

# Poliiolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2017



**Simo Lampinen, Flying Finn**  
kertoo poliokokemuksistaan

# Poliolehti

## kokemuksia ja muistoja

**P**oliojärjestöjen vuosikokoukset keräsivät tänäkin vuonna väkeä pohtimaan niin mennyttä kuin tulevaakin. Huoli omasta jaksamisesta, sote-uudistuksen mukanaan mahdollisesti tuomista leikkauksista ja vammaispalvelujen heikentymisistä painoivat. Järjestöiltä toivotaan napakan edunvalvonnan lisäksi erilaisia palveluja ja mahdollisuuksia vertaistukeen. Järjestöjen toimintasuunnitelmat ja –kertomukset löytyvät tästä lehdestä.

### Kuntoutus toimintakyvyn tukena

On ollut hienoa huomata, että poliokurssit ja avokuntoutukset ovat vahvistaneet tarpeellisuutensa. Osallistuja- ja hakijamäärät ovat yllättäneet jopa yltiöpäisemmätkin kuvitelmat. Toisaalta se kertoo siitä valitettavasta tosiasiasta, että tällä hetkellä suurimman vastuun polion sairastaneen kuntoutuksesta kantavat juuri poliojärjestöt. Tieto ja tuki oma toimintakyvyn ylläpitämiseksi on tärkeää. Sairastumisen tai vammautumisen akuuttivaiheen jälkeisen kuntoutuksen juuret löytyvät pitkälti juuri poliojärjestöjen omasta kuntoutustoiminnasta. Laitoskuntoutusjaksoit ovat toimivia ja puoltavat vaakaasti paikkaansa myös tänään, jolloin avokuntoutustoiminta on syrjäyttämässä niitä tieltään. On mahdotonta ajatella, että voisimme tarjota jokaisella paikkakunnalla avokuntoutusta. Silloin tarvitaan laitosjaksoja. Ne ovat tarpeen myös avokuntoutukseen osallistuville muutaman vuoden välein.

Kuntoutustamme rahoittava STEA vaatii rahojensa vastineeksi selkeää näyttöä siitä, että rahoilla on vaikutusta. Siksi keräämme palautetta. Vastatkaa, antakaa kehitysideoita, mutta muistakaa, että kyse on tavoitteellisesta kuntoutuksesta. Pelkkää lomailua STEA ei meille rahoita, vaikka joskushan se



loma yhdessä olisi juuri se mitä tarvitaan.

Sitä varten on sitten matkat, retket ja muu, joita Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tarjoavat.

Kursseilla on luentoja, jump-paa ja osallistumista edellytetään. Se, että kurssiohjelma on tiukka ja osallistumista edellytetään, ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö kurssilainen voi kuunnella kurssin aikana omaa jaksamistaan ja tarvittaessa levätä. Ohjelmaan voidaan tehdä yksilöllisiä muutoksia, kunhan vain niistä sovitaan ohjaajien kanssa. Kurkseista ja kuntoutuksesta osallistujien kokemuksia sekä tietoja tulevistakuntoutuksista tässäkin Poliolehdessä.

### Muutos pelottaa

Muutokset ovat haastavia, kuten Kaarina Kyyrönen tässä Poliolehdessä toteaa kertoessaan siirtymisestä palvelutaloon. Niihin pitäisi osata paitsi suhtautua avoimin mielin myös varata riittävästi aikaa.

Tuo ajan suhteen olemme usein ongelmissa. Kaikki muu-

tokset eivät anna meille aikaa tottua ja suunnitella etukäteen. Ne vain tupsahtavat jostakin eteemme ja odottavat, että me niistä jotenkin selviämme. Ja ainakin minusta tuntuu, että ne suuret ja vaativat muutokset varsinkaan eivät etukäteen varoita. Niiden kanssa sitten vain kompuroidaan eteenpäin. Siksi olikin mukava lukea ja huomata, että joihinkin asioihin me voimme itseämme totuttaa ja tehdä muutoksesta sujuvamman. Yksi sellainen totta tosiaan on kodin valitseminen niin, että se toimii aina elämäntilanteemme ja toimintakykymme mukaan.

Teoriassa helppo homma, mutta totuus valkenee, kun pitäisi kotoaan lähteä. Tavaraan tai paikkaan ei saisi kiintyä kuulemma, mutta minkäs teet, kun niihin vain niin jää kiinni. Mah-taakohan kukaan muu kaappeja penkoessaan löytää aarteita, joita joko a) voi ihan hyvin vielä käyttää b) ei voi heittää pois, koska silloin kyllä huono onni iskee entistä lujemmin?

Jos, niin ei hätää. Tähän on kuulemma kehitteillä lääke.

Lääkkeen valmistumista odotellessa olen kärsinyt ja vain pakottanut itseni luopumaan tavaroista, joita en ole viiteen vuoteen tarvinnut, vaikka luultavasti heti huomenna se olisi tarpeen. Ja samalla olen yrittänyt opetella elämään tässä hetkessä enkä eilisessä tai huomissa. Se ei kyllä alkuunkaan vielä suju.

Luulisi sitä, että tähän ikään olisimme jo oppineet, että pelkkää muutostahan koko elämä on. Luulisi, mutta on se vain aina yhtä vaikeaa. Onneksi on olemassa vertaisia, jotka kamppailevat samojen pienten ja suurten ongelmien kanssa.

On helpottavaa tietää, että ei ole ainoa laatuaan. Sitä jaksaa jotenkin paremmin, kun tietää, että ei ole yksin.

### Elämänilo vie eteenpäin

Tässä Poliolehdessä alkaa myös pieni juttusarja rallilegenda Simo Lampisesta. Hänen kertomuksensa elämästä polion kanssa on kaikkea muuta kuin tavanomainen. Simo Lampinen toteaa tietävänsä, että on onnekas poliovammainen. Ihan varmasti perhe ja ystävät ovat suurelta osin tuon onnekkouden tunteen takana, mutta yhtä lailla Simon haastattelua kuunnellessa olen varma siitä, että ”ajogeenien” lisäksi hän on perinyt kasa-päin elämäniloa. Elämänilo ja uteliaisuus siitä, mitä huomina tuo tullessaan loistavat Simo Lampisen silmistä. Nyt ensimmäisessä jutussa Simo kertoo sairastumisestaan.

Toivottavasti meillä kaikilla on mukava kesä. Toistaiseksi säät eivät ole auringolla tai lämmöllä liikaa hellineet.

Mutta ei anneta sen häiritä. Tehdään mukavia asioita, pu-keudutaan lämpimästi ja hellitään itseämme.

Voikaa hyvin.

**Birgitta Oksa**

Päätoimittaja





Kannen kuva AK

# Poliolehti

## Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

## Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

## Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

## Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

## Ilmoitusmyynti

Raija Nissinen

puh. 040 - 7222 442

## Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

## Taitto

Antero Karjalainen

## Paino

Hämeen Kirjapaino Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta

lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



# Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

## Uutisia

Vuosikokouksia

10

- Suomen Polioliitto ry

- Polioinvalidit ry

- Suomen Poliohuolto ry

## Muuta

Rallilegenda Simo Lampinen

- olen ollut onnekas

6

Ovatko oman onneni avaimet minulla?

9

Matkakorvaus kuntoutuskurssille

16

Muutoksia elämäntaipaleella

17

Maunulassa ammuttiin tarkasti tauluun

20

Polion jälkioireet ja sydämen vajaatoiminta

22

Poliolehden kesäruudukko

24

## Osastoissa ...

Vertaistapaamisia lounaan

merkeissä Turussa

18

Varsinais-Suomen osasto teatterissa

19

## Kuntoutusta

Suomen Polioliiton järjestämät

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja vuonna 2017

26

Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

28

Heku-kurssi Honkiniemen kurssi- ja leirikeskuksesta

29

Suomen Polioliitto ry:n kurssi Apua arkeen I

Kyyhkylä 2-11.5 2017 - Ihan hyvä!

39

## Jäsenjärjestöt tiedottaa

Toimintakertomukset ja -suunnitelmat

30

Rauman vinkkelist

40

Poliohuollon puolelta

43

Polioinvalidit ry:n osastot

44

## Lomakkeet

Kuntoutushakemus

41



# Toimisto ”läheimmäs taivasta”

Pitkä kevät toi mukanaan uudet toimistotilat poliojärjestöille.

**P**ostinumero, katu, rakennus ja hissi pysyivät samana, mutta nyt hissiin tullessa painatkin itsesi kahdeksanteen kerrokseen ja olet uuden toimistomme oven takana.

Validia tarvitsi omaan käyttöönsä aiemmat tilat 6.kerroksesta. Invalidiliitto tarjosi aiemmillä ehdoilla tilat pari kerrosta ylempää ja muutto alkoi.

Uudet tilat ovat käytännölliset ja varmasti tutustumisen arvoiset. Kävijät ovat kaikki todenneet, että ylempäs ette enää taida päästä.

Toimistolla teitä vastassa ovat aina yhtä iloisina jäsensihteeri Kirsti Paavola, kuntoutusohjaaja Marja Räsänen ja tietysti toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Varmuuden vuoksi kannattaa varmistaa ensin puhelimitse, että he ovat paikalla eivätkä työtehtävissä muualla.

## Poliojärjestöjen osoite on:

Kumpulantie 1 A 8.krs  
00520 Helsinki

*Suomen Poliohuollon toimistohuoneen seinällä taulu Kaislarannan päärakennuksesta.*



## Kesälomilla!

Vuosilomien takia toimisto on suljettu 17.7- 28.7.2017.

Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen on lomalla 3.7-31.7.2017.

Avokuntoutuksiin ilmoittautumiset voi jättää hänelle loman aikana sähköpostiin marja.rasanen@polioliitto.com tai suoraan toimistolle puh. 09 6860 990.

## Lämmintä kesää kaikille!

## Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

## Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs.00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

## SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



# Sotejuna etenee

**E**ilen sain käsiini luonnoksen uudesta Vammaispalvelulaista. Nimi-kin oli hieno ”Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä erityispalveluista”.

Yhtä äkkiä sitä selatessani jäi muutama asia mieleeni. Kunnat nimike on korvattu Maakunnalla. Maakuntiahan on tämänhetkisten suunnitelmien mukaan 18. Tällä hetkellä meillä on yli 300 kuntaa, jotka tekevät kukin omanlaisia päätöksiään. Hiukan arveluttaa se, että maakuntakäsite on laaja, ja kun säästöjä pitäisi saada, on päättäjän helppo tehdä säästöpäätöksiä, kun asiakas on kaukana ja tuntematon. Moni kansanedustaja on ilmoittanut panostavansa maakuntavaaleihin. Samat henkilöt valitsevat toimivan hallinnon, joka kyllä jää erittäin kaukaiseksi asiakastaan.

## Vammainen vai vanhus?

Lisäksi säädetään toiminnasta uudessa järjestämislaissa. Lisäksi tulee palvelutuottajalaki sekä valinnanvapauslaki. Eikö olekin kivasti järjestetty? Tämä laki ei koske ikääntyviä ihmisiä, vaan he ovat vanhuspalvelulain piirissä.

Laista en löytänyt sanaa vaikeavammaisuus, vaan sen määritelmä on korvattu erilaisilla määritelmillä palvelujen tarpeesta. Tuli mieleeni, että päätöksenteko tulee olemaan entistä hankalampaa ja harkinnanvaraisempaa.

Tulee pelko, että päätöksiä siirretään sosiaalihuoltolain puolelle, jolloin tulee kysymyksen taloudelliset omavastuut.

Palvelusuunnitelmanimike muuttuu Asiakassuunnitelmaksi. Henkilökohtainen apu säilyy laissa. Aikarajana edelleen vähintään 30 h kuukaudessa, jollei tarve ole suurempaan tuntimäärään. Toimintana edelleen työn-

antajamalli, asiakassetelimalli ja ns. palvelumalli.

Asumisen tuesta mainitaan, että kotona asumista tuetaan ensisijaisesti sosiaalihuoltolain mukaisilla sekä tarvittaessa tämän uuden lain mukaisilla palveluilla. Jälleen mörkönä sosiaalihuoltolain mukainen lausuma.

