tullaan Polioliiton luottamuselimiin jatkamaan Polioliiton pitkän aikavälin suunnitelman tekoa. Suunnitelmassa pyritään turvaamaan suomalaisten polion sairastaneiden oikea hoito ja kuntoutus myös 10-15 vuoden kuluttua.

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt keskittyvät pääosin jäsenistönsä vapaa-ajan toiminnan ja virikkeiden sekä alueellisen kuntoutuksen järjestämiseen. Jäsenjärjestöjen henkilöjäsenten aktiivinen osallistuminen toiminnan toteuttamiseen on poliojärjestöjen vahvuus, jota Suomen Polioliitto omalta osaltaan pyrkii tukemaan tiedotuksen, koulutuksen ja asiantuntija-avun kautta.

### Yhteistyö muiden vammaisjärjestöjen kanssa

Suomen Polioliitto on aktiivisesti mukana suomalaisen vammaisjärjestökentän yhteistyössä. Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytetään hyväksi erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää monipuolista yhteistyötä ja tehostaa vaikuttamistoimintaa.

### Yhteistyö kansainvälisten järjestöjen kanssa

Kansainvälinen yhteistyö on ainut keino saada uudet, kansainväliset polioon ja polion hoitoon liittyvät tutkimukset, tulokset ja erilaiset sovellukset myös suomalaisen terveydenhuollon ja myös yksittäisen poliovammaisen hyödynnettäväksi. Suomen Polioliitto on aktiivisesti mukana kehittämässä eurooppalaista poliojärjestötoimintaa: edunvalvontaa ja polion myöhäisaires-tietouden leviämistä kaikissa EU-maissa. Kansainväliselle yhteistyölle haetaan rahoitusta myös erilaisista rahastoista ja säätiöistä.

### Euroopan Poliounioni (EPU)

Suomen Polioliitto liittyi European Poliounionin (EPU) varsinaiseksi jäseneksi vuonna 2009. EPU järjestää kansainvälisen lääketieteellisen konferenssin polion myöhäisairesyhtymästä vuonna 2011. Konferenssin vuoden 2009 lopussa käynnistyneitä järjestelyjä jatketaan ja tavoitteena on, että myös Suomesta voidaan konferenssin käyttöön saada suomalainen poliomyöhäisaires-tieto ja lääketieteen asiantuntemus.

### Pohjoismainen yhteistyö

Yhteistyön lisäämistä ja sisällöllistä kehittämistä muiden Pohjoismaisten poliojärjestöjen kanssa jatketaan. Vuoden 2010 aikana mm. Tanskan poliojärjestön (PTU) johtaja Philip Renndorff vierailee tutustumassa

suomalaiseen poliojärjestöjen toimintaan ja neuvottelemaan asiantuntijayhteistyön tiivistämisestä.

### Järjestöpalvelut

Suomen Polioliitto hoitaa keskitetysti poliojärjestöjen jäsen- ja osoiterekisterit sekä laskutus- ja postituspalvelut myös vuonna 2010.

### Henkilöstö ja toimitilat

Suomen Polioliitto ei tule lisäämään vakituisen henkilöstönsä määrää vuonna 2010, vaan työvoiman tarve tullaan ratkaisemaan tarvittaessa lyhyempiaikaisilla, projektikohtaisilla määräaikaisella henkilöstöllä. Polioliitolla on vakituksena henkilöstönä toiminnanjohtaja ja jäsen sihteeri.

Suomen Polioliitto ry tulee vuoden 2010 aikana muuttamaan liikuntaesteille paremmin sopiviin toimitiloihin. Esteettömien toimitilojen myötä henkilökunnan poliovammaiset pystyvät jatkamaan nykyisessä työssään, luottamushenkilöt voivat kokoontua ja tavata henkilökuntaa toimiston tiloissa, neuvontapalvelujen henkilökohtaiset tapaamiset mahdollistuvat ja sähköisen verkkoasioinnin opastuspiste voidaan avata.

Suomen Polioliitto on etsinyt toimitiloja ensisijaisesti muiden yleishyödyllisten järjestöjen toimitiloista. Hakeutuminen vuokralaiseksi olemassa oleviin, järjestöjen liikuntaesteettömiin toimitiloihin olisi ollut luonteva tapa myös kehittää yhteistoimintaa ja turvata poliovammaisten neuvonta ja muut tukipalvelut pitkälle tulevaisuuteen. Toimitila kysymykseen pyritään löytämään vielä taloudellisesti järkevää ratkaisua yhteistyössä muiden vammaisjärjestöjen kanssa. Uuden toimitilan vuokraa varten tullaan Raha-automaattiyhdistyksen toiminta-avustukseen hakemaan tasokorotusta.

### Talous

Suomen Polioliiton toiminnan lähtökohdaksi on tarjota neuvonta- ja kuntoutuspalveluja niitä tarvitseville polion sairastaneille henkilöille ja heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöille maksuttomasti. Polioliiton taloudellinen tilanne on ollut vakaa: toiminta on pyritty ja pyritään jatkossakin toteuttamaan tehokkaasti ja laadukkaasti käytettävissä olevan rahoituksen antamalla resursseilla. Polioliiton toiminnan on mahdollistanut Raha-automaattiyhdistykseltä saadut toiminta-avustukset. Raha-automaattiyhdistykseltä saatu tuki on Polioliiton toiminnan välttämätön edellytys myös vuonna 2010.

### Rahoitus ja varainhankinta

Polioliiton toiminnalle välttämätöntä perusrahoitusta haetaan Raha-automaattiyhdistykseltä. Haettavalla RAY-tuella pystytään ylläpitämään ja tarjoamaan Polioliiton olemassa oleva palvelutarjonta niin poliovammaisille itselleen kuin ammattihenkilöille ja jäsenjärjestöille. Yleisavustukseen haetaan tasokorotusta, jotta Polioliitto pystyisi hoitamaan tehtävänsä suomalaisten polion sairastaneiden henkilöiden ja heidän omaistensa ainoana äänitorvena ja polioon liittyvän tiedon jakajana. Toiminta-avustuksen lisäksi pystyttäisiin neuvontapalveluihin lisäämään asiantuntijapalveluina lääkärin ja lakimiehen neuvontatunnit, jatkamaan Polioliiton julkaisua myös vuonna 2010 ja vuokraamaan asialliset, esteettömät toimitilat.

Polioliiton oman varainhankinnan kehittämiseksi ja tuloksen parantamiseksi on tehty kovasti töitä. Osallistuminen vaalikeräyksiin vuosina 2008 ja 2009 mahdollistivat neuvontapalvelujen aluetoiminnan lisäämistä, mutta vuodelle 2010 ei vastaavaa keräystuottoa ole näkyvissä. Polioliitto jatkaa neuvotteluja jatkuvamasta yhteistyöstä Valtakunnallisen vaalikeräysorganisaation kanssa ja neuvottelujen odotetaan päätyvän myönteiseen päätökseen vuoden 2010 alun aikana.

Ponnisteluista huolimatta ei Polioliiton ilmoitushankinnassakaan ole näkyvissä suurta parannusta, vaan Polioliitti rahoitetaan lähes kokonaisuudessaan muulla kuin ilmoitustuotoilla. Vuonna 2010 korostuu entisestäänkin Raha-automaattiyhdistyksen toiminta-avustuksen merkitys koko toiminnan järjestämisessä.

### TAVOITTEEMME

Suomen Polioliitto ry:n toiminnan päämäärä on aina tukea suomalaisia poliovammaisia. Haluamme tarjota poliovammaisille - heidän muuttuvassa elämäntilanteessaan - mahdollisimman hyviä ja tarkoituksenmukaisia palveluja ja edistää yhdenvertaisia osallistumis-mahdollisuuksia yhteiskunnassa.

Uskomme, että jäsenyys poliojärjestössä antaa vertaistukea ja turvaa, ja toivomme, että yhteisössämme kaikilla on mahdollisuus ilmaista itseään.

### Suomen Polioliitto ry Hallitus



# Polioinvalidit ry Vuosikertomus 2009

**P**olioinvalidit ry:n tavoitteena on toimia jäsenistö-  
leen tärkeänä ja yhteiskun-  
nallisesti merkittävänä vaikuttajana  
polion sairastaneiden henkilöiden  
elämänlaadun ja yhdenvertaisten  
osallistumismahdollisuuksien paran-  
tamiseksi.

Polioinvalidit ry:n toimintaa ovat  
edunvalvontatyö, tiedotus, kuntou-  
tuspalvelut sekä kuntoutusta tuke-  
vat palvelut, joita ovat neuvonta,  
ohjaus, vertaistukitoiminta ja vapaa-  
ajantoiminta. Edunvalvontatyön ja  
laajan jäsenpalvelutarjonnan lisäksi  
Polioinvalidit ry antaa mahdollii-  
suuden osallistua monipuoliseen ja  
aktiiviseen vammaisjärjestötyöhön  
niin paikallis- kuin valtakunnallisel-  
lakin tasolla.

Kertomusvuodelle vuosikoko-  
uksessa asetetut toiminnalliset ja  
taloudelliset tavoitteet saavutettiin  
hyvin. Tavoitteiden saavuttamisen  
aikaansaivat aktiivinen jäsenistö  
sekä sitoutuneet luottamushenkilöt  
ja henkilökunta.

## Toiminta

### Oikeuksien ja etujen valvonta

Oikeuksien ja etujen valvonta on  
tärkeä osa yhdistyksen kaikkea toi-  
mintaa. Yhdistyksen edunvalvon-  
tatoiminta kattaa sekä paikallisen,  
alueellisen että valtakunnallisen  
toiminnan. Monipuolinen yhteistyö  
erilaisten kumppaneiden kanssa oli  
keino yhdistää voimia ja edistää  
asioita tehokkaasti. Polioinvalidit  
ry:n vaikuttamistyön keinovaliko-  
massa oli tiedotteita, kannanottoja,  
viranomaistapaamisia, neuvotteluja  
ja kirjallisia valituksia.

Edunvalvonnan kulmakivi oli yhdis-  
tyksen jäsenten ja luottamushen-  
kilöiden aktiivinen osallistuminen  
sekä valtakunnan että paikallistason  
edunvalvontatyöhön monissa eri  
foorumeissa, järjestöissä sekä kun-  
tien ja kaupunkien toimielimissä.  
Yhdistyksen edustajat ovat nopeasti  
reagoineet alueellisiin ongelmiin ja  
päätösten valmisteluun ja välittä-  
neet tietoa alueellisista epäkohdista  
ja ratkaisuista valtakunnan tasolle.

Polioinvalidit ry painotti vuoden  
2009 edunvalvonnassaan erityisesti  
polion sairastaneille henkilöille tär-  
keitä asioita: koko elämän kestävä,  
oikea, riittävä hoito ja kuntoutus sekä  
tietotaito polion myöhäisoireista  
sosiaali- ja terveydenhuollolle.

Yhdistyksen oikeuksien ja edunval-  
vonnan keskeisin yhteistyökumppani  
oli Suomen Polioliitto ry. Yleisessä  
oikeudellisessa edunvalvonnassa  
painopiste oli edellisen toiminta-  
vuoden tapaan vaikuttaminen vammais-  
palvelulain uudistamishank-  
keisiin. Erityisesti esillä olivat mm.  
lakien uudistusten osalta yhdistys oli  
Suomen Polioliiton mukana anta-  
massa lausuntoja mm. STM:lle,  
Kelalle ja YTY ry:lle Vammaisfoor-  
umin vaikuttajaverkoston kautta.

### Neuvonta ja ohjaus

Yksittäisten jäsenten edunvalvon-  
nassa Kelan kuntoutus- ja vammais-  
etuusratkaisuihin liittyvät kysy-  
mykset nousivat yhä useimmin esille.  
Kuntoutus- tai vammaisetsuuspäätök-  
seen saatu hylkäävä päätös on sel-  
västi karkisijalla niiden moninaisten  
kysymysten joukossa, johon neuvoja  
pyydetään

Sosiaaliohjaus ja -neuvonta ovat  
tärkeä osa yhdistyksen ja sen pai-  
kallisosastojen toimintaa. Suomen  
Polioliiton järjestämien keskitetty-  
jen neuvonta- ja ohjauspalvelujen  
ohella paikallisosastojen luottamus-  
henkilöt ja jäsenet ovat neuvoneet  
ja ohjanneet polion sairastaneita  
henkilöitä sekä heidän omaisiaan  
pääosin vammaan, sosiaaliturvaan  
ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa.  
Vieraillessaan eri kuntoutuslaitok-  
sissa poliokursseilla sekä muissa  
tilaisuuksissa he ovat henkilökohtai-  
sesti ohjanneet polion sairastaneita  
henkilöitä etuuskien ja oikeuksien  
sekä poliojärjestöjen palvelujen  
käyttöön.

Alueellisten neuvontapalvelujen  
kehittämistyö mahdollistui, kun  
paikallisosastot saivat toiminnan  
rahoittamiseen Suomen Polioliiton  
osuudesta, valtakunnallisten vaali-  
keräysten tuotoista yhteensä 14 800  
euroa. Alueellisen neuvontapalvelun  
kehittämisen myötä jatkossa palvelut  
on maantieteellisesti lähempänä  
jäsenistöä ja palveluissa pystytään  
aiempaakin paremmin huomioimaan  
alueelliset ja paikalliset olosuhteet.  
Toiminnan tuloksia odotetaan erityi-  
sesti vuosien 2010 ja 2011 kuluessa.