Asunnon muutostyöt on mielestäni merkitty uuteen lakiin erittäin hyvin. Ainut rajoite on kohtuulliset kustannukset lauseke.

## Autot myyntiin?

Kuljetuspalvelujen toteutus määritellään kohtuullisen hyvin. Mainintana on, ellei vammaisen liikkumista voi muulla tavalla järjestää tulee kuljetus järjestää soveltuvalla autolla. Mainintana laissa on, vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa asuinkunnan tai lähikunnan alueella kuukaudessa. Erikoismainintana matkoja tulee yhdistää, ellei yhdistäminen aiheuta kohtuutonta vaivaa. Tällä hetkellä, ainakin täällä, käydään tiukkaa keskustelua kuljetuspalvelujen säästöistä. Kuulun Pohjanmaan Sote/ alatyöryhmään kuljetuspalvelut. Siellä virkamiehet väittävät, että kuljetuspalveluista säästettäisiin 10 prosenttia, jos autoilijat ja asiakkaat toimisivat lain mukaan.

Uusi iso rajoite on: jos asiakkaan käytössä on auto, jonka hankintaan on myönnetty muuta julkista rahaa, niin henkilöllä on oikeus saada vain 6 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa, jollei vähempi määrä riitä. Iso kysymysmerkki. Minulla on 10 v vanha auto mihinkä olen saanut autoveronpalautuksen ja lisävälineet korvattu. Koskeeko se minua niin, että saisin vain 6 yhdensuuntaista matkaa. Ei kait lakia voi jälkikäteen soveltaa? Pitääkö minun myydä autoni?

Voi korvata?

Mielenkiintoinen lausuma pykälässä 19: Maakunta voi korvata vammaiselle kustannukset,

jotka aiheutuvat viestinnässä tai vapaa-ajan toiminnoissa tarvittavista välineistä sekä muiden teknisten ratkaisujen hankinnoista. Lisäksi korvataan vammasta aiheutuneet ylimääräiset vaate- ja erikoisravinnekustannukset. Päivittäisissä toiminnoissa, liikkumisessa, viestinnässä tai vapaa-ajan toiminnoissa tarvittavien välineiden sekä muiden teknisten ratkaisujen hankkimisesta aiheutuneita kustannuksia korvataan puolet, ellei korvauksen korottamiselle tai alentamiselle ole vammaisen henkilön yksilöllinen tarve sekä elämäntilanne kokonaisuudessaan huomioonottaen erityisiä perusteita. Autoon ja muihin kulkuvälineisiin tehdyt toimintarajoitteen edellyttämät välttämättömät muutostyöt korvataan kokonaan määrärahojen puitteissa

Tuntuu siltä, että uuden lain tulkinnoista tullaan vielä käymään kova kädenvääntö tulevaisuudessa.

Tässä laissa ei sanota mitään henkilökohtaisesta budjetista, ja jos olen oikein ymmärtänyt, tullaan siitä laatimaan oma eri laki myöhemmin.

## POIKKEAVAA

Kalenterini näyttää kesäkuun puolta väliä ja ulkona liikkuesani kuulen lintujen viserrystä ja näen pääskysten lentämistä. Syksyinen tunne tulee, lämpötila noin 10 astetta. Pohjoisessa sataa lunta.

Toivotan kuitenkin Teille jokaiselle aurinkoisesta kesästä. Nauttikaa olostanne.

Jussi





# Rallilegenda Simo Lampinen

- olen ollut onnekas

Simo Lampinen on ensimmäisiä ralliautoilun todellisia mestareita: niitä henkilöitä, jotka ovat vieneet suomikuvaa maailmalle. Simolle polio ei ole mikään peiteltävä asia, vaan hän oli otettu siitä, että asiasta halutaan puhua ja kertoa ihmisille myös näin henkilökuvien avulla polion ja poliovammaisten olemassa olosta.

**S**aimme etuoikeuden kuvaaja Antero Karjalaisen kanssa viettää kolme tuntia ralliautoilija Simo Lampisen kanssa. Hyvinkään kaupungintalolle oli varattu neuvottelutila henkilöhaastattelua varten ja sinne saavuimme hivenen jännittyneinä. Oven avasi hymyilevä mies, jonka lämmin kädenpurrus poisti kaiken jännityksen. Simo Lampinen oli varautunut haastatteluun lukuisilla kuvilla ja lehtileikkeillä elämänsä varrelta.

Tapasimme miehen, joka pursuaa elämäniloa ja uteliaisuutta. Poliovamma paljastuu vasta, kun Simo näyttää jalkansa, polvien tuet, korkeavartiset kengät ja erikoisvalmisteiset pohjalliset. Kävely ilman kenkiä ei enää onnistu, tukena ovat usein kävelysauvat ja kolmipyöräinen skootteri on ”testiajossa” avuksi pidemmille matkoille.

### Polio iski vuonna 1956

Simo Lampisen sairastuminen ei ollut aivan tavallisin, sillä ikää Simolla oli jo 13 vuotta, kun häneen tarttui tuo niin ikävä virustauti nimeltä polio. Simo muistaa hyvinkin tarkalleen, kuinka kaikki eteni tuona mulistavana päivänä.

- Se oli kylmä talvi päivä Kerkkoon kylässä Porvoon jokilaaksossa, kun olimme olleet koko päivän pihalla kavereiden kanssa. Illalla olimme suunnitelleet menevämmme elokuviin, mutta oloni oli huono ja sormeni alkoivat kangistua. Kävelin sovittuun paikkaan ja ilmoitin kavereilleni jääväni pois elokuvaillasta, kun olo vain huonontui koko ajan.



*Simon toipuminen alkoi tilanteesta, jossa kone hoiti hengittämisen ja ruoka syötettiin nenäletkun kautta.*

Tämä hetki muutti nuoren Simo Lampisen elämän täydellisesti. 13-vuotias Simo sairastui äkillisesti polioon.

- Muistan hyvin, kuinka aamulla en päässyt enää sängystä ylös, ja jalkani olivat aivan pois pelistä. Lähdettiin nopealla aikataululla Kerkkoosta kohti silloista Lastenlinnaa eli nykyistä Meilahden sairaalaa. Siellä minut todettiin todella sairaaksi, ja sitten mentiin kovaa vauhtia Aurora kymppiin, jossa oltiin erikoistuttu virustartuntoihin.

### Apua haettiin Ruotsista

Vointi huononi ja lopulta hengityskone hoiti hengittämisen ja ruokakin syötettiin nenän kautta. Simo Lampinen on käynyt

kovan tien kohti menestystä. On yksi asia, mikä on pitänyt miehen tiukasti elämässä kiinni, ja se on elämänsänsä.

- Olin ainut lapsi ja sairastumiseni oli varmasti kovempi paikka vanhemmilleni. Faija oli moottoripyöstäjä Raine Lampinen ja mutsi Doris Lampinen (o.s. Rosenqvist). He olivat koko ajan tukena, ja sain varmasti parasta hoitoa, mitä vain saatavilla oli. Onnekseni mieleton halu mennä ja tehdä asioita oli koko ajan läsnä, vaikka olin aivan romuna.

Parasta mahdollista hoitoa haettiin aina länsinaapurista asti. Simon jalat operoitiinkin silloisen huippukirurgin Carl

Hirchin toimesta Uppsalan Yliopistollisessa sairaalassa.

- Kävimme äitini kanssa näyttämässä jalkojani lääkäri Hirschille ja hän kysyi, että operoidaanko molemmat jalat samalla kertaa vai ensin toinen ja sitten myöhemmin toinen. Omat menohalut olivat vaan koko ajan niin kovat, että halusin että molemmat operoitaisiin samalla kertaa. Puolivuoti oli jalat kipsissä ja se oli kyllä surullista aikaa, kun ei oikein päässyt liikkeelle.

### ”Jengin tuki ja sockerdrica...”

Simon mieli ei järkkynyt ja iloisuus pysyi, vaikka jalat olivatkin kipsissä ja liikkuminen mahdotonta. On käsittämätöntä, kuinka paljon sitä samaa elämäniloa ja menohalua Simossa on tänäkin päivänä.

Kysyinkin rohkeasti Simolta, kuinka hän pysyi niin iloisena tuon leikkausajan toipumisen. Resepti oli lopulta yksinkertainen:

- Ihmiset ympärilläni olivat koko ajan mukana, ja kaikki halusivat parastani. Olin onnellisessa asemassa, kun kaikkialla jengi oli positiivista ja ajattelivat, että Simo vielä tulee kuntoon. Siihen aikaan Ruotsista sai sellaisia herkkuja, kun sockerdrica eli limonadia ja lakritsbåtar eli lakritsiveneitä. Tuttavaperheemme toi niitä aina minulle tulla-aisina, ja se kyllä piristi nuoren miehen mieltä. Tärkeintä oli kuitenkin se kuinka oma meno ei vaan hyytynyt. Tiesin koko ajan, että eteenpäin mennään. Se oli minulle se tärkein työkalu, vaikka ei niistä herkuistakaan haittaa ollut, naureskelee positiivisuutta säteilevä rallilegenda.

### Luovuttaminen ei ole vaihtoehto

Simo kuului aina eläväisiin ja liikunnallisiin lapsiin. Mäkihyppy oli yksi intohimoista, joista Simolla on muistona Riihimäen piirimestaruuskilpailuissa hypätty pronssinen mitali. Polio ja polion jättämä halvaantuminen





tappoi haaveet mäkihypystä ja hyppymestaruuksista. Leikkausten ja toipumisvaiheen jälkeenkin liikkumiseen paikasta toiseen tarvittiin erilaisia vempaimia, jotka haettiin Invalidisäätiöltä.

- Pyörätuoli oli helpoin tapa minulle liikkua alussa, kun jalat olivat poissa pelistä. Muista kuinka pyörätuolilla tuli aina leikittyä nuoremiehen tavoin, ja kyllä sitä välillä oltiin nurin, kertoo Simo Lampinen noista ajoista.

- Nopeasti pääsin kuitenkin moottoripyörän selkään, ja kaverit autoivat minua aina polkaisemalla pyörän käyntiin. Frenedit pysyivät koko ajan mukana ja autoivat apuvälineitteni kanssa, kun kuljettiin. Muistan hyvin, kun ajoin itse moottoripyörällä Invalidisäätiölle. Mannerheimintiellä jouduin aina liikenteen ruuhkautuessa pysähtymään rotvallinreunaan, jotta sain jalan tuettua ja pyörä pysyi pystyssä.

- Olisin varmasti ajanut moottoripyörällä kilpaa kuten isäni, mutta kun nämä jalat eivät siihen antaneet mahdollisuutta, niin auto oli minulle oikea vaihtoehto ja hyvin sekin sujui, tokaisee Lampinen naureskellen.



Simo Lampisen sairastumisen alkuvaiheet ja sen haasteet Simon itsensä kertomana voit käydä katsomassa videolta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com) sivulta!

### Simo Lampinen:

- rallilegenda ja ensimmäisiä lentäviä suomalaisia (Flying Finn).
- syntynyt 22.6.1943 Helsingissä, asuu nykyisin Hampurissa
- sairastui polioon 1956, 13-vuotiaana
- rallilegenda: neljä Suomen mestaruutta, Jyväskylän suurajojen voitto vuosina 1963, 1964, 1972....
- Suomen Leijonan Ritarikunnan 1. Luokan ritarimerkki vuonna 1982.

*"Frenedit autoivat käynnistämällä moottoripyörän. Pysähtymistä varten piti etsiä sopiva rotvallinreuna, jotta sain jalan tuettua ja pyörä pysyi pystyssä."*

*Haave motoripyöräilijän urasta piti haudata polion myötä. Mutta autolla ajaminen sujui - onneksi.*

Simo Lampinen kertoili elävästi myös ralliurastaan ja siihen kuuluneesta reissaamisesta ympäri maailman. Rallimaailman ja poliovammaisuuden yhdistäminen oli välillä haastavaa. Kun Simoa katselee ja hänen juttujaan kuuntelee, on oikeastaan itsestään selvää, että Simo Lampinen tunnetaan ja muistetaan rallilegendana. Polio tai vammaisuus ei ole miestä pahemmin leimannut.