Yhdistyksen jäsenet ovat tukeneet  
ja täydentäneet Suomen Polioliiton  
neuvonta- ja ohjaustoimintaa merkittä-  
västi. He ovat kuunnelleet, tukeneet  
ja opastaneet tarvittaessa hakemaan  
tukipalveluja.

Vuoden 2009 H1N1-viruksen aiheut-  
tama ”sikinfluenssa” ja Tampe-  
reen jätevesistä löydetty polioviruk-

set herättivät runsaasti kysymyksiä  
ja huolta, joihin vastauksia etsittiin  
myös poliojärjestöjen neuvonta-  
palveluista

### Kuntoutustoiminta

Polioinvalidit ry on kertonut jäse-  
nilleen oikeudesta asiantuntevaan  
kuntoutukseen ja ohjannut heitä  
huolehtimaan oman kunnan ja hyvin-  
voinnin ylläpitämisestä. Kuntou-  
tuskursseilla ja liikuntaryhmissä  
kurssilaiset ovat voineet kuntoutuk-  
sen ja ammatillisen tuen lisäksi  
saada rohkeutta, itseluottamusta  
ja tukea toisilta samassa tilanteessa  
olevilta.

Yhdistys on osallistunut Käpylän  
Kuntoutuskeskuksessa, Punkaharjun  
Kuntoutuskeskuksessa, Invalidiliiton  
Lapin Kuntoutuskeskuksessa ja  
Ruissalon Kuntoutuskeskuksessa  
järjestettyjen Kelan rahoittamien  
poliokursseiden vapaa-ajan toiminnan  
järjestelyyn ja kursseista tiedottami-  
seen. Yhdistys on osallistunut myös  
yhteistyössä Suomen Polioliiton  
kanssa RAY:n rahoittamien polio-  
vammaisten kuntoutus- ja sopeutu-  
misvalmennuskursseiden järjestelyihin.  
Kursit pidettiin Lehtimäen Opistolla  
ja Invalidiliiton Lahden Kuntoutus-  
keskuksessa. Yhdistyksen edustajat  
ovat lisäksi vierailleet kursseilla.

Koska julkisen terveydenhuollon  
polion sairastaneille tarjoamat kun-  
toutuspalvelut eivät ole riittäviä,  
yhdistys jatkoi myös oman kun-  
toutustarjontansa kehittämistä ja  
toteuttamista. Kuntoutustoiminnan  
kokonaiskulut vuonna 2009 olivat  
55 800 euroa.

Yhdistyksen oman kuntoutustoim-  
innan rungon muodostivat alueel-  
liset kuntoutusjaksot, kuntou-  
tuskurssit Lehtimäen Opistolla  
ja paikalliset lämminvesivoimisteluryh-  
mät. Kuntoutustoimintaan  
osallistui 287 jäsentä.

### Henkilökohtaisen jaksamisen projektit

Toimintavuonna jatkettiin alueelli-  
sia henkilökohtaiseen jaksamiseen  
tähtäviä kuntoutushankkeita, joista  
yhdeksän toteutettiin laitosjaksona ja  
yksi ns. päiväkuntoutusmuotoisena.  
Kursseiden toteuttamisesta vastasivat  
yhdistyksen paikallisosastot yhdessä  
valitsemansa kuntoutusyksikön  
kanssa. Kuntoutusjaksoihin osallistui  
yhteensä 163 henkilöä ja kuntoutus-  
vuorokausia kertyi yhteensä 439.  
Hankkeita jatketaan ja kehitetään  
myös vuonna 2010.

### Tuetut kuntoutusjaksot

Yhdistys varasi vuonna 2009 jäse-  
nilleen neljä tuettua kuntoutusviik-  
koa Lehtimäen Opistolta. Kuntou-  
tusjaksoille osallistui yhteensä 24  
varsinaista jäsentä ja kun-

toutusvuorokausia kertyi yhteensä  
203 (244).

### Paikalliset liikuntaryhmät

Yhdistyksen paikallisosastot järjes-  
tivät omilla paikkakunnillaan läm-  
minvesivoimisteluryhmiä. Ryhmät  
toteutettiin yhteistyössä kuntien  
liikuntatoimen ja erityisliikunnan  
toteuttajien kanssa. Paikallisosas-  
toista poliovammaisten omia lii-  
kuntaryhmiä järjestivät Lahden,  
Pohjois-Suomen, Pääkaupunkiseu-  
dun, Satakunnan, Tampereen ja  
Varsinais-Suomen osasto. Paikallisia  
lämminvesivoimisteluryhmiä toimii  
yhteensä 8 ja niihin osallistuu yli 100  
polion sairastanutta henkilöä.

### Harkinnanvarainen kuntoutustuki

Vuosikokouksen esityksestä yhdis-  
tys tarjosi vaikeavammaisille yli  
65-vuotiaille jäsenilleen mahdolli-  
suutta hakea harkinnanvaraista tukea  
lääkärin määräämän fysioterapian  
aiheuttamiin kustannuksiin. Tukea  
haki vain kuusi jäsentä, joten tälle  
kuntoutuksen tuelle ei näytä olleen  
erityisen merkittävää tarvetta

### Viestintä

#### Poliolehti

Yhdistyksen keskeisenä tiedotus-  
kanavana toimii Suomen Polio-  
liitto ry:n julkaisema aikakauslehti  
Poliolehti. Jäsenetuna jaettava lehti  
ilmestyi neljä kertaa. Painosmäärä  
oli keskimäärin 5500 kpl/nro. Lehti  
oli 40-56 -sivuinen, osittain nelivä-  
rinen. Poliolehden sähköinen versio  
oli luettavissa Suomen Polioliiton  
nettisivuilla.

Lehteä jaettiin vapaakappaleina  
mm. sairaaloihin, terveysasemille ja  
sosiaalitoimistoihin. Kah-  
desta numerosta tehtiin erityisjakelu  
poliojärjestöjen kanssa yhteistyötä  
tekeville sekä aiemmin eri-  
laisiin keräyksiin osallistuneille.  
Lisäksi Poliolehteä jaettiin useissa  
erilaisissa tapahtumissa ja messuilla.

Poliolehden jokaisessa numerossa  
tarkasteltiin polion sairastaneen  
arkea eri näkökulmista. Lehti jul-  
kaisi lääketieteen asiantuntijoiden  
artikkeleita ja haastatteluja sekä  
polioon sairastuneiden henkilöiden  
kokemuksia omasta sairastumi-  
sestaan, kuntoutuksesta, esitteli  
luottamushenkilöitä, henkilöistöä ja  
heidän työtään, tiedotti yhdistyksen  
ja paikallisosastojen tapahtumista  
sekä johtokunnan kokousten jäsen-  
palveluja koskevista päätöksistä.  
Yhdistyksen puheenjohtaja Rauno  
Niemenen kommentoi järjestön  
keskeisiä kysymyksiä palstallaan  
Rauman vinkkelist. Poliolehdessä  
4/2009 julkaistiin vuoden 2010

poliokursseista ja niille hakemisesta kertova kuntoutuspaketti.

### Kotisivut

Polioinvalidit ry:n kotisivut löytyvät osoitteesta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com). Kotisivuilla kerrotaan yhdistyksen tarjoamista palveluista ja tapahtumista. Sivuilta löytyvät myös jokaisen paikallisosaston omat sivut, joilla ne kertovat omasta palvelutarjonnastaan. Kotisivujen suunnittelusta ja päivityksestä vastasi yhdistyksen jäsen Juha Vaintola.

### Jäsenkirjeet

Polioinvalidit ry ylläpitää jäsenrekisteriä ja jäsenille lähetettiin yhteensä 36 (45) jäsenkirjettä, joissa tiedotettiin yhdistyksen jäsenilleen suuntaamista palveluista ja tapahtumista sekä opastettiin yhdistystoiminnassa.

### Muu tiedotus

Edunvalvonnan ja tiedotuksen vahvistamiseksi yhdistys käynnisti ”Polio ja polion myöhäisoreitymä – opaskirja polion sairastaneille ja terveydenhuollon ammattilaisille” kirjan jakelun jäsentensä kautta heitä hoitaville terveydenhuollon ammattilaisille. Kirjoja jaettiin 130 kappaletta.

Polioinvalidit ry piti yhteyttä tiedotusvälineisiin mm. lähettämällä vuoden aikana tiedotteita kannanotoistaan ja tapahtumistaan. Kannanotot koskivat mm. polion myöhäisoreiden tunnistamista julkisessa terveydenhuollossa, rokotusten ja kuntoutuksen tärkeyttä ja henkilökohtaisen avustaja-järjestelmän kehittämistä.

Yhdistyksen kannanottoja ja tiedotteita välitettiin mm. STT:n ja Pressi.com-palvelun kautta. Yhdistys avusti muita tiedotusvälineitä ja toimittajia juttuvinkin, aineistoin ja lähe- aineistoin sekä etsimällä haastateltavia. Tiedotusvälineitä kiinnostivat selvästi vain poliorokotuksiin ja polion sairastaneiden elämäntiloihin liittyvät aineistot. Yhdistyksen toiminta tai edunvalvontaan liittyvät kysymykset saivat nihkeän vastaanoton.

Paikallisosastot ovat ilmoittaneet tarjoamistaan palveluista alueittensa lehtien tapahtumapaistoilla

### Yhdistyksen historia

Yhdistyksen historian kirjoittaja tutkija Jukka Muiluvoori aloitti työnsä. Historia julkaistaan joulukuussa 2010.

### Järjestötoiminta

#### Yhdistystoiminta

Polioinvalidit ry:n yhdistystoiminnan tavoite on tukea paikallisosastoja



*On tärkeää tavata muita polion sairastaneita. Saada tukea ja tietoa. Yksin arjessa pärjääminen olisi niin paljon vaikeampaa. (Kurssipalautteesta vuodelta 2009)*

niiden toimiessa yhdistyksen toiminta-ajatuksen: poliovammaisten ja heidän läheistensä elämäntilanteiden ja yhdenvertaisten osallistumismahdollisuuksien tukemisen saavuttamiseksi. Yhdistys jatkoi johdonmukaisesti toimintansa siirtämistä tapahtuvaksi yhä enemmän paikallistasolla.

### Perustiedon keruu

Yhdistyksen toiminnan ja sen tarjoamien palvelujen on pystyttävä vastaamaan jäsenten tämän päivän tarpeisiin ja toiveisiin. Kaikille varsinaisille jäsenille postitettavan kyselyn avulla yhdistys kerää tämän päivän tiedon siitä, mitä jäsenet yhdistykseltään tarvitsevat ja toivovat. Kerätyn tiedon pohjalta suunnitellaan ja toteutetaan tulevien vuosien toimintaa. Jäsenkyselyhanke käynnistettiin aloittamalla kyselylomakkeen suunnittelu. Jäsenkysely tullaan postittamaan jäsenille alkuvuodesta 2010.

### Paikallisosastojen toiminta

Yhdistykseen kuului vuoden 2009 lopussa kahdeksan paikallisosastoa: Lahden, Pohjanmaan, Pohjois-Suomen, Pääkaupunkiseudun, Satakunnan, Savon, Tampereen ja Varsinais-Suomen osasto.

Osallistuminen paikallistason toimintaan on aktiivista. Osastot järjestivät vuoden mittaan erilaisia jäsen-, koulutus-, tiedotus- ja kuntoutustapahtumia. Osastot toimivat yhteistyössä paikallistasolla mm. kaupunkien ja kuntien, oppilaitosten ja eri järjestöjen kanssa.

Osastojen toiminnasta vastasivat osastojen valitsemat johtokunnat. Jokaisella osastolla on myös oma edustajansa Polioinvalidit ry:n johtokunnassa. Mutkaton ja suora yhteys paikallisosastojen luottamushenkilöiden, yhdistyksen johtokunnan jäsenten ja poliojärjestöjen toimiston henkilökunnan välillä vahvistaa yhdistyksen toimintaedellytyksiä ja mahdollistaa tiedon nopean välittymisen. Toiminnan järjestämiseksi osastoissa tehtiin vuonna 2009 aiempien vuosien tapaan mittaamaton määrä vapaaehtoistyötä

### Alueellinen toiminta-avustus

Paikallisosastoille myönnettiin toiminta-avustusta yhteensä 17 000 euroa. Toiminta-avustus käytettiin jäsenille suunnatun kuntoutustoiminnan, alueellisten jäsenille suunnattujen tapahtumien ja matkojen rahoittamiseen. Yhteensä toimintatuella rahoitettiin osin tai kokonaan lähes 200 tapahtumakertaa.

### Vapaa-ajan toiminta

Polioinvalidit ry:n vapaa-ajan toiminta tukee yhdistyksen kuntoutus- ja tiedotustoimintaa. Vapaa-ajan toiminnan kautta yhdistys pystyy tarjoamaan jäsenille elämyksiä: mahdollisuutta toistensa tapaamiseen, yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Yhdistys järjestää tapahtumiin avustajia varmistaakseen vaikeavammaistenkin henkilöiden osallistumismahdollisuuden tapahtumiin. Kaikkiin yhdistyksen tapahtumiin, myös alueellisiin, voivat kaikki yhdistyksen varsinaiset jäsenet osallistua ns. jäsenhinnalla.