Juttuja rallimaailman haasteista, kun jalat eivät toimi normaalisti ja käsien puristusvoimassakin on puutteita, voidaan lukea syksyllä seuraavasta Poliolehdessä.

**Teksti: Pietari Oksa**

**Kuvat: Antero Karjalainen ja Simo Lampisen arkisto**

## Video: Simo Lampinen kertoo sairastumisestaan

**Suomen Polioliitto ry**

Kotisivut  
Ajankohtaista  
Poliolahti  
Rallitiedot  
Tietoa  
Apuvälineet  
Poliolautanen  
Lähihoito  
Poliolahti  
Vierailut

**Me olemme vielä olemassa!**

Polio on käytännössä hävitetty Suomesta tehokkaan rokotteiden ansiosta, mutta harkittuun polion sairastamiseen polion sairastamiseen on kuitenkin maassamme edelleen vielä useita tuhansia. Tämä vaarallisuus yhä useammalle on alkanut ilmetä uusista oireista: lisääntyvä lihaskivertäminen, silmä- ja nivelkipu, vapunnäppä ja kyynelvirtaus.

Oireet ovat polion myöhäaikaista vaihetta, ja sen tunnistaminen terveydenhuollossa on tärkeää oikean hoito- ja kuntoutuksuunvalinnan valitsemiseksi.

Polion myöhäaikaisten oireiden hoitoon kuuluu usein myös esimerkiksi elämänlaadun parantamista ja onnistuneiden elämäntapaisten mahdollistamista pitkään tuleva elämänsä voimavaroja hyödyntäen. Tärkeää on myös saada myös riittävästi lepoa. Tarvittaessa on

**Suomen Polioliitto mukana arjessa**

Suomen Polioliitto ry pyrkii varmistamaan poliovammaisille terveydenhuollossa asiantuntevan hoidon, turvatuksen, kaikkien sosiaaliturvan liittyviä asioita, lisäksi polio- ja polionmyöhäaika-ryhmissä sekä tukemaan poliovammaisten mahdollisuuksia osallistua aktiiviseen järjestötoimintaan kaikilla tavoin.

Suomen Polioliitto ry:n toiminnan päämäärä on aina tulla suomalaisista poliovammaisista. Haluamme tarjota poliovammaisille - heidän muuttuessaan elämäntilanteensa - mahdollisimman hyvää ja tehokasta apua ja palveluja ja edistää yhteistyötä osallistumismahdollisuuksien lisäämisessä. Uskomme, että jatkossa polioepidemiaa eniten välttävänä ja turvallisena, ja toivomme, että yhteistyönä kaikilla on mahdollisuus ilmaista tulla.

**Simo Lampinen on ensimmäisiä ralliautoulin todellisia mestareita: niitä henkilöitä, jotka ovat vielleet suomikuvaa maailmalle. Simolla polio ei ole mikään peifertävä asia, vaan hän oli ollut siitä, että asuste halutaan puhua ja kertoa ihmisille myös näin henkilöiden avulla polion ja poliovammaisten oireista.**

**haudata, haudattamme seurasta**

**S**imo Lampinen tunnetaan sorateiden sankarina ja suomalaisen ralliautoilun lähettäjänä maailmalla. Jyväskylän Suurajojen voitot ja muu kansainvälinen menestys on vaatinut paljon. Ehkäpä enemmän kuin suuri yleisö tietääkään.

Nuoren mäkihypystä harrastaneen ja moottoripyöräilijän urasta haaveilleen Simon elämä muuttui yllättäen vuonna 1956, kun hän sairastui polioon. 13-vuotiaana sairastettu polio jätti jälkensä, mutta ei hidastanut vauhtia. Simo Lampinen kertoo oheisessa videopätkässä sairastumisestaan ja kuinka siitä selvitettiin vai selvittiinkö?

Lisää tekstiä ja uusia videoita Simo Lampisen värikkästä elämästä polion kanssa on tulossa syksyllä, kun seuraava lehti ilmestyy.

Seuraavissa aiheissa Simo kertoo ralli urastaan polion kanssa ja siitä minkälaisia apuvälineitä hän on elämänsä aikana käyttänyt ja käyttää tänä päivänä.

Toivottavasti kaikki lukijat ja videon katselijat nautitte matkasta Simo Lampisen kanssa, sillä matka jatkuu syksyllä!



# Ovatko oman onneni avaimet minulla?



Joku meistä katsoo tänään ulos ikkunasta ja harmistuu, jos ulkona sataa. Koko päivä saattaa mustua mielihapaa kokien ja vain siksi, että sataa. Joku toinen saattaa pukea päällensä sadetakin ja mennä koiran kanssa haistelemaan kesäisen raikasta tuoksua. Kolmas meistä saattaa kiittää perunapeltoa kastelevaa sadetta, kun kasteluaika jää johonkin muuhun mieluisaan.

## Asenne ratkaisee

**O**lipa kysymyksessä sää, olosuhteet tai vaikkapa kuntoutus, on ihmisen omasta vastuusta aivan varmasti reilut viisi miljoonaa mielipidetä. Yksi on kuitenkin varmaa: asenne ratkaisee. Aina voi valita,

miten suhtautuu oman itsensä luomiseen.

Minä voin, pystyn, kykenen, jaksan ja haluan suunnitella ja tehdä omasta päivästäni minulle sopivaa. Yllättävät tapahtumat ja esteet näen vain mielikuvitusta vaativana ongelmana, jonka ratkaisu vahvistaa minua ihmisenä. Kyllä, minulla on oman onnen avaimet.

Toiset kutsuvat noita avaimia vastuuksi omasta itsestään, mielialastaan, terveydestään, sosiaalisista suhteistaan. Jotkut taas näkevät asiat kiusaavana vaatimuksena tehdä oman itsensä eteen kaikkensa. Minä kuvittelen, että teen sen mihin kykenen ja minkä osaan, ehkäpä enemmänkin.

Avaimet ovat mahdollisuus johonkin uuteen, ne avaavat ovia ja kehottavat meitä luottamaan tulevaisuuteen, ne ovat meidän käsissämme.

Avaanko ovia ja ryhdyn tutkailemaan miten hoidan itseäni?

Tekisinkö itsestäni käyttöoppaan, jotta minua nyt tai joskus hoitavat tahot tietäisivät millainen minä olen, mitä toivon, ajattelen ja tarvitsen? Ainakaan en voisi harmitella myöhemmin sitä, etten saanut asiaa sanotuksia.

Käyttöoppaasta selviäisi kuinka usein tarvitsen mitäkin huoltoa ja miten olen asiani itse hoitanut tai miten olen antanut muiden osallistua minun onneni luomiseen. Voisin toki pyytää myös läheiseltäni käyttöoppaan, jotta tarvittaessa voisin osallistua hänen onnensa avainten kantamiseen.

## Kuntoutus on suunnittelua

Kuntoutus on suunnittelua, se on käyttöoppaan tekemistä yksin tai läheisten kanssa. Käyttöoppaassa voi lukea mitä teen fysioterapian ja allasjunnan

välissä tai se voi kertoa millä kyljellä nukkuminen onnistuu helpoiten. Se selvittää ateriarytmini ja tietää miten minua kannattaa lähestyä. Se on minun luomukseni ja siitä näen mitä minulle kuuluu. Olen oman itseni herra, avainten haltija ja kannan itse vastuun itsestäni.

Vastuu itsestämme korostuu tulevaisuudessa, eikä meiltä välttämättä kysytä halutaanko ottaa se vastaan, vain ei. Mutta minä voin olla ajoissa liikkeellä, ehtiä ensin, ettei tarvitse sitten tulla kertomaan itsestään selvää asiaa. Minä päätän. Minä olen. Manuaalisti.

**Teksti: Marja Räsänen**

# Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - tulevaisuus askarruttaa



Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous pidettiin toimiston kokoushuoneessa Vallilassa toukokuun viimeisenä päivänä. Paikalle oli saapunut jäsenjärjestöjen - Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry – valitut vuosikokousedustajat ja Polioliiton hallituksen jäsenet.

**K**okouksen puheenjohtajaksi kutsutun Lauri Jokisen johdolla kokousosallistajat keskustelivat vilkkaasti vuosikokousasioiden ohella uudesta, laadittavana olevasta vammaislaista ja tietysti sote-uudistuksesta.

## **Sote ja vammaislakiuudistus huolestuttavat**

Se, mitä sote-uudistuksesta ja vammaispalvelulaista tiedetään, on herättänyt enemmän huolta kuin myönteisiä ajatuksia. Vammaisten ja luonnollisesti erityisesti ikääntyvien polio-

vammaisten asema ja tulevaisuus mietityttää.

- Vaikuttaminen on aina vaikeaa, mutta erityisesti tänä päivänä tuntuu, että järjestöjen huolta erityisesti vammaisten palvelujen tulevasta kehityksestä ja uudistusten vaikutuksesta ei oteta todesta, totesi Juhani Kivipelto jo ennen kokousta.

- Säästötavoitteet on mitoitettu sellaisiksi, että pelkillä suuremmilla yksiköillä niitä ei saavuteta. Kyllä palveluja tullaan leikkaamaan, mutta mitä, keneltä ja kuinka paljon? Luultavasti kaikilta, mutta vähän näyttää siltä, että ikääntyvät vammaiset jäävät näissä kilpailuissa heikoimmille, totesi puolestaan toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hänen mukaansa on selvää, että ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia jokaisen toimintakykyyn eikä polio tai polion myöhäisoireet suinkaan ole aina toimintakyvyn heikkene- misen syytä. Mutta hän kertoi huolensa olevankin siinä, että kuka ja kuinka ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset

voidaan erottaa poliovamman aiheuttamista muutoksista.

- Kaikki tutkimukset - niin ulkomaiset kuin kotimaisetkin - osoittavat, että poliovammaisen toimintakyky alenee aiemmin ja nopeammin kuin muun väestön. Polioon sairastunut ikääntyy vuosissa sen sijaan samalla tavalla kuin muutkin vuosi kerrallaan. Tähän kun vielä lisätään se, että perusterveydenhuoltomme ei juurikaan tunnista polion jälkitilaa saati sitten myöhäisoireita, niin kuinka voimme luottaa siihen, että polion sairastaneet tulevat oikein kohdelluiksi ja saavat kaiken tarvitsemansa avun, niin kuin heille kuuluu, ihmetteli Oksa huolestuneena. Hivenen sarkastisesti hän totesikin, että kyllä Polioliitossa työtä riittää.

## **Uusia haasteita**

Maahanmuuton kasvaessa myös yhä nuoremmat polio- vammaiset ovat hakemassa apua myös Polioliitolta.

- Autamme siinä missä vain voimme. Valitettavasti meillä

ei ole minkäänlaisia mahdollisuuksia hankkia tulkkipalveluja maahanmuuttajataustaisten poliovammaisten ongelmien selvittelyn tueksi. Tulkkipalvelujen järjestämiseen meillä ei ole resursseja, vaikka kieliongelmat ovatkin kyllä tiedossa, Oksa totesi kun kokouksessa keskusteltiin vuoden 2016 toiminnasta. Silloin Polioliitto järjesti avoimet ovet nimenomaan maahanmuuttajataustaisille poliovammaisille. Päivän tavoitteena oli tehdä Polioliiton työtä ja erityisesti neuvontapalveluja tunnetuksi.

## **Kuntoutustarjonta laajenee**

Vuoden 2016 aikana käynnistyi myös Polioliiton avokuntoutustoiminta osana kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaa. Laitosjaksot – poliokurssit - ovat saaneet rinnalleen avokuntoutusryhmät.

Ensimmäiset ryhmät aloittivat toimintansa Pääkaupunkiseudulla, Pirkanmaalla ja Varsinais-Suomessa. Vuoden 2016 kokemukset ja palautteet ovat vahvistaneet alueellisen avokun-



toutuksen tarpeen ja vaikuttavuuden:

- Avokuntoutuspäivien aikana täytettävä Poliokuntoutujan Työkirja auttaa miettimään omia tavoitteita ja tarvittavia muutoksia niin ajatuksissa kuin toiminnassakin. On helpottavaa jutella vertaisten kanssa omista ongelmista ja todeta, ettei ole ongelmansa kanssa yksin.

Avokuntoutustarjonta laajenee nyt Pohjanmaalle, Pohjois-Suomeen ja Satakuntaan. Pitkien välimatkojen Suomessa avokuntoutustoiminta on haasteellista ja vaatii osallistujiltaan tavanomaista vahvempaa sitoutumista ja halua huolehtia omasta toimintakyvystä.

Vuoden 2016 tulokset ovat olleet häkellyttäviä. Alkuperäinen tavoite oli, että avokuntoutusryhmässä olisi 15-20 osallistujaa. Todellisuudessa ryhmissä oli yhteensä 98 poliokuntoutujaa (ikäjakauma 45-86 vuotta), 16 henkilökohtaista avustajaa ja 23 poliovammaisen omaista/omaishoitajaa. Kaikilla avokuntoutukseen hakeutuneilla oli riittävät perustelut osallistumiseen.

- Tiedon ja vertaistuen tarve osoittautui suuremmaksi kuin osasimme kuvitellaan. Onneksi pystymme laajentamaan toiminnan kolmelle uudelle alueelle. Nähtäväksi jää kuinka mallimme vastaanotetaan pidempien matkojen Pohjanmaalla ja Pohjois-Suomessa. Tällä hetkellä näyttää, että ainakin startteihin on kuntoutujia tulossa.

Vuonna 2017 kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta pitää sisällään niin ikään poliokursseja ja avokuntoutusta. Kurssit keskittyvät kilpailutuksen johdosta nyt kaikki Mikkeiliin Kyyhkylään. Ensimmäisen kurssin palautteet eivät ole vielä saavuttaneet Polioliittoa, mutta ennakkotiedot kertovat kurssin sujuneen ja toteutuneen sovittu.

- Uusi paikka ja uudistettu ohjelma on aina haaste. Onneksi lähes jokaiseen epäkohtaan voidaan puuttua ja korjata parempaan suuntaan. Ja tietysti vahvistaa niitä hyviä puolia en-



*Suomen Polioliiton tunnetuin tiedotusväline on Poliolehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti on luettavissa myös nettisivuilla [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com). Lisäksi Polioliiton julkaisuja ovat erilaiset polioon ja poliovammaisuuteen liittyvät tiedotteet ja työkirjat.*

tisestäään. Ohjelmaa, joka olisi napakymppi jokaiselle kuntoutujalle, emme pysty todennäköisesti koskaan toteuttamaan, vaikka siihen pyrimmekin. Jollekin ohjelmaa on liikaa ja jollekin liian vähän. Toinen tykkäisi liikkuu urakalla, toinen levätä ja panostaa tietopuoleen, kirjoitti Birgitta Oksa.

Hän korosti kuntoutujan omaa roolia ja vastuuta.

- Aikuisina ihmisinä voimme itse kertoa ohjaajille, että tämä on liikaa, vaihdan lepoon jne.

Säästöjä ja hankintojen lykkäystä

Polioliiton varsinaisesta toiminnasta rahoitetaan STEA:n (entinen RAY) avustuksella vuosittain 77%. Loppu rahoitus koostuu jäsenmaksuista, ilmoitustuotoista, osallistumismaksuista ja jäsenjärjestöjen palvelumaksuista.

- Talusarvio on tiukka ja ylitäysiin ei ole juuri mahdollisuuksia, totesi puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Vuodelle 2017 haettiin kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaan 104 000 euroa. Saimme 99.000 euroa. Kaikki suunniteltu pystytään toteuttamaan, kunhan jätetään joitakin

suunniteltuja toimintaa tukevia aineistoja tekemättä.

Yleistoiminnan osalta Polioliitto joutuu miettimään vuoden aikana, mistä löytää rahoitus ehkä välttämättömiksi osoittautuville IT- ja jäsenrekisterihankinnoille.

- Työntekijöiden työvälineet ovat – tietokoneet ja ohjelmistot – ovat auttamatta jääneet liian vanhoiksi ja osin toimimattomiksi. Muutaman vuoden ajan on toimistolla jo sinniteltä, mutta nyt näyttää siltä, että olemme pakotettuja löytämään asiaan ratkaisun.

Polioliitto haki yleisavustusta 152 000 euroa. STEA myönsi 140 000 euroa. Talusarvio on sittemmin mitoitettu saadulle rahoitukselle. Suunnitelmat koneiden ja ohjelmien uusimisesta siirrettiin tulevaisuuteen ja tiedotustoiminnan hankkeita vähennettiin.

- Yleisavustuksemme ei ole kasvanut viime vuosina. Silti olemme palkanneet mm. osa-aikaisen kuntoutusohjaajan. Tämä asettaa melkoisia säästöpaineita ja edellyttää tarkkaa taloudenpitoa, jossa millekään yllättävälle kullerälle ei ole sijaa, totesi Juhani Kivipelto.

## Henkilövalintoja ei tällä kertaa listalla

Kokouksessa olivat esillä sääntömääräiset asiat. Muita asioita ei kokoukselle tuotu käsiteltäviksi. Henkilövalintoja ei Polioliiton kaksivuotisen valintarytmin vuoksi ollut tällä kertaa asialistalla. Polioliiton hallituksessa jatkavat myös vuoden 2017: Juhani Kivipelto puheenjohtajana, Leo Hänninen varapuheenjohtajana ja jäseniä Markku Huostila, Lauri Jokinen, Kaarina Lappalainen, Väinö J. Mäki-Petäys ja Rauno Nieminen.

**Teksti: PO**

**Kuvat: KP**

# Polioinvalidit ry:n vuosikokous

## - yhdistyksellä on merkitystä

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous keskusteli vilkkaasti yhdistyksen asioista, polioinvalidien kokemista haasteista ja niistä odotuksista, joita yhdistyksen toiminnalle asetetaan. Edunvalvontaan liittyvät kysymykset näin soteuudistuksen aikana nousivat tietysti erityisesti esille.

**V**uosikokous pidettiin Helsingissä, Kuulonhuoltoliiton Valkean Talon auditoriossa lauantaina 29.4.2017. Vuosikokouksen puheenjohtajaksi valittiin Riitta Nissilä. Lumisateinen sää ja sairastumiset vaikuttivat ja paikalle saapui 49 varsinaista jäsentä 70:n etukäteen ilmoittautuneen sijasta. Osastojen vuosikokouksiin sen sijaan osallistui yhteensä ennätysmäärä osallistujia.

- Elämme aikaa, jolloin valtion talouden tasapainottamisen nimissä leikataan olemassa olevista palveluista. Palvelujen saajien kriteereitä ja palvelujen tasoa kiristetään. Kilpailutuksen myötä palveluntarjoajaksi valitaan se, joka kehtaa halvimmalla tarjota, totesi Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen avaussanoissaan jakaen jäsenten huolen tulevaisuuden vammais- palvelujen laadusta ja määrästä.

- Sote-uudistus puhututtaa. Kuinka se vaikuttaa minuun? Vai vaikuttaako? Tietoja kaivattaisiin kipeästi, mutta niitä ei ole vielä tarjolla. Vammaisjärjestöt – me mukana – seuraamme käytävää keskustelua ja suunnitelmia. Emme tyydy vain seuraamaan, vaan pyrimme myös tuomaan polioivammaisen näkökulman mukaan niin keskusteluun kuin lausuntoihinkin. Toivottavasti meidän näkökulmamme tulee kuulluksi ja huomioon otetuksi. Voimme vain tehdä parhaamme, jatkoi Nieminen huomaut-



taen, että vaikka edunvalvontatyön tulokset tuntuvat jäävän talouden jalkoihin siitä ei pidä luopua, vaan jatkettava sitkeästi.

### Yhdistys on tarpeen myös vuonna 2017

Polioinvalidit ry on toiminut polioivammaisten itsensä johtamana jo vuodesta 1955. Yhdistys voi listata ansiokseen vertaistuen ja järjestötoiminnan ohella mm. useita kuntoutumiseen ja muihin vammais- palveluihin kuuluvia palveluja, joiden juuret löytyvät Polioinvalidit ry:n toiminnasta.

- Akuutin sairastamisvaiheen jälkeiseen kuntoutukseen alettiin kiinnittämään huomiota vasta 1950-luvulla. Siihen asti kuntoutuksen merkitystä paraneemisessa, uuteen elämän tilanteeseen sopeutumisessa ja omien taitojen sekä mahdollisuuksien hahmottamisessa ei oltu otettu huomioon. Polioivammaisten kesäleirit Eerikkälässä ja muualla antoivat pontta ja kokemustietoa kuntoutuksen tärkeydestä,

kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa, kun ennen kokousta tarjotun kahvin aikana juteltiin kuntoutuksen tärkeydestä ja yhdistyksen roolista jäsenistönsä kuntouttajana.

Polioinvalidit ry:n kuntoutuksen liittyvän toiminnan tärkein tavoite on kertoa polion sairastaneille oikeudesta kuntoutukseen, tiedottaa olemassa olevista kuntoutuspalveluista ja painottaa jatkuvan omasta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyttä. Yhdistys jatkoi myös omien kuntoutuspalvelujen järjestämistä ja toteuttamista.

Avokuntoutuksena järjestettiin kuusi paikallista lämminvesivoimistelu- ja liikuntaryhmää, jotka kokoontuivat 153 kertaa. Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin yksitoista. Yhdistyksen kuntoutustoimintaan osallistui 385 henkilöä, iältään 50-88 vuotta. Yhdistys järjesti lisäksi useita erityyppisiä kuntoutuksen ja vertaistukeen liittyviä

tapahtumia ja lyhyitä kursseja. Kuntoutustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2016 olivat lähes 66.000 euroa.

Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin 87 ja tapahtumat rääsivät yli 1000 osallistujaa. Polioinvalidit ry:n toiminnan tärkeyttä ja jäsenpalvelujen tarvetta ei kokouksessa kyseenalaistettu. Osallistujatilastot ja yhteydenottojen määrät antavat vahvaa näyttöä siitä, että yhdistyksen toiminnalla on vaikutusta myös tämän päivän polioivammaisen arjessa.

### Toiminnan alueellistaminen jatkuu

Polioinvalidit ry:n toimintaa on viimeisen kymmenen vuoden aikana siirretty enemmän ja enemmän alueelliseksi ja paikalliseksi. Alueosastojen (joita kahdeksan) asemaa ja merkitystä on pyritty vahvistamaan toiminnan edellytyksiä vahvistamalla.

Pitkien välimatkojen Suomessa palvelujen ja toiminnan siirtä-



minen lähemmäksi on osoittautunut toimivaksi järjestötyön toteuttamistavaksi. Paikallista-pahtumiin osallistujien määrä on jatkanut kasvuaan. Alueellinen kuntoutus, neuvonta ja vertaistuki ovat helpommin tavoitettavissa.

- Jatkossakin toiminnan painopiste on alueellisissa jäsenpalveluissa. Osastojen toiminta on yhdistyksemme selkäranka ja sellaisena se pyritään pitämään, linjasi Rauno Nieminen.

Yhdistyksen jäsenpalveluihin ei ole luvassa suuria muutoksia vuoden 2017 aikana. Suuren kysynnän vuoksi ohjelmaan palautetaan vuosikalenteri.

- Keräisimme taas kuvia vuoden 2018 vuosikalenteriin. Kalenteri postitettaisiin varsinaisille jäsenille loppuvuodesta 2017, mikäli tämä vuosikokous johtokunnan esityksen hyväksyy, kertoi toiminnanjohtaja Oksa. Ehdotus hyväksyttiin.