Yhdistyksen alueelliseen vapaa-ajantoimintaan kuuluvat perinteisesti mm. erilaiset osastojen järjestämät retket sekä matkat, kerho- ja opintopiiritöiminnat. Tapahtumien yhteydessä on tiedotettu mm. vammaisuuteen, kuntoutukseen ja polion myöhäisoreisiin liittyvistä asioista. Tapahtumat ovat luonteva vertaistukitoiminnan muoto. Paikallisosastot tekivät vilkasta yhteistyötä sekä keskenään että muiden alueittensa järjestöjen kanssa vapaa-ajan toimintaa kehittäessään ja järjestäessään.

Tapahtumat rahoitettiin osallistumismaksuilla ja yhdistyksen omalla rahoituksella. Osallistujamäärät ja tapahtumien lukumäärä pysyttelivät edellisvuoden tasolla Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin noin 80 ja niihin osallistui lähes 1000 henkilöä.

Suomen Polioliitto ry:n järjestämiä valtakunnallisia tapahtumia oli kaksi: kesäpäivät Siilinjärvellä, teemana rokotukset ja syystapahtuma Ruisalossa teemana henkilökohtainen turvallisuus. Tapahtumien käytännön järjestelyistä vastasivat yhdistyksen Savon ja Varsinais-Suomen paikallisosastot. Valtakunnallisiin tapahtumiin osallistui yhteensä 200 henkilöä. Yhdistyksen paikallisosastot järjestivät niihin yhteiskuljetuksia ja avustajia ja yhdistys tuki jäsentensä osallistumista tapahtumiin myös taloudellisesti yhteensä lähes 10 000,00 eurolla.

Yhdistys järjesti myös ulkomaan matkan jäsenilleen omakustannuspe-

jatkuu..



riaatteella. Tunisiaan suuntautuneelle matkalle osallistui 33 henkilöä.

### Kotimainen ja kansainvälinen yhteistyö

Polioinvalidit ry toimii aktiivisesti yhteistyössä julkishallinnon, eri yhdistysten ja järjestöjen ja erilaisten toimikuntien kanssa. Yhteistyön tarkoituksena on edistää poliovammaisten yhdenvertaista asemaa yhteiskunnassa ja tarjota heille ja heidän läheisilleen ensisijassa kuntoutukseen ja vapaa-aikaan liittyviä palveluja.

Yhdistys seuraa kansainvälistä poliotyötä lähinnä Suomen Polioliiton kautta. Suomen Polioliitto ry kuuluu Euroopan Poliounioniin (EPU) ja jatkoi yhteistyötä pohjoismaisten poliojärjestöjen kanssa. Saatua tietoa ja yhteistyötahoja hyödynnetään erityisesti neuvontapalveluja kehitettäessä. Yhdistyksen jäsenet raportoivat aktiivisesti polioon liittyvistä kansainvälisistä uutisista ja tapahtumista sekä julkaisuista.

### Yhdistyksen jäsenyydet

Polioinvalidit ry oli vuonna 2009 jäsenenä Suomen Polioliitto ry:ssä ja Tampereen Invalidien Työtuki ry:ssä. Polioinvalidit ry Lahden osasto oli jäsenenä Lahden Inva-keskuksessa. Polioinvalidit ry Tampereen osasto oli jäsenenä Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnassa. Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto oli jäsenenä Turun seudun vammaisjärjestöt ry:ssä.

### Jäsenistö

Toimintavuoden 2009 lopussa yhdistykseen kuului 1 141 (vuonna 2008: 1 142) varsinaista jäsentä ja noin 1500 kannatusjäsentä ja yhdistyksen jäseneksi haki 15 uutta varsinaista jäsentä. Varsinaisista jäsenistä 80% kuului johonkin paikallisosastoon. Koska Suomessa arvioidaan yhä elävän 4 000 - 6 000 polion sairastanutta henkilö tullaan tiedottamiseen ja jäsenhankintaan kiinnittämään entistä enemmän huomiota.

### Hallinto

Varsinainen (kevät) kokous  
Polioinvalidit ry:n ylintä päätäntävaltaa käyttävä varsinainen kokous pidettiin 18.4.2009 Helsingissä. Vuosikokoukseen osallistui 88 varsinaista jäsentä eri puolilta Suomea. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat: yhdistyksen tilinpäätös vuodelta 2008, vuoden 2009 toimintasuunnitelma, talousarvio ja jäsenmaksut. Toimintasuunnitelman ja talousarvion laatimiseen, ennen kuin se esitettiin vuosikokoukselle,



*Kuntoutuskursseilla ja -tapahtumissa voi tutustua moniin tapoihin liikkua turvallisesti ammattilaisten ohjauksessa. Yhdessä tekemisen riemu ja uskallus tarttuu ja auttaa jaksamaan arjessa.*

osallistui yli 200 jäsentä osastojen vuosikokouksissa.

Vuosikokous valtuutti yhdistyksen johtokunnan myymään yhdistyksen omistaman huoneiston osoitteessa Luotsikatu 6, yhdistyksen toiminnan rahoittamiseksi.

Kokouksessa valittiin neljä johtokunnan jäsentä ja heille henkilökohtaiset varamiehet kaudelle 2009-2010. Johtokunnan varsinaisten jäsenten lukumäärään ei kokouksessa tehty muutosta. Vuosikokous hyväksyi johtokunnan esityksen siitä, että johtokuntaan valittiin edustaja jokaisesta paikallisosastosta.

### Johtokunta

Yhdistyksen toiminnasta vastasi johtokunta, johon kuuluivat puheenjohtajan lisäksi kahdeksan johtokunnan jäsentä sekä heidän henkilökohtaiset varajäsenensä. Jokaisella yhdistyksen alueosastolla oli oma edustajansa johtokunnassa. Johtokunta valitsi keskuudestaan varapuheenjohtajan.

Polioinvalidit ry:n johtokunta kokoontui toimintavuoden aikana viisi kertaa ja piti yhden kokouksen sähköpostitse.

Johtokunta käytti sähköpostia myös muuten avukseen johtokuntatyöskentelyssä. Johtokunta keskusteli oman yhdistystoiminnan kehittämisestä, poliojärjestöjen yhteistyön toteuttamistavoista ja erityisesti toiminnan suuntaviivoista ja taloudesta tulevien vuosien aikana.

Puheenjohtaja Rauno Nieminen, Rauma

Varsinaiset jäsenet (henkilökohtainen varajäsen)

Kaarina Lappalainen, varapj, Helsinki, (Tapio Rantanen, Helsinki)

Sirpa Haapala, Pori, (Lasse Santala, Ulvila)

Heikki Heinonen, Lahti, (Erkki Patjas, Vääkso)

Lauri Jokinen, Turku, (Jarkko Suominen, Salo)

Pirjo Karin-Oka, Tampere, (Leila Lahti-Pätäri, Tampere)

Iiris Karvinen, Heinävesi, (Kaija Karttunen, Karttula)

Tuula Pukkila, Kempele, (Pentti Autti, Rovaniemi)

Pertti Niemi, Kurikka, (Pirkko Ahola, Ähtäri)

Johtokunnan sihteerinä toimi Birgitta Oksa.

### Muut työryhmät

Työryhmät valmistelivat saamansa tehtävät ja esittelivät asiat johtokunnalle päätöksentekoa varten. Työryhmään, joka valmisti johtokunnalle antamia asioita kuuluivat Heikki Heinonen, Kaarina Lappalainen sekä puheenjohtaja Rauno Nieminen ja sihteerinä Birgitta Oksa.

Historiikin tekoa seuraavaan työryhmään kuuluivat Rauno Nieminen, Kaarina Lappalainen, Tuula Pukkila ja sihteerinä Birgitta Oksa. Yhdistyksen oman varainhankinnan kehittämistä suunnittelivat Ulla Kurvinen ja Tuula Pukkila. Jäsenkyselytyöryhmään kuuluivat Sirpa Haapala, Lauri Jokinen ja Kaarina Lappalainen. Yhdistyksen omaa matkailutoimintaa suunnittelivat Kaarina Lappalainen ja Tuula Pukkila.

### Henkilöstö, toimitilat ja työvälineet

Polioinvalidit ry:n toimisto sijaitsee Helsingissä, osoitteessa Luotsikatu 6 E 28. Toimitilat ovat yhdistyksen omistamat. Vuokralaisina samoissa tiloissa toimivat Suomen Polioliitto ry ja Suomen Poliohuolto ry.

Vuosikokous valtuutti johtokunnan myymään Luotsikadun toimitilat yhdistyksen toiminnan rahoittamiseksi ja yhdistyksen toimisto siirtyy vuokratiloihin. Esteettömät toimitilat tullaan vuokraamaan yhdessä Suomen Polioliiton ja Suomen Poliohuolto ry:n kanssa Pääkaupunkiseudulta vuoden 2010 aikana.

Paikallisosastoilla ei ole omia toimitiloja, vaan niiden toimistotiloina toimivat osastojen johtokuntien jäsenten omat kodit.

Polioinvalidit ry:n toiminnanjohtajan tehtäviä hoitaa Suomen Polioliitto ry:n toiminnanjohtaja Birgitta Oksa ja jäsensihteerin tehtäviä jäsensihteerinä Kirsti Paavola. Varainhankkijana toimii Maritta Noronen.

Jäsentietojen ylläpito ja jäsenmaksujen laskutus hoidettiin keskitetysti poliojärjestöjen jäsenrekisteri- ja laskutusohjelmaa käyttäen. Keskitetyillä järjestöpalveluilla on saavutettu tavoiteltu palvelun taso, tehokkuus ja kustannussäästö.

### Talous ja varainhankinta

Polioinvalidit ry:n talous perustui vuosikokouksen hyväksymään talousarvioon eikä toiminnalla tavoiteltu taloudellista voittoa.

Oman varainhankinnan ja toimintatuottojen lisäksi yhdistys jatkoi vuosikokouksessa hyväksytyyn suunnitelman mukaista jäsenpalvelujen rahoittamista omalla pääomalla. Vuonna 2009 toimintaa rahoitettiin Rahasto Nirosesta 21 700 eurolla. Yhdistyksen taloudellinen tilanne pysyi hyvänä. Tilikauden tulos on + 8 273,81.

Yhdistyksen kokonaiskulut vuonna 2009 olivat 257 200 euroa (vuonna 2009: 270 780). Kokonaiskuluista jäsenpalvelujen osuus oli 66%

Jäsenpalvelut rahoitettiin suunnitellusti osallistumismaksuilla ja yhdistyksen omalla rahoituksella. Jako siten, että osallistujat maksavat itse 20-50% kuntoutustoiminnasta ja vapaa-ajan toiminnasta 75-100% , toteutui hyvin.

Varainhankinnassaan yhdistys noudattaa YTY ry:n sosiaali- ja terveysjärjestöille laatimia varainhankinnan eettisiä periaatteita. Tärkeimpiä varainhankintatapoja ovat kannatus- ja varsinaisten jäsenten jäsenmaksujen lisäksi vuokratuotot ja kaupunkien ja kuntien avustukset. Varainhankinnan kulujen osuus varainhankinnan kokonaistuotoista oli 24 % (24)

Yhdistyksen tarkka talouden seuranta ja tehty omaisuuden käytön pitkän ajan suunnitelmat, jotka tarkistetaan ja hyväksytään vuosikokouksessa vuosittain, varmistavat sen, että yhdistyksen talous pysyy vakaana ja jäsenille pystytään tarjoamaan toimivia ja kohtuuhintaisia jäsenpalveluja vaarantamatta yhdistyksen edunvalvontatyötä tai yleishyödyllisiä järjestötehtäviä. Vuosien 2010 ja 2011 toimintaa tullaan aiempien vuosien tapaan rahoittamaan myös yhdistyksen omalla kertyneellä pääomalla.

### Polioinvalidit ry Johtokunta



# Polioinvalidit ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2010

**P**olioinvalidit ry:n toiminta on paikallista, alueellista ja valtakunnallista työtä polion sairastaneiden henkilöiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Monipuolinen yhteistyö niin omien paikallisosastojen ja poliojärjestöjen kesken kuin erilaisten kotimaisten kumppaneiden kanssa on osoittautunut hyväksi keinoksi yhdistää voimia ja edistää asioita tehokkaasti. Monipuolinen ja avoin yhteistyö yhdistettynä aitoon tavoitteeseen toimia polion sairastaneiden henkilöiden elinolosuhteiden turvaamiseksi ja parantamiseksi on myös vuoden 2010 toiminnan lähtökohta.

Vuoden 2010 toiminnassa näkyvät merkittävästi - perustoiminnan ohella - yhdistyksen historian julkaiseminen, jäsenkysely ja yhdistyksen toimiston muutto Luotsikadulta vuokratiloihin Helsingin Pasilaan.

## Oikeuksien ja etujen valvonta

Polioinvalidit ry:n tavoitteena on sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muun poliovammaisten henkilöiden kannalta keskeisen lainsäädännön sekä sen soveltamisen saaminen vastaamaan olemassa olevia tarpeita. Yhdistys pyrkii erityisesti siihen, että poliovammaiset ja heidän poliovammansa mukanaan tuomat erityistarpeet otetaan riittävästi huomioon yhteiskunnallisessa suunnittelussa ja erilaisten palvelujen tuotannossa.