### Talous ja varainhankinta

Polioinvalidit ry:n talous perustuu vuosikokouksen hyväksymään talousarvioon eikä toiminnalla tavoiteltu taloudellista voittoa. Toiminnan kokonaiskulut olivat 317.000 euroa. Kuluista selvästi suurin osuus on suorilla jäsenpalveluilla, joiden osuus oli 68%. Oman varainhankinnan ja toimintatuottojen lisäksi yhdistys jatkoi jäsenpalvelujensa rahoittamista omalla pääomalla 46.800 eurolla. Vuosikokous päättää vuosittain käytettävän oman pääoman suuruudesta. Taloudessa ei tapahtunut mitään ennakoimatonta eikä rahoituksen takia mikään suunniteltu hanke tai toiminta jäänyt toteutumatta.

Varainhankinnassaan yhdistys noudattaa sosiaali- ja terveysjärjestöille laadittuja varainhankinnan eettisiä periaatteita. Tärkeimpiä varainhankintatapoja ovat kannatus- ja varsinaisten jäsenten jäsenmaksujen lisäksi vuokratuotot ja kaupunkien ja kuntien avustukset. Varainhankinnan kulujen osuus varainhankinnan kokonaistuotoista oli 38 %. Varainhankinnan tulosta rasitti erityisesti yhdistyksen omistaman kiinteistön Kyttylän-



*Osallistujat vaihtoivat vilkkaasti kuulumisia.*



*Tapio Rantanen ja Tuula Häkäre ja kokouksen asialista.*



*Polioinvalidit ry:n luottamushenkilöitä yhteispuhetilassa.*

kontu Oy:n kehittämishankkeeseen ja remontointiin liittyvät kustannukset.

Vuoden 2017 toiminta rahoitetaan edellisvuosien tapaan va-

rainhankinnan tuotoilla ja omalla pääomalla. Kuluvalle vuodelle arvioissa on varattu omaa pääomaa 29.300 euroa. Oman varainhankinnan osuus rahoi-

tuksesta kasvaa osinkotuotolla. Kokonaiskuluarvio on vuodelle 2017 on 370.000 euroa, josta kuntoutustoiminnan osuus on 84.700 euroa.

### Rauno Nieminen jatkaa puheenjohtajana

Polioinvalidit ry:n jäsenistö valitsee kahden vuoden välein yhdistykselle puheenjohtajan. Tällä kertaa sääntöjen mukaisesti oli vuorossa myös puheenjohtajan valinta. Yleensä puheenjohtajan valinta on käynnistänyt vilkasta keskustelua eivätkä juntauksessa ole yhdistyksen historiassa tuntemattomia. Tällä kertaa etukäteisspekulaatiot jäivät tavanomaista vähäisemmiksi. Rauno Nieminen suostui asettumaan ehdolle puheenjohtajaksi vielä kerran eikä vastaehdokasta ilmaantunut. Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja jatkaakin siis Rauno Nieminen Raumalta.

Johtokunnan jäsenistä vuosittain on erovuorossa puolet. Johtokunnan kokoon vuosikokous ei tehnyt muutosta eikä siihen, että jokaisella alueosastolla on oma edustajansa johtokunnassa. Erovuorossa olleet valittiin jatkamaan tehtävässä myös seuraavat kaksi vuotta. Satakunnan osastoa edustaa Sirpa Haapala, Varsinais-Suomea Lauri Jokinen, Tamperetta Pirjo Karin-Oka ja Savoia Iris Karvinen. Johtokunnassa jatkavat vuoden 2017 Pohjanmaan Pirkko Ahola, Pääkaupunkiseudun Kaarina Lappalainen, Pohjois-Suomen Olavi Markus ja Lahti-Kouvola Seija Valkonen.

Aivan äänestyksittä ei sentään jouduttu kokousta lopettamaan. Polioinvalidit ry:n edustajista Suomen Polioliiton vuosikokoukseen suoritettiin lippuäänestys ja edustajiksi valittiin Pirkko Ahola, Sirpa Haapala, Lauri Jokinen, Pirjo Karin-Oka, Iris Karvinen, Kaarina Lappalainen, Rauno Nieminen, Riitta Nissilä, Olavi Markus, Tapio Rantanen ja Seija Valkonen.

**Teksti: PO ja BO**

**Kuvat: Aarni Luhtala**

# Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous - jäsenpalvelut saivat kiitosta

Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräisessä vuosikokouksessa olivat esillä sääntömääräiset asiat.

**K**okouksen puheenjohtajaksi valittu Risto Korhonen kiitti yhdistystä jäsenten hyväksi tehdystä työstä. Paikalle Kampin palvelutaloon oli saapunut kaksitoista yhdistyksen varsinaista jäsentä.

Kokouksessa keskusteltiin vilkkaasti paitsi yhdistyksen omasta toiminnasta myös yhteistyöstä Suomen Polioliiton kanssa.

## Virkistys- ja kuntoutustoiminta jatkuu

Suomen Poliohuollon toiminnassa painottuvat varsinaisten jäsenten kuntoutus- ja lomailutoiminta. Jo lähes perinteeksi on muuttunut virkistys- ja kuntoloma Viron kylpylässä. Tapahtumalla on vankka suosio ja saatu palaute kannustaa yhdistystä jatkamaan tämän palvelun tarjoamista.

- Joko Viron matka on varattu?, kysyivät kokouksen osallistujat jo ennen virallisen kokouksen alkua tarjotulla lounaalla.

Vuonna 2016 Viron matkalle osallistui yhteensä 28 jäsentä avustajineen. Samansuuruista joukkoa odotetaan myös kuluvan vuoden matkalle.

Suomen Poliohuollon ehkä tunnetuin jäsenpalvelu on viikon mittainen loma täysihoidolla. Lomasta peritään nykyisin pieni omavastuu, mutta se ei ole vähentänyt loman suosiota: hakijoita riittää. Viime kesänä loma järjestettiin Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa. Lomajaksolle osallistui 19 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

- Pientä epäselvyyttä on syntynyt, kun lomasta alettiin periä pientä omavastuuta, kertoi Suomen Polioliiton jäsen sihteeri Kirsti Paavola.



*Kokous päätti jatkaa yhdistyksen toimintaa viime vuosien linjalla.*



*Kokouksen puheenjohtajana toimi Risto Korhonen.*

- Lomaviikkoa ovat hakeneet muutkin kuin Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet. Palvelu on kuitenkin tarkoitettu nimenomaan yhdistyksen omille varsinaisille jäsenille. Mutta tokiin asia on selvitetty hakijoille ja he ovat sen hyvin vastaanottaneet.

Poliohuolto tarjoaa jäsenilleen lisäksi mahdollisuuden hakea lomailutukea omatoimiseen lomailuun. Kysyntä on ollut vähäistä: viime vuonna tukea myönnettiin kolmelle varsinaiselle jäsenelle.

## Talous suunnitelmien mukaisesti

Suomen Poliohuollon toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten maksamilla jäsenmaksuilla ja korkotuotoilla saaduilla varoilla sekä edellisiltä vuosilta kertyneellä ylijäämällä.

Vuonna 2016 omaa pääomaa toiminnan rahoittamiseen käytettiin reilut 26.000 euroa. Vuoden 2017 talousarviossa varaudutaan 30.000 euron suuruiseen oman pääoman käyttöön. Talousarviossa suurin yksittäinen kuluerä on kuntoutustoiminta, johon varataan 10.500 euroa.

## Henkilövalinnat sujuivat sopuisasti

Suomen Poliohuollon jäsenistö valitsee yhdistykselle hallituksen. Hallituksen jäsenistä on erovuorossa puolet vuosittain ja hallituksen jäsenen toimikausi siis kaksi vuotta. Yhdistyksen puheenjohtajan valitsee sitten hallitus keskuudestaan.

Hallituksen jäsenistä hallituksen sihteerinä toiminut Kaija Salmela ilmoitti, ettei hän ole käytettävissä hallitusta valittaessa. Hallituksen jäsenenä myös vuosina 2017-2018 valittiin jatkamaan Leo Hänninen, Markku Huostila ja Yodit Melaku.

Hallituksen uusi jäsen on Eira Tenhonen. Eira on tuttu useimmille Poliohuollon jäsenille. Hän on ollut aiemmin useita vuosia yhdistyksen hallituksessa ja palaa nyt luottamustehtävään muutaman vuoden tauon jälkeen. Hallituksessa vuoden 2017 jatkavat Toivo Enqvist, Aira Hukka, Risto Korhonen ja Väinö J. Mäki-Petäys.

Vuosikokouksen jälkeen juuri valittu hallitus kokoontui ja valitsi yhdistyksen puheenjohtaja-

na jatkamaan Leo Hännisen. Varapuheenjohtajana jatkaa Väinö J. (Jussi) Mäki-Petäys. Sihteerinä Kaija Salmelan työtä jatkaa Risto Korhonen.

## Kokouspaikkana Kamppi

Perinteisen Ruskeasuon koulun sijasta Suomen Poliohuollon vuosikokous oli tällä kertaa järjestetty Kampin Palvelukeskukseen. Perinteinen kokouspäivä lauantai oli myös vaihtunut tiisipäiväksi.

- Paikanvaihdon syy on yksinkertaisesti raha, valottaa paikan vaihtumiseen johtuneita syitä Leo Hänninen.

- Ruskeasuolla pidimme vuosikokoukset vuosina 2001-2016. Kokouskulut ovat olleet vajaat 500 euroa, mutta viime vuonna hinta oli käytännössä tuplaantunut. Korotus tuntui järjettömältä, neuvotteluhalu koululta päin ei ollut, joten päätimme etsiä uuden kokouspaikan.

Vaikuttiko uusi kokouspaikka ja arkipäivä kokouksen osallistujamäärään on vielä yhden kerran perusteella vaikea arvioida.

- Varmasti perinteisen paikan vaihtuminen huomattiin, mutta toisaalta uusi paikka voi myös herättää uteliaisuutta.

Kampin palvelukeskus on Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston alaisuudessa toimiva helsinkiläisten eläkeläisten ja työttömien toimintakeskus. Toimintakeskuksesta löytyvät monipuolisten kokoustilojen lisäksi mm. ravintola, kahvila, pesula ja kirjasto. Erilaista palveluohjausta ja neuvontaa on tarjolla monipuolisesti: terveys-, fysioterapeutti- ja digineuvontaa, verenpaineen mittausta, kuulokojeen käytön opastusta jne. jne.

Kokouspaikkana Kampin palvelukeskus toimi hyvin.

**Teksti: BO**

**Kuvat: KP**



# Pohjoinen vuosikokous

## - Polioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen osasto huolissaan soten vaikutuksista

Pidimme onnistuneen vuosikokouksen tällä kertaa Kahvila-Ravintola Nymannissa 17.03.2017. Osallistujia oli yhteensä 24. Toiminnanjohtaja Birgitta Oksa saapui myös kokoukseen lentolakosta huolimatta. Aloitimme tilaisuuden syömällä lounaan Nymannin puffetista. Tarjolla oli mm riistakäristystä lisukkeineen, jälkiruuksi saimme kääretorttukahvit.

**S**yötyämme lounaan, siirryimme kabinettiin pitämään vuosikokousta. Timo Härkönen toimi kokouksen puheenjohtajana ja allekirjoittanut sihteerinä. Saimme johtokuntaan uuden jäsenen. Toivotamme lämpimästi tervetulleeksi Jouko Juoperin, joka myös otti hoitaakseen osastomme valokuvauskansion, johon Aarni Luhtala on kiitettävästi aina ottanut valokuvia tilaisuuksissamme. Kenties Joukon avulla saamme vielä omat kotisivut nettiin. Muut johtokunnassa olevat on Aarni Luhtala, Anneli Lehtola, Inga Erkkilä, Kaarina Laaksonen, Mauri Pussinen, Manu Leinonen, Olavi Markus, varapuheenjohtaja, Sinikka Korvala, sihteeri ja puheenjohtajana Timo Härkönen.