Yhdistyksen edunvalvontatyössä jatkuu sille tunnusomainen monipuolinen yhteistyö eri tahojen ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Verkostumalla yhdistys pyrkii lisäämään vaikuttamisensa ja edunvalvontansa tehokkuutta ja painoarvoa.

Yhdistyksen oman aktiivisen alueellisen toiminnan kautta saadaan tärkeää tietoa polion sairastaneiden arjessa kohtaamista ongelmista ja epäkohdista. Samoja kanavia käyttäen saadaan ajankohtaista tietoa polioista ja polion myöhäisoireista sekä vammaispalveluihin ja kuntoutukseen liittyvistä asioista vietyä sekä polion sairastaneiden että päättäjien tiedoksi. Yhdistys osallistuu vaikuttamiseen paikallistasolla ja valtakunnallisesti viranomaistapaamisin, kirjelmin, aloittein, yhteydenotoin ja tarvittaessa valituksin.



*Yhdistyksen tapahtumissa vertaistukea ei voi ohittaa. Syrjään ei tarvitse jäädä kenenkään.*

## Neuvontapalvelut

Polion sairastaneet tarvitsevat tukea ja apua monissa arjen ongelmatilanteissa. Yhdistyksen neuvonta- ja tukitoiminnan perustana on 55 vuoden kokemus poliovammaisen arjesta. Yhdistyksen tarjoamat neuvontapalvelut on tarkoitettu kaikille poliovammaisille ja heidän omaisilleen sekä kaikille poliosta kiinnostuneille. Yhdistyksen neuvontapalvelujen perusvahvuuksia ovat: olemassa olevat yhteydet asiantuntijoihin, vertaistuen luonnollinen läsnäolo, yhteydenoton helppous ja paikallisolujen tuntemus.

Yhdistys pyrkii toteuttamaan tapoja, joilla neuvontapalveluja voitaisiin paitsi kehittää entistä monipuolisemmiksi myös tuoda entistä monipuolisemmalla tavalla osaksi alueellista toimintaa. Näin jäsenten arjen ongelmatilanteiden paikalliset olosuhteet voidaan ottaa paremmin huomioon. Jäsenistöllä on hallussaan yksi yhdistyksen tärkeimmistä pääomista: vertaistuen antamisen ja saamisen taito. Vertaistukitoimintaa tullaan kehittämään osana neuvontapalveluja. Palvelut toteutetaan yhteistyössä Suomen Polioliitto ry:n kanssa eikä niistä peritä maksua.

## Kuntoutustoiminta

Yhdistyksen kuntoutukseen liittyvän toiminnan tärkein tavoite on kertoa polion sairastaneille henkilöille oikeudesta kuntoutukseen, tiedottaa olemassa olevista kuntou-

tuspalveluista ja painottaa jatkuvan oman kunnon ja hyvinvoinnin huolehtimisen tärkeyttä.

Yhdistyksen oman kuntoutustarjonnan tavoite on täydentää luontevasti julkista, olemassa olevaa palvelutarjontaa ja lisätä polion sairastaneiden mahdollisuuksia osallistua heille rää-

## Henkilökohtaisen jaksamisen projektit

Yhdistyksen kuntoutuksen kehittämistyön tuloksena käynnistyneet alueelliset henkilökohtaisen jaksamisen seurantaraportit jatkuvat. Toimintavuonna toteutetaan jo aloitettujen kuntoutus-projektien seurantaraportteja ja käynnistetään uusia paikallisia projekteja. Yhdistyksen omat alueelliset kuntoutusjaksot korostavat omatoimisen liikkumisen ja hyvinvoinnin huomioimisen tärkeyttä. Ne koostuvat lyhyistä eri puolilla Suomea järjestetyistä laitoskuntoutusjaksoista, aktiivisesta kotona tapahtuvasta liikunnasta saatujen ohjeiden mukaan sekä seurantaraportteista, joissa seurataan henkilökohtaisessa jaksamisessa tapahtuvia muutoksia ja saadaan uusia eväitä kotona tapahtuvaan kunnon ja oman hyvinvoinnin ylläpitoon.

## Kuntoutuskurssit

Toimintavuonna 2010 yhdistys järjestää itse kaksi valtakunnallista kuntoutuskurssia. Kurssit on tarkoitettu erityisesti niille jäsenille, jotka jäävät Suomen Polioliitto ry:n kurssitarjonnan ulkopuolelle. Kurssit toteutetaan yhteistyössä Lehtimäen Opiston kanssa. Kurssit ajoittuvat toinen helmikuulle ja toinen elokuulle. Nämä kurssit ovat osallistujille maksullisia, yhdistys maksaa osallistujille kurssitukea 10,00 euroa/kuntoutusvuorokausi/kurssilainen, kuitenkin enintään 14 vrk/jäsen/vuosi. Tuki huomioidaan kurssimaksussa.

Yhdistys osallistuu Kelan rahoittamien kuntoutuskurssien sekä RAY:n rahoittamien, Suomen Polioliitto ry:n järjestämien kuntoutus- ja sopeutusvalmennuskurssien kehittämistyöhön. Yhdistyksen edustajat käyvät kertomassa yhdistyksen toiminnasta kurssilaisille.

## Tiedotus ja viestintä

Yhdistyksen viestintä ja tiedotus tukee yhdistyksen työtä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Viestinnän keinoin yhdistys tekee toimintaansa tunnetuksi ja vahvistaa asemaa polion sairastaneiden omana asian-tuntijajärjestönä.

Vuoden 2010 yhtenä näkyvänä teemana on Suomen Polioliiton teemavuoden mukaisesti hyvään hengitykseen liittyvät asiat. Teema on esillä niin Poliolehdessä, nettisivuilla kuin valtakunnallisissa tapahtumissakin.

## Poliolehti

Yhdistyksen keskeisin tiedotuskanava on Suomen Polioliitto ry:n julkaisema Poliolehti. Jäsenetuna

jatkuu..

jaettava lehti ilmestyy aikakauslehti-tyyppisenä, 40-64 sivuisena, neljä kertaa vuodessa. Poliolehden välittää tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista, kuntoutuksesta ja poliojärjestöjen tarjoamista palveluista lukijoilleen. Poliolehden voi lukea myös Suomen Polioliiton nettisivuilla.

Poliolehti toimii jäsenyhdistysten ja paikallisjärjestöjen tapahtumatieläisenä. Poliolehteä jaetaan ilmaisnumeroina mm. terveysasemille ja apteekkeihin, messu- ja näyttelytilaisuuksissa sekä erilaisissa yleisötilaisuuksissa. Poliolehti toimii myös vaikutuskanavana päättäjiin.

Yhdistys pyrkii kannustamaan jäseniään kirjoittamaan entistä useammin kokemuksistaan ja ajatuksistaan Poliolehden sivuille.

**Kotisivut**

Polioinvalidit ry:n omat kotisivut löytyvät osoitteesta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com). Sivujen tavoitteena on palvella paitsi jo olemassa olevia jäseniä myös kertoa yhdistyksen toiminnasta ja tavoitteista jäsenistöön kuulumattomille. Kotisivuilla on tietoa yhdistyksen tarjoamista palveluista ja jokaisella osastolla on käytössä oma sivunsa, jossa ne kertovat tarkemmin paikallisesta palvelutarjonnastaan. Sivujen ulkoasu uudistuu ja niiden ylläpidosta vastaa Studio A. Karjalainen.

**Jäsenkirjeet**

Sisäisen viestinnän perinteisempiä muotoja ovat jäsenistölle postitettavat tiedotteet ja kirjeet, jotka voivat olla sekä valtakunnallisia että paikallisesti rajattuja. Polioinvalidit ry ja sen osastot lähettävät tarvittaessa jäsenkirjeitä, joissa kerrotaan yhdistyksen ja osastojen tarjoamista palveluista.

**Yhdistyksen historia**

Polioinvalidit ry:n historia julkaistaan joulukuussa 2010, jolloin yhdistys täyttää 55 vuotta. Tutkija Jukka Muiluvooren kirjoittamassa teoksessa seurataan yhdistyksen toimintaa perustamisesta nykypäivään kertoen niistä yrityksistä ja saavutuksista, joilla on pyritty parantamaan polion sairastaneiden ihmisten elämän laatua.

**Tiedotuksen hankkeet**

Yhdistys pyrkii omalta osaltaan tehostamaan polioon liittyvää tiedotus- ja julkaisu toimintaansa. Tiedottamisen ja viestintään liittyviä uusia, uuden näköisiä, uutta tekniikkaa hyödyntäviä kehityshankkeita etsitään ja kehitetään toteutettavaksi jo kuluvan toimintavuoden aikana.

Edunvalvonnan ja tiedotuksen vahvistamiseksi yhdistys jatkaa ”Polio ja

polion myöhäisoreyhtymä – opaskirja polion sairastaneille ja terveydenhuollon ammattilaisille” kirjan jakelua omien jäsentensä kautta heitä hoitaville terveydenhuollon ammattilaisille.

Yhdistys teettää kuvakalenterin myös vuodelle 2011. Kuvat kerätään vuoden 2010 tapahtumista. Kalenteri postitetaan kaikille varsinaisille jäsenille.

**Muu tiedotus ja julkaisut**

Polioinvalidit ry tiedottaa yhdistyksen toimintaan liittyvistä ajankohtaisista asioista ja lähettää taustaineistoja polioon ja vammaisuuteen liittyvistä asioista.

**Vapaa-ajan toiminta**

Polioinvalidit ry ja erityisesti sen paikallisosastot jatkavat monipuolista vapaa-ajan palvelujen ja tapahtumien toteuttamista. Toimintavuoden vapaa-ajan tarjontaan kuuluvat mm. erilaiset kerhot, opintopiirit, teemalliset päivätapahtumat, retket ja matkat niin koti- kuin ulkomaillakin. Vapaa-ajan toiminnan eri muodot toimivat usein paitsi virkistystapahtumana myös tiedotus- ja vertaistukitapahtumana. Tapahtumissa on mukana avustajia.

Kaikkiin yhdistyksen ja sen paikallisosastojen järjestämiin tapahtumiin voivat osallistua kaikki yhdistyksen varsinaiset jäsenet asuinpaikasta riippumatta järjestäjän ilmoittamalla jäsenhinnalla.

**Valtakunnalliset tapahtumat**

Polioinvalidit ry on mukana järjestämässä Suomen Polioliitto ry:n kahta vuosittaista valtakunnallista tapahtumaa kesäpäiviä ja syystapahtumaa. Kesäpäivät vietetään Yterin Kylpylässä, järjestäjänä yhdistyksen 50 vuotta täyttävä Satakunnan osasto. Syystapahtuma järjestetään Rokuan Kuntoutuskeskuksessa ja järjestäjänä toimii yhdistyksen 10 vuotta täyttävä Pohjois-Suomen osasto.

**Kuntouttava matkailu**

Yhdistys järjestää lokakuussa Aurinkoa syksyyn matkan Tunisiaan yhteistyössä Lakeuden Matkojen kanssa.

**Järjestötoiminta**

**Valtakunnallinen toiminta**

Polioinvalidit ry tarjoaa palvelujaan koko valtakunnan alueella. Yhdistys pyrkii valvomaan jäsentensä oikeuksien toteutumista koko valtakunnassa. Toiminnan alueellisen tasapainon toteuttaminen on jatkuva haaste. Yhdistyksen toiminnan olisi oltava ainakin tärkeimmiltä osiltaan mahdollisimman tasavertaisesti kaikkien jäsenten tavoitettavissa.

Toiminnan tasavertaisuuteen tähtäviä toimenpiteitä ovat mm. toiminnan vieminen yhä enemmän alue- ja paikallistasolle, jolloin se on maantieteellisesti helpommin jäsenten tavoitettavissa sekä uusien toimintamallien kehittäminen. Toimintamallien kehitystyötä ja toteutusta jatketaan tiiviissä yhteistyössä paikallisosastojen kanssa.

**Jäsenkysely**

Yhdistys lähettää kaikille varsinaisille jäsenilleen jäsenkyselyn, jolla pyritään selvittämään jäsenten tarvitsemia ja yhdistykseltään toivomia palveluja. Jäsenkyselyn antamia tietoja tullaan käyttämään tulevien vuosien toiminnan suunnittelun perustana.

**Aluetoiminta - paikallisosastot**

Paikallisjärjestöt ja niiden monipuolinen toiminta ovat koko Polioinvalidit ry:n toiminnan perusta. Polioinvalidit ry:n kahdeksan paikallisosastoa tarjoavat jäsenistölle kuntoutusta, asiantuntemusta, vertaistukea ja monimuotoisia vapaa-ajan toimintoja. Osastot valvovat jäsentensä oikeuksien toteutumista paikallisella tasolla.

Toimivalla alueorganisaatiolla on mahdollista parantaa jäsenten tasavertaisia osallistumismahdollisuuksia. Polioinvalidit ry tukee osastojensa työtä tarjoamalla tukea ja koulutusta. Jäsenmaksusuuksien lisäksi paikallisosastot saavat erilaisia toiminta-avustuksia toimintansa rahoittamiseksi. Toiminta-avustusjärjestelmän tavoitteena on parantaa paikallisia toimintamahdollisuuksia.

Paikallisosastot voivat halutessaan lähettää jäsenkirjeitä ja tiedotteita yhdistyksen jäsenrekisteri- ja postitusohjelmien kautta. Osastojen vapaaehtoisille luottamus henkilöille järjestetään tarvittaessa koulutus- ja neuvottelutilaisuuksia. Luottamus henkilöiden osallistumista myös erilaisiin koulutustilaisuuksiin tuetaan mahdollisuuksien mukaan.

**Järjestö- ja yhteistoiminta**

Polioinvalidit ry jatkaa ja kehittää yhteistyötään eri vammaisjärjestöjen sekä yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhdistys kuuluu yhdessä Suomen Poliohuolto ry:n kanssa perustamaansa poliojärjestöjen yhteiseen Suomen Polioliitto ry:een. Polioinvalidit ry osallistuu aktiivisesti poliojärjestöjen yhteisten tavoitteiden määrittelyyn ja toteuttamiseen.

Yhdistys on Suomen Polioliitto ry:n kautta mukana Sosiaaliturvan Keskusliitto ry:ssä, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry:ssä sekä Vammaisjärjestöjen neuvottelukunnassa.

Yhdistykseen kuuluu kahdeksan paikallista rekisteröimätöntä alaosastoa. Alaosastot ovat: Lahden osasto, Pohjois-Suomen Polioinvalidit, Pohjanmaan osasto, Pääkaupunkiseudun Polioinvalidit, Satakunnan osasto, Savon osasto, Tampereen osasto ja Varsinais-Suomen osasto.

**Kansainvälinen toiminta**

Polioinvalidit ry seuraa kansainvälistä polioon liittyvää tutkimusta ja kehitystyötä ja osallistuu poliojärjestöjen kansainväliseen yhteistyöhön mahdollisuuksiensa mukaisesti.

**Päätöksenteko**

**Vaikutusmahdollisuudet**

Paikallisosastojen vuosikokouksissa esitellään johtokunnan suunnitelmat vuoden 2010 toiminnan sisällöstä ja taloudesta. Jäsenistöltä paikallistasolta saatujen palautteiden pohjalta johtokunta laatii toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2010 esitettäväksi vuosikokoukselle.

Erityisesti paikallistoiminnan turvaamiseen jatkossakin etsitään ratkaisuja ja suunnitelmista ja näkymistä annetaan selvitys vuoden 2011 vuosikokoukselle.

**Varsinainen (kevät) kokous**

Polioinvalidit ry:n ylintä päätäntävaltaa käyttävä vuosikokous pidetään 17.04.2010 Helsingissä. Vuosikokouksessa jäsenistö hyväksyy edellisvuoden tilinpäätöksen toimintakertomuksineen ja päättää tulevan kauden toimintasuunnitelman ja talousarviosta sekä valitsee erovuoroisten tilalle johtokunnan jäsenet/ varajäsenet kaudeksi 2009-2010. Johtokunta tulee esittämään vuosikokoukselle, että käytäntöä, jossa jokaisella paikallisosastolla on oma edustajansa johtokunnassa jatketaan.

**Johtokunta**

Vuosikokouksen valitsema johtokunta johtaa yhdistyksen toimintaa vuosikokouksen asettamien tavoitteiden saavuttamiseksi. Johtokunta kokoontuu tarpeen mukaan ja voi tarvittaessa perustaa erilaisia työryhmiä tai toimikuntia hoitamaan niille annettuja tehtäviä.

**Henkilöstö ja toimitilat**

Yhdistyksen jäsensihteerin ja toiminnanjohtajan palvelut kuuluvat Suomen Polioliitolta saataviin järjestöpalveluihin. Tarvittaessa palkataan projektikohtaista toimistoapua. Yhdistyksen historian kirjoittajaksi on määrääkäsena palkattu tutkija Jukka Muiluvoori. Kannatusjäsenhankkijoina toimivat Raija Nissinen (1.3.2010 alkaen) ja Martta Noronen.

Poliojärjestöillä (Suomen Polioliitto ry, Suomen Poliohuolto ry sekä Poli-

oinvalidit ry) on yhteinen, yhdistyksen omistama, toimitila Helsingin Katajanokalla, osoitteessa Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Luotsikadun toimitila tullaan myymään - vuoden 2009 vuosikokouksen päätöksen mukaisesti - toiminnan rahoittamiseksi ja järjestöt muuttavat uusiin vuokrattaviin toimitiloihin kevään 2010 aikana. Suomen Polioliitto ry:n vuokraamat uudet, esteettömät toimitilat sijaitsevat osoitteessa Kumpulantie 1 A, 6.krs. 00520 Helsinki.

## Talous ja varainhankinta

### Toiminnan rahoitus

Polioinvalidit ry:n toiminnan vuositteisen rahoituksen rungon muodostavat jäsenmaksut, kaupunkien ja kuntien avustukset ja vuokratuotot. Yhdistys palkkaa jäsen- ja varainhankintansa tehostamiseksi toisenkin puhelinhankkijan. Puhelinhankkijat huolehtivat kannatusjäsenhankinnasta ja mahdollisista puhelinkeräyksistä

Yhdistyksen toiminnan rahoittamisessa tullaan jatkamaan linjaa, jossa jäsenpalveluja rahoitetaan oman varainhankinnan tuottojen lisäksi käyttämällä yhdistyksen omaa pääomaa. Käytettävän pääoman määrästä päätetään vuosittain yhdistyksen varsinaisessa kokouksessa.

### Pääteeksi

Polioinvalidit ry on ollut 55 vuotta polioivammaisten ja heidän läheistensä oma järjestö. Yhdistyksen ovat perustaneet polioivammaiset, ja he myös ovat johtaneet ja johtavat tänäkin päivänä yhdistystä. Tämä varmistaa sen, että yhdistyksen tavoitteet ja toiminnan keinot ovat sellaisia, jotka polioivammaiset itse kokevat tärkeiksi. Yhdistys jatkaa työtään polion sairastaneiden yhdenvertaisten mahdollisuuksien ja osallistumisen puolesta.

## Polioinvalidit ry Johtokunta

# Suomen Poliohuolto r.y. Toimintakertomus vuodelta 2009

**S**uomen Poliohuolto r.y. on polioivammaisten 30.4.1958 perustama valtakunnallinen vammaisjärjestö, jonka kotipaikka on Helsinki ja toimialueena koko Suomi. Yhdistyksen alkuperäinen nimi oli Helsingin Polio Huolto r.y. Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan tarkoituksena on polioivammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, opastaa jäsenistöään lakisääteisten palvelujen ja tukitoimien piiriin, yhteiskunnallinen vaikuttaminen siten, että polioivammaisten erityistarpeet otetaan riittävässä määrin huomioon lainsäädännössä ja yhteiskuntasuunnittelussa, polioivammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja heidän tasa-arvoisuutensa edistäminen, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen. Suomen Poliohuolto r.y. on perustanut vuonna 1994 yhdessä Polioinvalidit r.y:n kanssa Suomen Polioliitto r.y:n, joka toimii suomalaisten poliojärjestöjen yhteistyöjärjestönä. Vuosi 2009 oli Suomen Poliohuolto r.y:n 52. toimintavuosi.

**Jäsenistö**  
Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenistön muodostavat polion sairastaneet varsinaiset jäsenet sekä yhdistyksen toimintaa tukevat kannatusjäsenet. Vuoden 2009 päättyessä yhdistykseen kuului yhteensä 770 jäsentä. Varsinaisten polioivammaisten jäsenten määrä oli 222 henkilöä. Kannatusjäsenten määrä oli yhteensä 548 yksityistä henkilöä tai yritystä.

### Jäsenistö

**Hallinto**  
Suomen Poliohuolto r.y:n ylintä päätösvaltaa käyttää yhden kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu kahdeksan jäsentä. Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan siten, että kunkin vuonna eroaa vuorollaan neljä jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita hallitukseen uudelleen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

### Hallinto

**Valvonta**  
Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous pidettiin Helsingissä Ruskeasuon koululla 9.5.2009. Vuosikokoukseen osallistui yhdeksäntoista yhdistyksen varsinaista jäsentä ja neljä avustajaa. Kokouksen puheenjohtajana toimi Kaija Salmela ja sihteerinä Birgitta Oksa. Hallituksen jäseniksi vuosille 2009 - 2010 valittiin Markku Huostila, Leo Hänninen, Elise Korelin ja Eira Tenhonen. Hallituksen jäseniksi Arto Pätärin ja Ari Aroheikin tilalle vuodeksi 2009 valittiin Antti Mettiäinen ja Riitta Pohjola. Hallituksessa jatkavat vuoden 2009 Väinö J. Mäki-Petäys ja Sirkka Ranta.

Helsingissä 9.5.2009 pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteeriksi Riitta Pohjola.

Hallituksen jäsen Sirkka Ranta menehtyi 24.8.2009. Hallitus päätti, että yhdistyksen ylimääräisen kokouksen koolle kutsumiseen hallituksen täydentämiseksi ei ole tarvetta.

Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana neljä kertaa. Asioita käsiteltiin yhteensä 45:ssä pöytäkirjan kohdassa.



Suomen Poliohuolto ry järjesti Lehtimäen Opistolla kurssin atk:n perusteista jäsenilleen. Poliohuolto ry rahoitti kurssin omalla varainhankinnallaan. Kurssilla opeteltiin mm. sähköpostin sekä Kelan ja kaupunkien nettisivujen käyttöä

**Edustus**  
Suomen Poliohuolto r.y. on Suomen Polioliitto r.y:n jäsen ja liiton kautta edustettuna Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto r.y:ssä, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY r.y:ssä ja Vammaisfoorumi r.y. – Handikappforum r.f:ssä.

Suomen Poliohuolto r.y:n edustajina Suomen Polioliitto r.y:n hallituksessa toimivat Leo Hänninen (varapuheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys ja Ari Aroheikki.

Suomen Poliohuolto r.y. oli edustettuna myös Vantaan vammaisneuvostossa (Elise Korelin, varajäsen), Vihdin vammaisneuvostossa (Leo Hänninen, puheenjohtaja) ja Espoon vammaisjärjestöjen neuvottelukunnassa (Anna-Liisa Hillo, jäsen).

**Edustus**  
Suomen Poliohuolto r.y. oli edustettuna myös Vantaan vammaisneuvostossa (Elise Korelin, varajäsen), Vihdin vammaisneuvostossa (Leo Hänninen, puheenjohtaja) ja Espoon vammaisjärjestöjen neuvottelukunnassa (Anna-Liisa Hillo, jäsen).

**Edustus**  
Suomen Poliohuolto r.y. oli edustettuna myös Vantaan vammaisneuvostossa (Elise Korelin, varajäsen), Vihdin vammaisneuvostossa (Leo Hänninen, puheenjohtaja) ja Espoon vammaisjärjestöjen neuvottelukunnassa (Anna-Liisa Hillo, jäsen).

**Edustus**  
Suomen Poliohuolto r.y. oli edustettuna myös Vantaan vammaisneuvostossa (Elise Korelin, varajäsen), Vihdin vammaisneuvostossa (Leo Hänninen, puheenjohtaja) ja Espoon vammaisjärjestöjen neuvottelukunnassa (Anna-Liisa Hillo, jäsen).



## Tiedottaminen

Suomen Poliohuolto r.y:n tiedotustoimintaa on hoidettu neljä kertaa vuodessa ilmestyneen Suomen Poliolehti r.y:n julkaiseman Poliolehden, internet-verkossa olevan Suomen Poliohuolto r.y:n kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Suomen Poliohuolto r.y:n kotisivu löytyy osoitteesta: <http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/> ja Suomen Poliolehti r.y:n kotisivun [www.poliolehti.com](http://www.poliolehti.com) kautta linkistä ”Jäsenjärjestöt.”

Poliolehden vuosikerta sisältyi edelleen sekä varsinaisten jäsenten, että kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Poliolehden tiedottava merkitys korostuu myös siten, että sen vapaa-kappaleita lähetetään runsaasti mm. julkisiin toimipisteisiin, kuntiin, sairaaloihin ja moniin muihin toimintamme kannalta tärkeisiin kohteisiin.

Vuoden 2009 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen neljä jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammaislainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyvää tiedotusta ja neuvontaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

## Lomailu-, virkistys ja vapaa-aikatoiminta

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta toteutettiin kesällä 2009 Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa yhden viikon mittaisena maksuttomana täysihoidon sisältäneenä lomajaksona ajalla 4.07. - 10.7.2009. Marjolan lomajaksolle osallistui kaksikymmentäneljä yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti vuoden 2009 aikana jäsenilleen kaksi 4–5 vuorokauden mittaista kuntoutus- ja virkistyslomaa Kylpylähotelli Pirita Top Spa:ssa Tallinnassa. Kylpylälomille osallistui yhteensä kolmekymmentäneljä yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti vuoden 2009 aikana jäsenilleen yhden kahden vuorokauden mittaisen Tukholman – risteilyn, jolle osallistui kaksikymmentä yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti vuoden 2009 aikana jäsenilleen Lehtimäen Opistolla yhden neljän vuorokauden mittaisen ATK:n alkeiskurssin, jolle osallistui kymmenen yhdistyksen varsinaista jäsentä.