### Sote mietityttää

Kaarina Laaksonen esitti huolensa Sotesta. Kaarina on osallistunut Invalidiliiton Sote koulutukseen, mutta haluaisi lisää tietoa asiasta jäsenistölle. Miten se vaikuttaa meihin pohjoissuomalaisiin? Aihe herätti kovasti keskustelua joukossamme. Kuukaan ei vielä tässä vaiheessa tiedä tarkalleen, miten sote oikeasti vaikuttaa meihin.



### Sinnikkyttä lääkärin vastaanotolla

Monenlaisia kokemuksia tuli esille kääkärikäynneistä. Kemissä on esimerkiksi vain kaksi lääkäriä, joista toinen on urologi. Mitä lääkärit tietävät polion myöhäisoireista, joka on saanut virallisen tautiluokituksen G 14. Lääkärin oppikirjaan on tullut parin lauseen sijasta kokonainen kappale poliosta.

Tuula Pukkila kertoi kokemuksistaan lääkärin vastaanotolla. Paljon hyvää saa aikaan olemalla ystävällisen sinnikäs oman asiansa kanssa. Lääkärille aikaa varatessa on parempi ottaa puolen tunnin aika eikä tyytyä 15 minuuttiin. Lääkäri on myös yleensä tyytyväinen tilanteeseen, kun hän voi rauhassa perehtyä potilaansa asioihin.

Ulla Kurvinen puolestaan kertoi, että häneltä oli ensin vaadittu uutta lääkärintodistusta siihen, että tarvitsee pyörätuolia entisen, vanhan tuolin hajoitua niin, että varaosia siihen on vaikea löytää. Maalaisjärki oli kumminkin voittanut asiassa, eikä lääkärintodistusta vaadittu. Ulla oli selostanut tilanteen, että mielellään hän pitäisi van-

han tuolinsa, mutta huollosta ei enää löydy osia korjaamaan sitä. Pyyntö uuden pyörätuolin hankintaan oli tullut nimenomaan huollosta.

Todettiin, että joukossamme on paljon ihmisiä, jotka eivät kykene tai osaa pitää puoliaan lääkärin vastaanotolla hakiesaan heille kuuluvaa etuisuutta. Sisukkuus, joka meillä poliolaisilla on, muuttuikin huonoksi asiaksi, kun sisukkaasti yritämme pärjätä, emmekä hae meille kuuluvia tukia. Pitäisi aina hieman liioitella vaivojaan ja avuntarvetta, jotta se vastaisi enemmän todellista kuvaa toimintakyvystä.

Minä esimerkiksi sain avustajan, kun en pysty kunnolla kävelemään, kun otan ortoosin pois esimerkiksi uimahallissa. Nyt voin käydä uimassa säännöllisesti ja ilman vaivalloista kävelyä altaalle, kun avustaja auttaa kuljettamalla suihkutuolin kanssa altaalle. Tulee lähdettyä paremmin uimaankin säännöllisesti kaksi kertaa viikossa, kun on treffit avustajan kanssa uimahallissa. Birgitta Oksa kertoi, että toimistolta myös autetaan. Apua voi kysyä sekä häneltä

että Marja Räsäselä erilaisissa etuisuusasioissa.

### Heku-kurssit ja avokuntoutusta

Pidimme lopuksi johtokunnan järjestäytymiskokouksen, jossa pohdimme sekä Heku että avokuntoutusasioita. Olavi Markus on saanut tarjouksen sekä Leviltä että Lapin kuntoutuksesta. Avokuntoutuspäivä on tarkoitus sisällyttää Hekun yhteyteen. Myöhemmin syksyllä olisi perinteinen Heku Rokualla. Mutta tässä vaiheessa suunnitelmat olivat vielä avoinna. Kuinka ja mitä vahvistuu sitten myöhemmin ja siitä tiedotetaan jäsenille kirjeellä ja Poliolehdessä.

Kiitos jäsenistölle jälleen osallistumisesta lämminhenkiseen vuosikokoustapahtumaan. Joukossa oli myös jäseniä, jotka harvemmin käyvät. Kiitos myös Birgitalle (joka sai muuten kehuja hyvästä ulosannista) osallistumisesta kokoukseen. Jälleen kerran saimme uusia eväitä selviytymiseen polion kanssa.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

# Varsinais-Suomen osaston vuosikokous Lounatuulella



Osaston sihteerinä jatkaa Riitta Nissilä.

Varsinais-Suomen osasto piti vuosikokouksensa 23. maaliskuuta. Kokouksessa käsiteltiin sääntöjen määräämät asiat.

## Lounatuuli – koti yhdistyksille

Tänä vuonna vuosikokous pidettiin uudessa paikassa, osoitteessa Läntinen Pitkäkatu 33. Liityimme vuoden alussa jäseneksi Lounatuulet Yhteisötalo ry:een. Se on sote-alan järjestöjen, säätiöiden sekä yksityisten palveluntuottajien oma koti Turussa. Se toimii STEA:n ja Turun kaupungin tuella. Lounatuuli tarjoaa sote-alan järjestöille ja muille hyvinvointialan toimijoille yhteisen toimintaympäristön ja yhteisiä toimitiloja. Se haluaa lisätä järjestöjen toimintaedellytyksiä ja voimavaroja tarjoamalla mahdollisuuden monipuoliseen yhteistyöhön ja verkostoitumiseen.

Kaikki kokous- ja kerhotilat ovat yhdistysten käytettävissä pienellä vuokralla. Tilat on saneerattu vanhoista Keskon toimisto- ja varastotiloista. Ne on tehty mahdollisimman esteettömiksi. Tilasta löytyy jopa esteetön tila, johon mahtuu 100 henkeä. Monet yhdistykset järjestävät siellä yleisötilaisuuksia,

koska tila on yhtenäinen suora-kaiteen muotoinen, eikä siellä ole näkemäesteitä kuten monissa muissa tiloissa.

## Jäsenistöä kuunnellen

Varasin meille juuri keväällä valmistuneen Jalava-tilan, johon pitäisi mahtua noin 24 henkeä. Meillä ei ole vuosikymmeniin ollut niin paljon väkeä kokouksessa, joten uskoin tilan riittävän. Yllättäen meille tuli ilmoittautumisia etukäteen 22 avustajien kanssa. Ajattelin, miten mahdumme kaikkine apuvälineinemme tilaan, mutta sitten tuli taas peruutuksia ja lopulta meitä oli paikalla seitsemäntoista osaston jäsentä ja yksi henkilökohtainen ja yksi yleisavustaja.

Viimeisen viiden vuoden aikana kokoukseen on osallistunut 9-11 jäsentä, sitä aikaisemmin kolmisentoista. Johtokuntamme oli siis todella iloinen aktiviteettista, jota jäsenemme osoittivat.

Osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen valittiin jatkamaan seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi. Valittiin erovuoroiset Eeva Lavonen, Riitta Nissilä ja Jarkko Suominen niinkään jatkamaan seuraavat kaksi vuotta. Johtokunnassa jatkavat vielä yhden vuoden Tarja Heini ja Matti Knuutila sekä uutena Ari Haloilan tilalle valittu Tapani Johanson. Ari Haloila oli pyytänyt eroa johtokunnasta.

Kokouksen jälkeen johtokunta piti järjestäytymiskokouksen, jolloin päätettiin, että varapuheenjohtajana jatkaa Jarkko Suominen ja sihteeri/rahastonhoitajana Riitta Nissilä.

Valittu johtokunta pyrkii kuuntelemaan jäsenistöä ja järjestämään toimintaa sen mukaan.

Teksti: RN

Lue tämä:

## Matkakorvaus kuntoutuskurssille



Kelalta voi hakea matkakorvausta kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille silloin, kun kurssin sisältö on riittävän kuntoutus- tai terveydenhoitopainotteinen. Kurssilla pitää siis olla yksilöllistä, ammattihenkilön (fysioterapeutin) antamaa fysioterapiaa. Kurssin järjestäjä, kurssin maksaja tai kurssin pituus eivät siis ratkaise matkakorvauksen saamista.

Matkakorvausta varten täytetään Kelan matkakorvaushakemus (esim. SV 67 s. 2 01.14). Hakemukseen tarvitaan liitteeksi ”Todistus matkakorvausta varten” -niminen lomake (SV 67 s.1 01.14). Tämän lomakkeen täyttää terveydenhuollon ammattihenkilö, eikä se maksa hakijalle mitään! Tämä on tärkeä tieto, sillä jos Kela tarvitsee muunlaista lääkärintodistusta kurssin tarpeellisuudesta, Kela sen kyllä pyytää. Älä siis kiirehdi hankkimaan etukäteen maksullista lääkärintodistusta (esim. B-lausuntoa)!

Matkakorvaushakemuksen liitteeksi tarvitaan lisäksi käyntitodistus (kurssipaikka kirjoittaa), kurssin ohjelma, sekä selvitys kulkuneuvosta tai kulkuneuvoista, joilla matka on suoritettu (kurssipaikka kirjoittaa). Matkakorvausta on haettava kuuden kuukauden kuluessa kustannusten syntymisestä.

Kaija Salmela



# Muutoksia elämäntaipaleella

Kaarinan (vas.) kotona Ari, Riitta ja Tarja.

Elämähän on oikeastaan jatkuvaa luopumista ja uusien asioiden ja tilanteiden kohtaamista: mukautumista ja muutoksia, luopumista ja sopeutumista alusta lähtien. Jo syntyessään pieni ihminen joutuu poistumaan lämpimästä ja turvalliseksi kokemastaan kodista. Vastassa on uusi pelottavalta tuntuva maailmaa. Nämä kokemukset heijastuvat aikuisuuteen, aina vanhuuteen asti.

## Kipeät asiat on eletävä nekin

**N**ämä ajatukset saivat minut pohtimaan tilannetta, jossa olin itse. Jouduin toteamaan, että vaikka luulin jo kokeneeni siksi paljon muutoksia elämäni varrella, etteivät uudet muutokset enää vaikuta mitenkään, ne vaikuttivat. Olen joutunut lapsuudessani muuttamaan monen monta kertaa. Sotien aikana ja Viipurista lähdön jälkeen sain - ja jouduin - kohtaamaan monenlaisia mentyksiä ja luopumisia. Mutta sain myös uusia ystäviä ja kauniitakin kokemuksia.

Nyt 80-vuotiaana huomasiin siis taas olevani tilanteessa, joka muistutti 7-vuotiaan Katin kokemuksia avuttomuudesta silloin, kun sain polion. Onneksi ei halvautunut muuta kuin vasen käteni. Isäni oli palannut rintamalta talvisodan loputtua ja yhdessä äitini ja veljeni kanssa he tukivat minua.

Mutta silloin oli opeteltava sopeutumaan tähän suureen muutokseen, minkä tuo sairastuminen toi tullessaan. Ja kyllähän siihen tietenkin sopeuduin, koska oli pakko. Ja niin elämä jatkui. Koulujakin tuli käytyä, vaikka kouluja jouduin vaihtamaan usein ja katkonaisin lukukausin. Sysmään muuttim-



me isän kuoltua, ja äiti asettui perheen huoltajaksi. Sotakin loppui ja rauha tuli vihdoinkin. Arvata sopii, sujuiko koulunkäynti helposti? Vasta opiskellessani Turussa sain oikeamman otteen opiskeluun ja elämiseen yleensä.

## Kun on aika muuttaa

80-vuotispäivänäni ystäväni katsellessani tajusin todella, että uusi muutos olisi taas tarpeellinen. Lähin naapurini ja hyvä ystäväni Eeva kuoli ja hänen miehensä muutti palvelutaloon. Jäin aumaan siis tähän kerrokseen yksin. Kun sitten hyvä ystäväni Tarja muutti kauas Ruskolle, totesin näkökykyäni yhä heikentyneessä olevani todella vaikeuksissa, jos jään tähän yksin asumaan.

Tarvitsen tukea ja monenlaista apua. Enhän voinut tukeutua hieman kauempana eli toisissa kerroksissa asuviin naapureihin niin paljon kuin arvelin apua arjessani tarvitsevani. Niinpä sitten oli pohdittava järkevää ratkaisua. Tosin naapurini olivat aina valmiita auttamaan, mutta enhän voinut niin tehdä, koska jokaisella on omat surunsa ja kuin ilonsakin.