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti jäsenilleen 27.11.2009 yhteistyönä Polioinvalidit r.y:n kanssa yhteisen pikkujoulun Polioinvalidit r.y:n Pääkaupunkiseudun osaston ja Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenten kesken.



*Suomen Poliohuolto r.y. järjesti jäsenilleen 27.11.2009 yhteistyönä Polioinvalidit r.y:n kanssa yhteisen pikkujoulun Polioinvalidit r.y:n Pääkaupunkiseudun osaston ja Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenten kesken.*

Suomen Poliohuolto r.y. tuki vuoden 2009 aikana jäsentensä osallistumista Suomen Poliolehti r.y:n järjestämille kevät- ja syyspäiville, sekä osallistumista Lehtimäen Opiston järjestämille ”Iloa ja vaihtelua elämään” – kursseille.

## Talous

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten maksamilla jäsenmaksuilla, korkotuotoilla sekä Kaislaranta-rahaston avulla. Kaislaranta-rahaston osuus yhdistyksen toiminnan rahoituksesta oli 31.700€. Toimintavuoden 2009 päättyessä yhdistyksen taloudellinen tilanne on hyvä.

*Kahden vuorokauden mittaiselle Tukholman risteilylle osallistui kaksikymmentä yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.*



## Toimisto

Suomen Poliohuolto r.y:n toimisto sijaitsee Helsingin Katajanokalla osoitteessa Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki puh. (09) 686 0990, fax. (09) 686 09960. Yhdistyksen sähköpostiosoite on [leo.hanninen@pp1.inet.fi](mailto:leo.hanninen@pp1.inet.fi)

Kertomusvuoden aikana yhdistyksen palveluksessa toimi yksi kannatusjäsenhankkija ja yksi osa-aikainen järjestösihteeri. Suomen Poliohuolto r.y:n tarvitsemia toimistopalveluja tuotettiin osittain Suomen Poliolehti r.y:n toimesta.

Suomessa on tällä hetkellä arviolta noin 4000–6000 polion sairastanutta henkilöä. Poliovammaisuus on heille elämänsä loppuun saakka ”riesana

arjessa selviytymiselle”. Suomen Poliohuolto r.y pyrkii toiminnallaan parhaansa mukaan ehkäisemään poliovammaisten jäsentensä syrjäytymistä ja vetäytymistä, edistämään heidän nykyisten voimavarojensa säilymistä mahdollisimman pitkään, tarjoamaan heille poliotietoa ja opastusta arkeen liittyvissä ongelmatilanteissa, tarjoamaan jäsenistön keskinäistä vertaistukea ja mielekästä yhdessäoloa virkistys-, lomailu- ja vapaa-aikatoiminnan muodossa.

Kiitämme työmme tukijoita ja yhteistyökumppaneitamme kulu-neesta vuodesta.

## Suomen Poliohuolto ry Hallitus

# Suomen Poliohuolto r.y. Toimintasuunnitelma vuodelle 2010

**S**uomen Poliohuolto r.y. on poliiovammaisten vuonna 1958 perustama ja heidän itsensä johtama vammaisjärjestö, jonka kotipaikka on Helsinki ja toimialueena koko Suomi. Suomen Poliohuolto r.y. on perustanut vuonna 1994 yhdessä Polioinvalidit r.y:n kanssa poliojärjestöjen yhteistyöjärjestönä toimivan Suomen Polio-liitto r.y:n.

## Vleistä

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan päätaavoitteina vuonna 2010 tulee olemaan; jäsenistön yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, jäsenistön opastaminen lakisääteisten palvelujen ja tukitoimien piiriin, lomailuvirkistys- ja vapaa-aikatoiminnan järjestäminen, yhteiskunnallinen vaikuttaminen poliiovammaisten erityistarpeiden huomioimiseksi yhteiskuntasuunnittelussa, poliiovammaisten keskinäisen vertaistuen toteuttaminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuuden edistäminen.

## Hallinto

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntöjen mukaan ylintä päätösvaltaa yhdistyksessä käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu kahdeksan varsinaista jäsentä. Jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, kuitenkin niin, että kunakin vuonna vuorolla eroaa neljä jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita uudelleen hallitukseen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Vuoden 2010 alussa Suomen Poliohuolto r.y:n hallituksen muodostavat; Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Riitta Pohjola (sihteeri), Markku Huostila, Elise Korelin, Antti Mettinen ja Eira Tenhonen.

Suomen Poliohuolto r.y:n toimisto sijaitsee huhtikuusta 2010 alkaen Helsingin Pasilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A, 6 krs, 00520 Helsinki puh. 09-6860 990, fax. 09-6860 9960, e-mail. leo.hanninen@pp1.inet.fi

Suomen Poliohuolto r.y:n internet verkossa olevat kotisivut löytyvät osoitteesta:

<http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen> ja Suomen Polio-liitto r.y:n kotisivun kautta osoitteessa <http://www.polioliitto.com> linkistä ”Jäsenjärjestöt”.

## Jäsenistö

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostuu varsinaisista poliiovammaisista jäsenistä, sekä yhdistyksen toimintaa tukevista kannatus- ja yhteisöjäsenistä. Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voi liittyä jokainen polion sairastanut Suomen kansalainen, joka kirjallisen jäsenhakemuksensa yhteydessä esittää luotettavan todistuksen polion jälktilasta. Varsinaiset jäsenet hyväksyy yhdistyksen hallitus.

## Toiminta

### Edunvalvonta

Suomen Polio-liitto r.y:n kautta yhdistys on edustettuna mm. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto r.y:ssä, Sosiaali- ja Terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY r.y:ssä ja Vammaisfoorumi r.y. – Handikappforum r.f:ssä.

### Kuntoutuspalvelut

Suomen Polio-liitto r.y. järjestää RAY:n avustuksella poliiovammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Poliohuolto r.y. rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoiminnan piiriin. Yhdistyksen varsinaisten jäsenten keski-ikä on n.

70 vuotta. Poliiovammaisten kuntoutustarve on huomattava. Viime vuosina kerätty lääketieteellinen tutkimustieto polion myöhäisoireista ns. postpoliosyndroomasta on osoittanut kuntoutuksen tärkeän merkityksen ikääntyville poliiovammaisille. Poliiovammaisten tulisi päästä kuntoutukseen vuosittain. Vaikeavammaisten omatoimisuuden tukeminen ja edistäminen kuntoutuksen ja siihen liittyvän viriketoiminnan avulla on paitsi inhimillisesti myös taloudellisesti yhteiskunnan edun mukaista.

### Lomailu-, vapaa-aika- ja virkistystoiminta

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään kesällä 2010 Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa. Yhdistys tarjoaa hakemusten perusteella kuuden vuorokauden mittaisen täysihoidon sisältävän maksuttoman vapaaolman kahdellekymmenenhenkilöille. Yhdistys myöntää edelleen hakemusten perusteella jäsenistölle lomailutukea omatoimiseen lomailuun.

Suomen Poliohuolto r.y. pyrkii edelleen kehittämään jäsenistönsä lomailu-, vertaistuki-, vapaa-aika-, virkistys-, harrastus- ja matkailutoimintaa. Yhdistys tukee vuonna 2010 jäsenistönsä osallistumista Suomen Polio-liitto r.y:n kevät- ja syyspäiville, järjestää kaksi kylpylälomaa, laivaristeilyn, pikkujoulun, sekä muita jäsenistön toivomia virkistystapahtumia.

Suomen Poliohuolto r.y. tukee myös jäsenistönsä osallistumista itse maksavina Lehtimäen Opistossa järjestettävälle ”Iloa ja vaihtelua elämään” –kursseille.

Suomen Poliohuolto r.y. järjestää vuonna 2010 Lehtimäen Opistolla yhden neljän vrk:n mittaisen ATK-kurssin, jonka sisältö määritellään hakijoiden ATK-osaamisen mukaan.

## Tiedottaminen

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Suomen Polio-liitto r.y:n julkaiseman Poliolehdessä, internet-verkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Poliolehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille, sekä useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

## Kaislaranta-rahasto

Suomen Poliohuolto r.y:n hallitus on perustanut Kaislarannan nimeä kantavan Kaislaranta-rahaston, johon Kaislaranta-kodin myynnistä saatua rahaa siirretään vuosittain yhdistyksen toiminnan rahoittamiseksi hallituksen esityksiin perustuvien vuosikokouksen hyväksymien talousarvioiden puitteissa.

## Talous

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan rahoitus muodostuu varsinaisten ja kannatusjäsenten maksamista jäsenmaksuista, sijoitustoiminnan tuotosta, sekä Kaislaranta-rahastoa käyttäen. Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut vuonna 2010 ovat seuraavat; varsinaiset jäsenet 10 €, kannatusjäsenet 20 € sekä yhteisö- ja yritysjäsenet 50 €. Jäsenmaksuihin sisältyy Poliolehdessä vuosikerta.

Suomen Poliohuolto r.y. toimii myös jatkossa poliiovammaisten jäsentensä elinolosuhteiden, elämänlaadun, osallisuuden ja tasavertaisuuden edistämiseksi ja heidän syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toimintamme perustuu luottamuksellisiin suhteisiin ja hyvään yhteistyöhön valtakunnan päättäjien, kuntien sosiaali- ja terveysviranomaisten, sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja muiden työmme tukijoiden kanssa.

## Suomen Poliohuolto ry Hallitus

Hallituksen jäsenet Elise Korelin ja Markku Huostila.





# Saa hengittää

**Otsikon ilmaisu lienee useimmille meistä tuttu mm. röntgenissä käyneistä. Muistan itse vielä hyvin elävästi äänensävyä myöten sen, miten minulle lapsena Invalidisäätiöllä monen monta kertaa huudettiin seinän takaa: "Hengittämättä ja liikkumatta!"**

**Totellen odoteltuani kuului sitten: "Saa hengittää!" Tuolloin muistan ehkä ensimmäisiä kertoja mietineeni, että – kas vaan – minä hengitän ja hengittäminen tuntuu oikeastaan hyvältä ainakin sen pidättelyn jälkeen.**

**Y**leensä meidän ei juuri tarvitse kiinnittää huomiota omaan hengittämiseemme. Siinäähän on kyse refleksiohjautuvasta toiminnasta eli siis sellaisesta ruumiin toiminnasta, jonka vastasyntynyt lapsikin osaa, ja joka toteutuu myös silloin, kun olemme tajuttomia. Hengitämme elämän alusta asti aivan sen loppuun asti itse tai joskus myös koneen avustamana. Kyseessä on elintoiminto, melkein elämä itse.

Yksi elämän perusominaisuus on vuorovaikutus. Juuri tästä on kyse hengittämisessä, vuorovaikutuksesta minun ruumiini sisäpuolisen ja ulkopuolisen maailman välillä.

Tämä vastavuoroisuuden mielikuva on mielestäni erittäin hyödyllinen lähtökohta, kun ryhtyy tarkastelemaan omaa hengitystään, sen toi-



mivuutta, vaihtelua tai harjoittelun tarpeita.

## **Hengittäminen tapahtumana ja liikkeenä**

Hengitettäessä happirikas ilma virtaa sisään keuhkoihin ja sitten hiilidioksidipitoinen ilma virtaa ulos. Vuorovaikutusmielikuvan mukaisesti omaa hengittämistään voi kuvata näin: Happi tulee omalla voimallaan sisään ja hiilidioksidi minun voimallani ulos. Tämä on yksinkertaistettu kuva, jota kannattaa kuitenkin tutkistella ja verrata omalla tuntoaistilla hankittuun kokemukseen. Kannattaa kysyä itseltään, mitä tapahtuu, kun hengittelen rauhallisesti ja vain annan liikahtelun tapahtua – en siis tekemällä tee jotakin.

Aivan tavallinen hengitystä kuvaava arkikielen ilmaisu on, että vedämme ilmaa sisään ja puhallamme sitä ulos. Tämä ilmaisu ohjaa kuitenkin helposti huomion ja samalla liikkeen liian ylös, se voi myös keinoitekoisesti voimistaa liikettä. Toinen vähän vahingollinen ilmaisu on ryhti-ohjeessa: vatsa sisään, rinta ulos!. Sisään vedetty vatsa estää virtailun tapahtumista mahdollisimman laajalla alueella, eikä liikkumaton vatsa

tue pallean liikettä. Mahdollisimman suora ja tasapainoinen ryhti on kyllä hyödyllinen hengitysliikkeidenkin kannalta, mutta vartalon suoraksi jäykistäminen ja asennon liika tarkkailu on vahingollista.