## Tutustu vaihtoehtoihin huolella

Niinpä ryhdyin etsimään itselleni mielekästä palvelutaloa, jossa olisi tarjolla tarvitsemaani apua. Tiedostin selkeästi millai-

sen avun ja tuen tarvitsen. Sitten vain etsimään! Kesti kauan aikaa ennen kuin löysin mielestäni sopivan palvelutalon. Se sijaitsee tutussa ympäristössä eli melko lähellä entistä kotiani, jolloin eksymisen vaara näön vielä heiketyksessä on pienempi. Liikenneyhteydet ovat melko hyvät ja kauppoja on lähellä useitakin. Liikuntamahdollisuudet niin ulkona kuin sisälläkin ovat hyvät. Kuntosali on käytettävissä ja kolme fysioterapeuttia tarjoavat erilaisia hoitoja aina tarpeen mukaan. Ruokakin on mielestäni hyvää ja terveellistä, mutta varmistin ennen muuttoani moniallergisen ruokavalion saanti-mahdollisuuden. Keittiö pitää ruoastani todella hyvän huolen.

Kun sitten olin tarkistanut nuo tärkeät asiat: uuden asuntoni koon sopivaksi tarpeisiini, sijainnin sopivaksi (mm. matkat harrastuksiini melko hyväksi) ja uuden kotini tilat minulle riittäviksi ja henkilökunnan ystävälliseksi ja oikealla tavalla avuliaaksi, alkoikin muutto todenteolla.

Muutto isosta asunnosta paljon pienempään tuotti paljon pohdintaa ja surua useaan otteeseen. Varsinkin kirjoista luopuminen oli vaikeaa, vaikka sitä helpotti se ikävä tietoisuus, etten voisi kuitenkaan lukea niitä. Suruani helpotti myös mahdollisuus saada kirjoilleni hyvät kodit ystäväni luona.

Lapsuuteni ajan kirjoista (suurin osahan jäi Viipuriin) isäni ja äitini sodan jälkeen hankkimat kirjat olivat minulle rakkaita ja ne jätin itselleni. Jokainen tavara oli siis tarkasteltava huolellisesti ja hyvästeltävä.

## Minun kotini!

Kaiken tämän touhun jälkeen alkoi asuminen uudessa kodissa. Halusin tämän kodin olevan kotini sanan täydessä merkityksessä, ajattelin sen helpottavan sopeutumistani uusiin ympyröihini. Ja olen todella sopeutunut mielestäni hyvin. Olen asunut nyt yli neljä vuotta ja viihdyn edelleenkin. Ystäväni ja omaisenikin, joita vain harvoin tapaan, ovat ihmeissään selkeästä piristymisestääni tänne muuton jälkeen.

Jos haluan olla yksin, vetäydyn kotiini, mutta jos olenkin seurallisella tuulella, ei tarvitse muuta kuin astua käytävään ja/tai huristaa hissillä neljännenestä ensimmäiseen kerrokseen. Siellä on aina joitakin ystäviäkin ruppatelemassa. Talo myös tarjoaa paljon erilaisia ohjelmia ja retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin. Joten kannattaa hakeutua palvelutaloon asumaan ja viihtymään, kun on sen aika.

Teksti: Kaarina Kyyrönen

Kuvat: Lauri Jokisen arkisto

## Vertaistapaamisia lounaan merkeissä Turussa

Lounasravintola Mauno  
maaliskuussa.

**M**auno ravintoloita on useita. Me Varsinais-Suomen osaston lounastajat kävimme BioCityn Maunossa, osoitteessa Tykistönkatu 6. Myös samalla alueella olevassa ElectroCityssä ja TriviumCityssä on Mauno ravintola. BioCityssä on presidentin mukaan nimetty Mauno Koivisto keskus, johon kuuluu ravintolan lisäksi kokoustiloja ym.

Lounasvaihtoehtoja on arkisin kolmea muotoa: kotiruokatyylinen lounasbuffet, päivittäin vaihtuva grillilounas avokeittiöstä ja salaattibuffet. Kun varasin tapaamistamme varten pöydät, niin sanottiin, että hinta on korkeampi, mutta voi valita kaikista ruuista. Sitten kun olimme paiknnpäällä, niin meitä palveleva tarjoilija sanoi aluksi samoin. Mutta, kun avokeittiön ruoka loppui ja pahoittelimme sitä, hän sanoi, ettei tarkoitus ollut ottaa kaikista buffeteista. Minulle jäi epäselväksi, mikä oli oikea käytäntö.

Ruoka oli kuitenkin hyvää ja tarjoilija kantoi tarvittaessa ruuan pöytään. Paikalla oli paljon ruokailijoita, ilmeisesti opiskelijoita ja lähiyritysten työntekijöitä. Joku sanoi, että oli vaikeaa löytää sokkeloisessa tilassa oikeaan paikkaan, vaikka oma ohjaajamme oli neuvomassa heti ulko-ovelta. Alakerrassa oli maksullista paikoitustilaa, mutta pysäköintilippua näyttämällä voi saada vastaavan alennuksen ruuasta. Ravintolaan pääsee esteettömästi, koska se on katutasossa ja vammais-wc löytyy myös katutasosta. Meitä oli kaikkiaan paikalla kolmetoista, joista polioita oli tällä kertaa seitsemän. Keli oli tyyppillistä keväistä: muutamaa astetta lämpimän puolella.



*Varsinaissuomalaiset viihtyivät lounaalla Maunossa.*

*Kesäkuussa vuorossa oli juuri uudistettuna avattu Pinella.*



### Pinella kesäkuussa

Minulta oli pyydetty tutustumista ravintola Pinellaan, joka avattiin uudelleen suurten korjausten jälkeen. Seuraavassa Pinellan historiaa ravintolan omilta sivuilta.

”Turussa vuonna 1827 riehuneen suurpalon jälkeen Turun tuomiokirkon ympäristöön kaavoitettiin puisto ja vuonna 1836 valmistui jokirantaan suuri pylväikkö. Se on Pinellan vanhin osa, mutta alun perin sen tilat palvelivat merimiesten ja kalastajien tarpeita.

Vuonna 1848 Nils Pinello (1802-1879) perusti puistikoon kahvilan, joka tuli paikallisten keskuudessa tunnetuksi nimellä Pinella. Rakennus siirrettiin nykyiselle paikalleen pyl-

väikön yläpuolelle vuonna 1863 ja näin Puupinella sai alkunsa.

Ravintolan kiehtova maine kulttuuri- ja taide-elämän kohtaupaikkana syntyi 1900-luvun aikana, kun paikallisilla kirjailijoilla, taiteilijoilla ja boheemeilla oli tapana kokoontua Pinellaan. Turun Taiteilijaseuran omistuksessa maine vain vahvistui.

Vuonna 1973 Pinella restauroitiin ja ravintola avasi jokirantaan terassin, joka oli Suomen ensimmäinen anniskeluoikeuksin varustettu katuterassi. Pinellan suosio vahvistui entisestään ja kesäisin sen terassi oli kaupungin suosituin kohtaupaikka.

Pinellan viimeiset vuodet ennen viimeksi tehtyä remonttia olivat hiljaisen rapistumisen aikaa. Maaliskuussa 2011 uudelleen avattu Pinella on kokenut

täydellisen peruskorjauksen ja sen miljöössä sulautuvat tyylikkäästi yhteen historiallisten rakennusten arkkitehtuuriset piirteet ja nykypäivän vaatimusten mukaiset ratkaisut. Uudet yksityiskohdat, sisustus ja tekniikka ovat tätä päivää ja suunniteltu täyttämään nykyihmisten odotukset ja tarpeet. Myös esteettömyys on huomioitu ja vammais-wc on tilava.”

Kävin taas ensin itse kerran syömässä paikassa, kuten tavallisesti teen ja samalla teen varauksen ryhmällemme. Meille luvattiin pöytiin riittävästi tilaa pyörätuoleille. Tämä olikin toteutettu hyvin ja istuimme pitkässä pöydässä kaikki viisitoista, joista polioita oli kaksitoista. Ruoka tarjottiin pöytään ja vielä todella nopeasti, vaikka ulkona terassilla oli myös väkeä. Kaikki valitsivat saman ruokavaihtoehdon.

Pinella sijaitsee aivan jokirannassa Tuomiokirkkosillan kupeessa. Käyntipäivänämme jokirannan kummallakin puolella oli kansainväliset suurmarkkinat. Moni meistäkin kävi samalla tutustumassa markkinoihin. Päivä oli lämmin ja kaunis sopivasti kylmien säiden jälkeen.

### Lounastapaamiset jatkuvat

Seuraava lounastapaaminen on sovittu vappuna avattuun Rosteriin. Tämä on tv:stä tutun Kari Aihisen vetämä ravintola. Se sijaitsee entisessä maaherran Makasiinissa, joka on saneerattu ravintolaksi. Olen käynyt syömässä siellä ja todennut, että esteettömyys toteutuu. Paikan hintataso on korkeampi kuin aikaisemmissa kohteissamme. Siellä näemme 27. heinäkuuta.

**Teksti ja kuvat: RN**



Varsinais-Suomen osasto teatterissa:

## Kissa kuumalla katolla ja rikkaan rakkaus

### Teatterielämys Turun Lokomossa

**T**urun kaupunginteatterin iso remontti on kesätänyt pitempään kuin alkusuunnitelmissa oli arveltu. Kaupunginteatteri toimii väistötiloissa Lokomossa ensi syksyyn.

Kävimme katsomassa Tennessee Williamsin (1911-1983) kirjoittaman ja Juha Siltasen suomentaman näytelmän ”Kissa kuumalla katolla”. Sen kantaesitys oli Broadwaylla vuonna 1955. Kirjailija Williams kirjoitti näytelmiä kuolemaansa saakka. Koska perheessä oli vakavia mielenterveysongelmia, hän oli tyytyväinen, ettei hän, eikä kumpikaan hänen sisaruksistaan saanut lapsia. Tennessee Williams itse kuoli traagisesti hotellissa tukehduttuaan lääkepullon korkkiin.

Kissa kuumalla katolla tapahtuu puuvillaplantaasilla, vaikka se fokusoituu yläluokkaisen kartanon makuuhuoneeseen ja Pollittin perheen sisäisiin ongelmiin. Vaikka teksti ei kerro rotusorrosta, niin siinä kuitenkin heijastuu rotusorto. Sorron juuret ovat orjataloudessa, jonka symboleiksi plantaasit eli vientitavaraa tuottavat suurtilat kolonialistisessa maailmassa muodostuivat. Ihmisiä kohdeltiin mielivaltaisesti hyödykkeinä, omaisuutena, jota omistaja saattoi käyttää mielihajukujensa mukaan.

Näytelmän päähenkilö Big Daddy, jota esitti Taneli Mäkelä, elää 1800-luvun Yhdysvalloissa. Orjuus oli kielletty jo Big Daddyn syntyessä, mutta silti ei vielä eletty tasa-arvoisessa yhteiskunnassa. Ihmiset olivat kouluttamattomia ja usein lukutaidottomia. Big Daddy itse oli lapsena arvoton, köyhä ja orpo. Hän pakeni orpona maalle plantaaseille raatamaan juuri orjuudesta vapautuneen rodullis-



Varsinais-Suomen osastolaista Sipilänmäen kesäteatterissa: eturivi vasemmalta Matti ja Paula, Anja, Kaisa ja Markku, tokarivillä Tapanin vaimo ja Tapani, Soilikki ja tytär.

tetun väestöosanan kanssa. Hän nousi työnjohtajaksi ja lopulta plantaasin omistajaksi. Plantaasin omistanut lapseton miespari ilmeisesti otti hänet kuin omaksi pojakseen ja tarjosi hänelle mahdollisuuden uskomattomaan luokkanousuun, amerikkalaiseen unelmaan.