Kaavakuva hengityselimistöstä voi olla vaikkapa avoin astia, jossa on joustavat seinämät ja puolivälin tienoille vaaka-asentoon sijoittuva mäntä. Astian muodostavat vatsa- ja rintaontelo sekä niistä suoraan ylöspäin jatkuva väylä eli henkitorvi, suu ja nenä. Onteloiden ympärillä on paljon lihaksia. Hengityksen kannalta tärkeimpiä ovat vatsalihakset ja rintakehää ympäröivät kylkilivilihakset, joista sisemmät supistavat, ulommat laajentavat rintakehää. Männän muodostaa vähän sienen lakkia muistuttava pallealihaksen. Se liikkuu ylöspäin, kun vatsalihakset supistuvat ja putoaa vähän alaspäin, kun vatsalihakset rentoutuvat. Pallealihaksen omaa toimintaa on vaikea tuntoaistilla havaita, ja se tapahtuu päinvastaisessa rytmisessä kuin onteloita ympäröivien lihasten toiminta. Palleassa lihassäikeet kulkevat yläpinnalta alapinnalle eli supistuesaan pallea litistyy ja samalla kehältään laajenee eli tekee

tilaa ilman sisääntulolle, rentoutuessaan pallea pullistuu ja näin tehostaa ilman ulosvirtausta.

## **Hengittelyn helpottamisesta**

Jos lihakset ovat heikot tai osittain halvaantuneet tai jos vartalossa on asentovirheitä, hengitysvirtailu saattaa jäädä määrältään vähäiseksi tai sijoittua niin, että keuhkot "tuulettuvat" vain osittain. Monilla polion sairastaneilla ihmisillä on juuri tällainen tilanne, ehkä myös mahdollisia seurausoireita: väsymystä, hengästymisherkkyttä, infektiotalttiutta jne. Tilanteen pahenemista kannattaa yrittää estää.

Peruskunnon ylläpito ja kohentaminen auttaa myös hengitystoimintaa. Näistä asioista annetaan meille hyvin paljon ohjeita fysioterapiassa, kuntoutuskursseilla ja kaikille tarkoitettussa yleisessä terveysvalistuksessa. Hengityksen kannalta saattaakin olla aivan ratkaisevan tärkeää, että etsii itselle sopivia liikunnan muotoja, harrastaa niitä ja huolehtii muutenkin terveydestään.

Jos kuntoliikunnan sijasta tai sen lisäksi tarvitaan nimenomaan hengitystoiminnan harjoittamista, tilanteet ovat niin vaihtelevia, että yleisohjeita ei voi antaa. Yksilöllisten ohjeiden on perustuttava tilanteen tarkkaan tutkimiseen. Asiantuntijat, mm. fysioterapeutit ja puheterapeutit, pystyvät tutkimaan, mutta aivan yhtä tärkeää on se, että hengittelijä itse opettelee huomamaan uusia asioita omissa toimintoissaan ja opettelee tunnistelemaan ja kuuntelemaan oman elimistönsä viestejä. Hengitystoiminnalle on tyyppillistä useiden vaihtoehto-





Irja ja Maija-Liisa näytävät kuinka rintarankaa venytetään auki ja näin saadaan tilaa keuhkoille laajentua sisäänhengityksen aikana.

ten liikeratojen olemassaolo ja sekin, että heikosti toimiva liikerata voi huomaamatta valikoitua pitkäksi aikaa käyttöön esimerkiksi jännittämisen, ponnistelun tai liikkumattoman asennon takia. Tästäkin syystä kannattaa usein pysähtyä itse tutkimaan omaa hengitystään uteliaasti, sallivasti ja kokeilevasti. Joskus pelkkä tunnusteleva asennoituminen auttaa lihaksia rentoutumaan ja kääntää käyttöön toimivamman liikeradan.

Polion heikentämät hengityslihakset voivat olla syynä myös puhumisessa ja äänenkäytössä ilmeneville ongelmille. Äänihän syntyy siten, että uloshengitys saa kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet värähtelemään. Jos virtaus on heikko, ääni jää hiljaiseksi ja usein myös laadultaan huokoiseksi. Myös puherytmi voi

olla poikkeava, koska pieniä ilmamääriä kerrallaan hengittelevä puhuja tarvitsee hyvin usein pienen tauon sisäänhengittämistä varten. Näissäkin tilanteissa kokeileva harjoittelu voi auttaa, erityisesti harjoittelu, joka kohdistuu siihen, miten hengitys ja puhe voidaan paremmin yhdistää toisiinsa.

Hengitykseen liittyvää asiantietoa kannattaa etsiä fysiologian ja anatomian oppikirjoista. Häiriöiden ja hoidon näkökulmasta kirjoitettua tietoa löytyy terapian oppikirjoista. Puheterapeuttina voin suositella vaikkapa Marketta Sihvon kirjoittamaa pientä kirjaa, jonka nimi on Terve ääni – Äänen hoidon ABC.

**Teksti: Arja-Liisa Linnansalo**  
**Kuva: Poliolehti ja AL**

kruunupuisto.fi

**Kuntoutusta sydämellä, vuosien tuomalla kokemuksella ja ammattitaidolla**

Kruunupuisto on kuntoutuksen edelläkävijä. Kuntoutuspalveluidemme korkean tason avaintekijänä on huippuammattilaisista koostuva henkilöstömme. Yhdessä idyllisen järviluonnon kanssa teemme kuntoutuksesta osaamiskeskukseksämme unohtumattoman elämyksen.

Syksyllä 2010 alkavat Poliokurssit työelämässä oleville, työelämään palaaville sekä työelämästä poissaoleville:

Kelan nro	pvm.
• 36103	6.9. - 25.9.2010 (valtakunnallinen)
• 36842	22.11. - 11.12.2010 (valtakunnallinen)

**Tiedustelut:** Matti Nykänen puh (015) 775 0129, matti.nykanen@kruunupuisto.fi tai Leena Nykänen, puh. (015) 775 0332, leena.nykanen@kruunupuisto.fi

**Kysy myös monipuolisia lomatarjouksiamme!**

**KRUUNUPUISTO**  
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Kruunupuisto Oy, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju  
puh. (015) 775 091, www.kruunupuisto.fi

**Poliojärjestöjen päivitettyt tapahtumätiedot löytyvät netistä [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com)**

Tervetuloa viihtymään

Lomailuun, kokouksiin, seminaareihin, perhejuhliin...

Vähäjärven lomakoti  
Muntsilantie 19, Hauho  
p. (03) 6543 124, lomakoti@tsil.fi, www.tsil.fi

**Palveluva matkatoimisto**

**Varaa matkasi ammattilaiselta, palvelun ja matkavinkkien kera**

**VALMISMATKAT  
LENNOT+HOTELLIT  
RYHMÄMATKAT  
ERITYISPALVELUT**

**SOITA 08-5647 400** [www.easyloma.fi](http://www.easyloma.fi)

## Pohjanmaan osasto

Osastomme kuntotapahtumaa vietämme tänä vuonna Ahonniemen leirikeskuksessa, Peräseinäjoella, 2.-3.9. (to-pe).

Aloitamme ruokailulla torstaina klo 12. Päivää jatketaan liikunnanohjaajan kanssa ja myöhemmin liikutaan mölkyä tai ketjunheittoa pelaten. Osallistujat voivat tuoda mukanaan omia ulko- tai sisäpelivälineitä, jos varastoista sellaisia löytyy. Illalla makkaranpaistoa ja seurustelua.

Perjantaina aamupalan jälkeen vapaa- muotoista ohjelmaa, pelejä, jutustelua ym. mukavaa. Puolenpäivän aikaan on ruokailu ja sen jälkeen kotiinlähtö.

Osallistumismaksu on 10,-/hlö, mikä maksetaan paikan päällä. Liinavaatteet ja pyyheliinat jokainen tuo mukanaan. Paikka soveltuu pyörätuolinkäyttäjille.

Ilmoittautumiset Pirjolle 25.8.2010 mennessä, p. 050-305 7251 tai pirjo.puska@elisanet.fi

### Johtokunta

...

## Pohjois-Suomen osasto

### Syyskauden avajaiset Haukiputaan Jatulissa

Yhteinen virkistyspäivä vapaa-aikakeskus Jatulissa Haukiputaalla 1.9.2010 klo 14.00. Takkahuone on varattu klo 14.00 -18.00 yhdessäoloon. Kahvitellaan pienen suolaisen kera.

Liikuntasalissa käydään pelaamassa boccia. Kuntosalilla, uima-altaalla ja saunassa voi viipyä pitempäänkin. Ilmoittautuminen 30.8.2010 mennessä Ulla Kurviselle puh. 040-5320223.

Rovaniemen kerho Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 9.9., 7.10., 11.11. ja 2.12. klo 17.00 -19.00.

Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401.

### Oulun kerho

Keskiviikkona 13.10 ja 10.11. klo 18.00 Oulun kerho kokoontuu Tupoksen ABC-aseamalla

Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223

### Muita tärkeitä päivämääriä

Polioliiton Syyspäivät 24.- 26.9.2010 Rokualla.

Pohjois-Suomen polioinvalidien 10-vuotisjuhla Rokualla 25.9.2010.

Toivomme mahdollisimman monen pohjoisen jäsenemme tulevan mukaan.

Pyrimme tukemaan osallistumista myös taloudellisesti. Miettikää kulkumahdollisuksianne Ouluun asti, siitä eteenpäin pyrimme järjestämään yhteiskuljetuksen Rokualle. Kimppakyydit ovat myös aina mukavia. Tehkää ehdotuksia ja kyselkää ajoissa.

Henkilökohtaisen jaksamisen kuntoprojektin VI-jakso Rokualla 8.-10.12.2010

Pikkujoulu/kuntoiluvuikonloppu Rokualla 10. – 11. tai 12.12.2010

Virkistävää kesää!

### Johtokunta

...

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Elorieha Hevossalmella 26.8.2010

Järjestämme eloriehan Hevossalmella Helsingin Invalidien Yhdistyksen kesäkodilla 26.8. alkaen klo 15.00. Vietämme raittoisan iltapäivän nauttien retkiruoosta ja juomasta kuten makkarasta, letuista ja salaateista ym. sekä toivottavasti loppukesän kauniista säästä merellisessä maisemassa.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 15.8. Osallistumismaksu 10 € maksettava Poliioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään myös 15.8. mennessä.

**Huomatkaa Eloriehan muuttunut päivämäärä!**

## Pääkaupunkiseudun osaston vesivoimistelu jatkuu

Ohjattu vesivoimistelu Kuntoutus Ortonin tiloissa, Tenholantiellä, Helsingissä jatkuu myös syksyllä.

Vesivoimisteluryhmä kokoontuu kerran viikossa, torstaisin klo 13.30-14.15. Ensin on vuorossa 30 minuuttia ohjattua vesivoimistelua ja lopuksi vartti oma-toimista harjoittelua ja uintia. Ryhmä kokoontuu syyskaudella 15 kertaa ja aloittaa 2.9.2010. Syyskauden viimeinen kokoontuminen on 9.12.2010.

Osallistumismaksu koko syyskauden osalta on jäsenille 40,00 euroa. Vesivoimisteluryhmän koko on rajattu ja ryhmä kootaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle puh.09-68609930/Kirsti Paavola.

### Torstaikerho kokoontuu

Kerho kokoontuu kuukauden toinen torstai toimistolla klo 16.30 – 18.30

Syksyn toiminnan aloitamme 9.9 tupaantuliaisten merkeissä uudessa esteettömässä toimistossamme osoitteessa Kumpulantie 1 A. 6 krs., 00520 Helsinki. Tervetuloa!

Tervetuloa mukaan ja hyvää kesää kaikille!

### Johtokunta

...

## Savon osasto

*”Tuuli leppeä etelästä,  
tätä viestiä vahvistaa,  
on murrettu talvinen valta,  
pian villi ja vapaa on maa!”*

### Elämyksiä kaivoksen kainalossa

Retki Outokumpuun 25.07.2010

- käynti kivimessuilla
- opastettu kaivoskierros museotunnelissa ja kaivostalonäyttelyt. Kierroksen kesto n. 1½ tuntia.
- ruokailu kesäravintola Wanhassa Pajassa
- kesäteatteriesitys, ”Tulitikkuja lainaamassa”
- retken hinta, jäsenet 40€, ei-jäsenet 60€

- osastot -

Sitovat ilmoittautumiset 02.07.2010 mennessä ja maksut osaston tilille OP 560036-219270 viimeistään 09.07.2010 mennessä.

**Kuntotapahtuma Kruunupuisto Punkaharju 13.-16.10.2010.**

Jäsenhinta 128€, ei-jäsenhinta 256€. Sitovat ilmoittautumiset 29.08.2010 mennessä, maksu osaston tilille OP 560036-219270 viimeistään 06.09.2010.

Tapahtumista tarkempaa tietoa jäsenkirjeessä. Lisätietoa ja ilmoittautumiset Iris Karvinen 0400 649 677.

Lämmintä kesää kaikille,

Tapaamisiin!

**Johtokunta**

...

**Tampereen osasto**

**Kesäpäivä Hämeenlinnassa la 5.6.2010**

Lähdemme la 5.6.2010 klo 9.30 päiväretkelle Hämeenlinnaan nauttimaan kulttuurista, historiasta ja Aulangon maisemista. Lisätiedot jäsenkirjeessä.

Kesäteatteriretki Turkuun la 24.7.2010 Lähdemme kesäteatteriretkelle Turun Samppalinnan kesäteatteriin katsomaan West Side Story musikaalia la 24.7.2010 klo 10 Tampereen linja-autoasemalta. Ennen teatteria käymme syömässä. Hinta jäsenille ja avustajille 40 € ja ei-jäsenille 75 €. Sitovat ilmoittautumiset 18.6.10 mennessä ja maksu osaston tilille Sampo 800010-70143418.

Kuntoviikonloppu kuntoutuskeskus Apilassa, Kangasalla pe-la 3-4.9.2010

Tästä tiedotamme myöhemmin lisää jäsenkirjeessä.

Meidän kerho la 9.10.2010 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9.

Lokakuun kerhopäivänä la 9.10.2010 klo 13-16 tarjoilemme maukasta soppaa ja pelailemme pelejä. Tervetuloa mukaan kaikki entiset ja uudet kävijät.

**Vesijumppa**

Ohjattu lämminvesijumppa siirtyy syksyllä uusiin tiloihin Viola-kotiin. Tarkempia tietoja Pirjolta puh 041-5338755.

**Salijumppa**

Ohjattu salijumppa torstaisin klo 11 Tampereen Kuntouttamislaitoksella, Kyttälänkatu 5. Kesätauon jälkeen jatkamme syksyllä 9.9.2010 alkaen. Tervetuloa kohentamaan kuntoa ja virkistämään mieltä mukavassa ryhmässä asiantuntevan fysioterapeutin johdolla. Kausimaksu 25 € / hlö. Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Tervetuloa mukaan retkille ja tapahtumiin! Aurinkoista ja lämmintä kesää!

**Johtokunta**

...

**Varsinais-Suomen osasto**

Suomen Polioliiton kesäpäivät Porin Yyterissä jäivät jo taakse. Kesä on kuitenkin vasta alussa, alla tulevaa ohjelmaa:

Teemme retken Valkeakoskelle ja Hämeenlinnaan ke 30.6.2010. Matkan järjestäjänä toimii askartelukerho, mutta retki on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille. Matka tehdään invataksilla ja kuljetuksesta peritään omavastuuosutena 20 euroa, maksu kerätään autossa. Kaikki muut kulut jokainen hoitaa itse eli sisäänpääsymaksut, kahvit ja ruokailut.

Käymme tutustumassa Valkeakoskella Visavuoreen, joka on toiminut kuvanveistäjä Emil Wikströmin (1864-1942) taiteilijakotina. Wikströmin tyttärenpoika pilapiirtäjänä tunnettu Kari Suomalainen lahjoitti Visavuoren museosäätiölle vuonna 1988 koko elämäntuotantonsa. Lahjoituksen ehtona oli, että kokoelma saa kodin pilapiirtäjän isoisän taiteilijakodin kupeeseen. Vuonna 1990 valmistui Kari-paviljonki, jossa on esillä vaihtuvia näyttelyitä. Kari-paviljonki on Suomen hauskin museo.

Toinen kohteemme on Vanajan linna, hotelli ja ravintola, joka on rakennettu 1900- luvun alussa. Vanajan linnassa järjestetään paljon erilaisia juhlia ja kokouksia. Ensimmäinen kerros on saatavissa, mutta muihin kerroksiin on portaita.

Lähtö Turusta on klo 8 ja paluu Turkuun klo 20. Jäsenkirjeessämme on tarkemmin tästä retkestä.

Menemme SAMPPALINNAN kesäteatteriin lauantaina 24.7. klo 15 katsomaan WEST SIDE STORY- esitystä. Ennen teatteriesitystä lounastamme ravintola Verkahovissa klo 12 alkaen. Tästä on tarkemmin jäsenkirjeessämme..

Olemme elokuulle suunnittelemassa erilaisia tutustumiskohteita Turussa tai lähialueella. Näistä lisää seuraavassa jäsenkirjeessä.

Syyskuussa tarjolla kuntoutusta Ruisalon kylpylässä, Turussa.

Suunnittelemme edelleen yhdessä Pääkaupunkiseudun osaston ja Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajaksoa. Kuntokurssi toteutetaan Ruisalon kylpylässä 7. -9.9. Seuraavassa jäsenkirjeessä ovat jo hinnat ja muut tiedot.

Mitä muuta olisi tarjolla:

TVJ ry:n järjestää kaksi tapahtumaa, joihin olet tervetullut:

- Liikunta- ja virkistyspäivää vietetään lomakeskus Kuusistossa 17.6.2010

klo 10 -15 .Pelaamme erilaisia pelejä. Osoite: Munkkeentie 215, Kaarina.

- Ekvallan rantapäivää vietetään 12.8. 2010 klo 14 – 17. Melonnan, pelien ja taiteilun lisäksi nautimme musiikista. Molemmat tilaisuudet ovat maksuttomia.

Tapaamisiin!

**Johtokunta**

...

**Lahden osasto**

**Lahden osasto toivottaa kaikille hyvää kesää.**

**Satakunnan osasto sivulla 31.**



# Kevään suurena juhlanan Vapun päivänä 1.5.2010 Tampereella!

Vappulounaalle Hervannan Kievariin saapui mukava joukko polioystäviä. Nautimme hyvästä ruuasta, iloisesta seurasta ja nostimme maljan keväälle ja kauan kaitvutulle auringon lämmölle.

Iloisiin tapaamisiin kesän aikana siellä ja täällä!

Tampereen osasto.

**Teksti P.Karin-Oka**

**Kuva T.Enqvist**



**Leppoisaa  
ja lämmintä  
kesää kaikille  
Poliolehden  
lukijoille  
toivottaa  
toimitus**

***Poliolehden tarkoitettu aineistot tulee toimittaa osoitteeseen Kumpulantie 1 A, 6 krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Poliolehti".***

***Sähköpostiaineistot osoitteen birgitta.oksa@polioliitto.com.***

***Poliolehden seuraavaan numeroon tarkoitettujen aineistojen tulee olla toimituksessa 20.9.2010.***





Kuva: Birgitta Oksa

Kaija Pöytäkivi valittiin vuoden vammaistaiteilijaksi viime vuonna. Valinnan teki taiteilija Rafael Wardi.

## Kenestä vuoden vammaistaiteilija?

VAKU-projekti kutsuu jälleen vammaisia taiteilijoita mukaan valtakunnalliseen kuvataidenäyttelyyn. Näyttelyn teema on "Minä ja ympäristöni".

Kukin taiteilija voi osallistua korkeintaan kolmella työllä. Näyttelyyn toivotaan teoksia, joiden koko on korkeintaan 45 x 60 cm. Teokset pitää toimittaa perille viimeistään perjantaina 6.8.2010. Projekti ei vakuuta teoksia. Osallistumismaksu on 10 euroa.

Näyttelyn avajaiset ovat 23.8.2010 Jyväskylän yliopiston tiloissa. Näyttely päättyy 3.9.2010.

Näyttelyyn osallistuvista taiteilijoista yksi valitaan vuoden vammaistaiteilijaksi. Hän saa 2000 euron stipendin.

Avajaispäivänä 23.8. Jyväskylässä järjestetään seminaari vammaisten ihmisten kuvataiteesta.

Lisätietoja antaa Hilkka Huotari, puhelin 0500936767.

Taideteokset toimitetaan seuraaviin osoitteisiin: Suomen Polioliitto ry, Kumpulantie 1 A 6 kerros, 00520 Helsinki

Kettuki-keskus, Keinusaarentie 1, 13200 Hämeenlinna

Wäinö Aaltosen Seura ry, Honkaistentie 68, 20900 Turku





## Suomen Polioliitto ry:n Valtakunnallinen syystapahtuma

24-26.9.2010  
Rokuan Kuntoutuskeskuksessa

*Syystapahtuman ohjelmassa mm.*

- *Polioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen osaston 10-vuotisjuhlat ja show*
- *tietoisku hyvästä hengityksestä ja puhallusmittauksia*
- *vesivoimistelua terapia-altaassa*
- *kuinka me kaikki voimme ilmaista itseämme tanssien -opetusta ja kokeilua*
- *ulkoilua ja yhdessäoloa*

*Lisätietoja ja ilmoittamishjeet elokuun jäsenkirjeessä. Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät tapahtumaan yhteiskuljetuksia.*

Tulethan mukaan!

Suomen Polioliitto ry  
Polioinvalidit ry Pohjois-Suomen osasto

**Muistattehan huolehtia vakuutusturvastanne osallistuessanne Polioliiton, jäsenjärjestöjen tai paikallisosastojen matkoille ja tapahtumiin, kiitos!**

## Turun Seudun Hengitys- yhdistys ry:n kesätoimintaa

### *Uniapnean vertaistuki:*

Kesäkotitoivonniemessä ti 15.6. ja 17.8. klo 15.30 – 17.00 Ruissalo, Iso-pukintie 23, Turku

Syksyllä toimistolla keskiviikkoisin klo 16.00 – 17.00 Käsiyöläiskatu 3 A, Turku, puh. (02) 231 6225

### *Keuhkohtauma (KATA):*

Kesäkotitoivonniemessä 27.7. ja 22.8. Syksyllä toimistolla tiistaisin kerran kuussa.

Tilaisuuksissa luentoja eri aiheista. KATA-ryhmän vetäjä Sirpa Selin p.040-516 3072

Tilat eivät ole esteettömiä.

## Hyvää kesää!

**Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuoltory:n kannatusjäsenhankkijat toivottavat kaikille Poliolehden lukijoille aurinkoista ja lämmintä kesää!**

## Poliolehden 1/2010 ruudukon voittajat

Ruudukon voittajat arvottiin kaikkien vastauksen lähettäneiden kesken.

Toimitus pahoittelee sitä, että ruudukon painoosassa oli virhe.

I palkinto, 10 € Antti Kesseli, Helsinki

II palkinto, 6 € Tuula Raitala, Helsinki





## Erkki Patjaksen muistolle



*"Laps olen köyhän kauniin Karjalan..."* soi kauniisti nauhalta Erkin laulamana hänen muistotilaisuudessaan Asikkalan seurakuntakodilla maaliskuuisessa päivässä.

Erkki Patjas oli syntynyt 23.6.1932 ja hän menehtyi tapaturmaisesti kotonaan 27.2.2010.

Erkki liittyi Polioinvalidit ry:hyn 1.7.1956 ja muutettuaan Asikkalaan hän siirtyi Lahden osaston jäseneksi ja valittiin johtokuntaan vuonna 2004, varapuheenjohtajaksi hänet valittiin v. 2006.

Erkki Patjas oli erittäin elämänmyönteinen henkilö kai-

kissa asioissa, hänestä huokui sellaista hyvää ja positiivista elämän kokemusta, josta me nuoremmat saimme ottaa oppia. Hän oli valmis tekemään ja auttamaan silloin, kun tarvittiin henkilöä toteuttamaan asioita.

Erkki pyrki huomioimaan tasapuolisesti kaikki, niin ettei kukaan jäänyt mistään osattomaksi. Huumorillaan hän toi iloisen mielen kuulijoille, unohtamatta kuitenkaan herrasmiehen käytöstä ja arvokkuutta.

*"Kun tyyni milloin oli pinta veen, ma kuulin niinkuin soinnut kanteleen."*

*"Kun myrsky sai, löi aallot rantoihin. Ma niitä pelkäsin ja rakastin. Sinne, sinne kaipaen ain missä kerran kehdon sain. Pois täältä kaipaen kotiin Karjalaan."*

**Polioinvalidit ry:n Lahden osaston puolesta**  
**Peter Rinne,**  
**Heikki Heinonen ja**  
**Ritva Jokela**



## Tiploomi

**E**eva Huotari Riistavedeltä on elämässään ehtinyt olla monessa menossa mukana eikä pahemmin arkaile ottaa vastaan uusia haasteitakaan. Maaliskuun 27. päivänä Kuopiossa asioilla käydessään Eeva meni ihan ekstempore Pohjois-Savonliiton maakuntasaliin. Osallistui siellä Savon murre-mestaruuskilpailuun. Kilpailun vaatimuksena oli neljän minuutin pituinen puhe murteella. Eeva vakuutti tuomarit pitämälläan puheella, niin että kolmas sija

kilpailussa heltisi ja muistoksi Tiploomi seinälle. Joten ei männny huppiin sekkään oven avvaus.

Kuopiossa murrekilpailuja on järjestetty jo monien vuosien ajan. Suomen heimojen liitto järjestää seuraavat murteella puhumisen SM-kilpailut vuonna 2011 Satakunnassa. Joten itse kukin silloin rohkeasti vaan kilpaan mukaan murteilemaan.

**Teksti ja kuva: liris**

## Kiitokset

Kaikkeni tein, että vuosikymmeneni vaihtuminen olisi mennyt itseltä ja muilta ohi huomaamatta. Toisin kävi, yllättitte kuitenkin. Muistamisenne toi miellyttävää lisää arjessa ja elämässä jaksamiseen. Kiitokset siis Polioinvalidit ry johtokunnalle ja toiminnanjohtajalle sekä Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osaston johtokunnalle ja osastolaisille muistamisesta.

**Lauri Jokinen**

Turus syntynyt paljo enne ku Myllysilta tehti

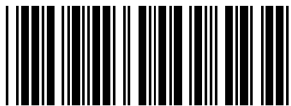
## Kiitos

Vuodet vierivät ja ikää karttuu. Yritin olla asiasta hiljaa, vaan kyllähän te muistitte. Kiitos kaikille minua merkkipäiväni johdosta muistaneille.

Ystävät tuovat ilon elämään!

Kiitos vielä kerran.

**Rauno Nieminen**



\* . 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](http://www.raytukee.fi)