Näytelmän fyysinen ja henkinen maailma sijaitsevat 1950-luvulla. Näytelmässä miehet alistavat naista. Naiset kärsivät miesten narsismista, mutteivät pääse heistä irti. Big Daddylla on kaksi poikaa, joista toisen perheellä on monta lasta ja toisella ei yhtään. Big Daddyn pelätään kuolevan ja hänen perintönsä kiinnostaa erityisesti miniöitä. Tämä on näytelmän keskeinen teema.

Big Mamaa esitti Eila Halonen, poikia Pyry Nikkilä ja Stefan Karlsson, miniöitä Niina Koponen ja Riitta Salminen, tohtoria Ulla Koivuranta ja pastoria Kimmo Rasila. Näyttelijäsuoritukset olivat hyviä, kuten odottaa sopii noin nimekkäältä kaartilta.

Meitä oli kymmenen katsomassa esitystä. Saattajakortilla

sai saattajan lähes ilmaiseksi mukaan. Esitys kesti väliaikoinen 3 tuntia 15 minuuttia.

### Kesäteatteria Piikkiön Sipilänmässä

Olemme perinteisesti käyneet Sipilänmäen kesäteatterissa katsomassa jonkun hauskan komedian. Tätä teatteria pyörittää Lions Club Piikkiö. Liput pitää varata jo talvella, jotta varmasti mahdumme mukaan. Esitykset ovat usein klo 19 alkavia, mutta me varaamme aina klo 17 alka-vaan näytökseen, jottei kukaan joudu valvomaan liian myöhään esityksen keston ja kotimatkan vuoksi.

Tänä vuonna vuorossa oli Markku Pölösen käsikirjoittama ja Elina Haaviston ohjaama Rikkaan rakkaus. Esitys oli taas tyyppillinen komedia, jossa sai nauraa.

Ensikertalaisetkin ryhmästäme viihtyivät. Meille aina varataan eturivin paikat, vaikka teatterissa ei muuten ole merkittäviä paikkoja. Saattajakortilla saa saattajan ilmaiseksi mukaan ja pysäköintiluvalla pääsee ajamaan ylös mäelle lähelle katsomoa.

Tällä kertaa minulta tultiin kysymään, haluammeko väliaikakahvin omille paikoillemme tuotuna. Otin tietysti ryhmämme puolesta tarjouksen vastaan. Näin meidän ei tarvinnut poistua paikoiltamme jonottamaan kahveja. Kyllä olin ylpeä paikallisteatterimme toiminnasta.

Ryhmässämme oli lietolaisia, pöytyäläisiä, ruskolaisia, turkulaisia ja tietysti kaarinalaisia. Kaikkiaan meitä oli paikalla kaksikymmentä teatterikärpäsen puremaa. Täällä teatterissa on aina ennen esitystä puoli tuntia yhteislaulua, mikä tuntuu mukavalta aloitukselta. Harrastajateatterin näyttelijäsuoritukset ovat hyviä.

### Teatteriin syksylläkin.

Syksyllä avataan saneerattu Turun kaupunginteatteri. Sinne varmaan menemme tutustumaan tehtyihin uudistuksiin. Vielä ei ole varattu lippuja, mutta kun ohjelmisto varmistuu päätämme asiasta johtokunnassa.

**Teksti ja kuvat: RN ja käsiohjelmat**

# Maunulassa ammuttiin tarkasti tauluun

Liikuntavammaiset harrastavat ampumaurheilua ilma-, ruuti- ja haulikko-aseilla. Pyörätuolilaiset ampuvat istuen omassa tuolissaan. Käsivoimiltaan heikot liikuntavammaiset saavat ampua tuelta ja voivat käyttää avustajaa esimerkiksi aseensa lataamiseen. Paralympialaisissa ammunnan aselajeina ovat ilma- ja pienoiskivääri sekä ilma-, vapaa- ja urheilupistooli.

## Ampumaurheilu on turvallista

**P**oliolehden toimitus sai mahdollisuuden päästä mukaan, kun Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry eli VAU järjesti tapahtuman, jossa kaikki amunnasta kiinnostuneet liikuntarajoitteiset henkilöt pääsivät kokeilemaan millaista on ammunta harrastuksena.

Maunulan Liikuntahallin alustasta löytyi ryhmä innokkaita, amunnasta kiinnostuneita henkilöitä. Suurin osa heistä käytti liikkumiseen pyörätuolia ja vain muutamilla oli apuvälineenä kepit liikkumisen tukena. Kukaan porukasta ei ollut juurikaan aiemmin ammuntaa kokeillut, mikä oli mahtava tilanne, vaikkakin meille toimittajille hieman pelottava. Ammunta herätti meissä ennakkoon pientä epäilyä. Osuisivatko ensikertalaiset tauluun vai ...

Maunulan liikuntahalli on täysin esteetön, joten siellä ei liikkuminen ollut hankalaa eikä ampumaradalle meneminen aselaukkujen kanssa mikään ongelma.

Ampumaradalla kävimme läpi kaikki mahdolliset turvallisuustekijät ja -säännöt, joita tuli noudattaa. Olihan kyse kuitenkin aseista ja ampumisesta. Ampumaradalla kaikille jaettiin suoja-



*Jari Manninen oli vastaanottamassa kaikkia Maunulan liikuntahallilla, Jari painottikin rohkeaa kokeilemistä ja rajojen rikkomista.*



*Ampuminen luonnistui hyvin pyörätuolista, mutta avustajan rooli on suuri, jotta tekeminen olisi turvallista.*

lasit ja kerrottiin selkeästi, missä tulisi olla silloin, kun radalla on toimintaa.

## Liikuntarajoite ei este

Jari Manninen oli VAU:lta tullut pitämään tapahtumaa ja oli itse avustajansa kanssa todella innostunut lajista.

- Haluan antaa liikuntarajoitteisille mahdollisuuden aivan erilaiseen harrastukseen. Tämä on kiva harrastus, johon todella jää koukkuun, totesi Jari, kun sivusta kyselin hänen mietteitään.

Tunnin verran seurassimme toimintaa ja erityisesti tietysti sitä, kuinka kukin vuorollaan suoriutui amunnasta. Jokainen taulu oli reikiä täynnä, kun niitä katseltiin.

Apuvälineitä ja erilaisia tukia ampumista helpottamaan löytyi vaikka kuinka paljon ja erilaisia. Jos ampujalla on heikot käsivoimat, niin se ei ole este, sillä sopiva tuki ja avustajan apu helpottavat tekemistä. Näin ammutakokemus oli varmasti mielekästä kaikille.

- Kyllä tässä tietysti apua tarvitsee, jos kädet eivät kunnolla toimi, mutta paljon pystyy kyllä itse tekemään. Laji kuulostaa hurjalta, mutta kivaa tämä on. Älkää ihmiset suotta pelätkö, vaan rohkeasti kokeilemaan, Jari kertoi innostuneena.

## Mukaan vain!

Onnistuneen ammuntaan tutustumistapahtuman jälkeen istuimme kuvaajan kanssa kahville ja listasimme hyvät ja huonot asiat, joita löysimme amunnasta liikuntarajoitteisen näkökulmasta näin nopean tutustumisen jälkeen.

- Ampumiseen sanana liittyy negatiivisia ajatuksia.

Kynnys lähteä ampumaradalle saattaa olla suuri, mutta paikalta saa turvallista apua, joten se pelko on aivan turhaa. Ammunta on mahtava laji, jota jokaisen, jota laji edes hiukan kiinnostaa,





*Jussi Kekäläinen ampui pyörätuolistaan sujuvasti, kun aseensa sai tuettua telineelle.*

kannattaa käydä kokeilemassa. Helpompaa on lähteä liikkeelle hyvän kaverin kanssa, mutta miksipä ei yksinkin. Radalta löytyy uusia kavereita. Totesimmekin yhdessä, että ammuntharrastus varmasti antaa uudenlaisia elämyksiä.

Ota rohkeasti yhteyttä paikakuntasi tai lähialueesi seuraan, Ampumaurheiluliittoon

tai VAU:n yhteyshenkilöön, jos olet kiinnostunut ampumaurheilusta!

**Teksti: Pietari Oksa**

**Kuvat: Antero Karjalainen**

*Ammuntharrastus kiinnosti monia ja lajin pariin houkuteluaan lisää harrastajia*



#### **Plussat:**

- + Pyörätuoli tai muut liikumisen apuvälineet eivät ole este.
- + Apua saa paikanpäältä, jossa osaavat ihmiset neuvovat alkuun.
- + Maunulan liikuntahalli oli täysin esteetön.

#### **Miinukset:**

- Esteettömiä ampumaratoja ei kaikkialla.
- Käsissä saisi/pitäisi olla puristusvoimaa sopivasti.



# Polion jälkioireet ja sydämen vajaatoiminta

Me saatamme arkisissa askareissamme tuntea, ettei kehossamme kaikki ole kohdallaan. Ennen niin tuttu toiminto kuten portaiden nousu, kävely postilaatikolle tai jopa wc-käynti, pakottavat meidät yhtäkkiä pysähtymään ja puuskuttamaan. Voimat katoavat ja meitä alkaa väsyttämään, paikat tuntuvat turvonneilta.

**K**yllä, oireet saattavat olla merkinä polion jälkioireista, mutta ne voivat johtua myös muista syistä. Siksi on syytä kääntyä lääkärin puoleen aina silloin, kun toimintakyvyssämme tapahtuu merkittäviä muutoksia.

Sydämen vajaatoiminnan oireet ovat nimittäin samankaltaisia. Hengästymme helpommin kuin ennen, puuskuttaa, väsyttää, yskittää, sydän sykkii nopeasti tai hassusti ja raajoissamme saattaa esiintyä turvotusta.

Ponnistelu lisää lihasten hapentarvetta ja sydämen on pakko pumpata lisää verta. Sydämen vajaatoiminnan oireet tulevat ensin näkyviin juuri silloin, kun teemme jotakin meille raskasta.

Vajaatoiminta saattaa kehittyä alussa hyvin hitaasti, joten sitä voi olla vaikea huomata. Varsinkin kun poliokuntoutujilla oireet saattavat sekoittua polion myöhäisoiireisiin. Tärkeintä onkin huomata ja laittaa merkille omassa kehossa tapahtuvat muutokset.

## Sydämen vajaatoiminnassa

Sydänlihas väsyä ja lihaskempe ei saa tarpeeksi verta. Tunnumme väsymystä ja uupumusta. Sydämen syke muuttuu tiheämmäksi ja aiheuttaa rintakipua ja pahoinvointia, joskus syke on myös epätasainen. Sykkeen muutokset antavat aina aiheen lääkärin tarkastukselle!



Sydämen vasen kammio ei pysty pumppaamaan verta tarpeeksi nopeasti ja nestettä alkaa kertyä elimistöön. Kudoksemme alkavat turvota. Turvotus on oire kudosten verenkierron paineolosuhteiden muuttumisesta ja suolojen lisääntymisestä. Aluksi sitä tulee alaraajoihin, joihin painettaessa syntyy selvä kuoppa. Joskus turvotusta saattaa esiintyä myös muualla.

Nesteen kertymisen aiheuttama painon nousu on nopeaa, jopa kilo päivässä. Siksi painon tarkkailu on sydämen vajaatoiminnassa tärkeää. Nestettä voi kertyä myös vatsaonteloon ja maksaan, jolloin vatsan seutu turpoaa ja kivistää. Nesteen kertyessä keuhkoihin, elimistömme reagoi hengenahdistuksella ja kuivalla yskällä.

Taulukko 2.

### Vajaatoiminnan vaikeutumiseen ja sairaalahoitoon johtavia syitä.

Vajaatoimintaa pahentava sydän- tai muu sairaus	Rytmihäiriöt Sepelvaltimotautikohtaus Tulehdussairaus
Lääkehoidon ongelmat	Riittämätön lääkehoidon teho Lääkehoidon laiminlyönti tai annosteluvirheet Epäselvät ohjeet
Itsehoidon ongelmat	Neste- ja suolarajoitusten laiminlyönti Puutteellinen seuranta ja ohjaus
Hoidon seurannan puutteet	Omahoidon seurannan puutteellisuus Puutteellinen hoidon tuki (erityisesti vanhuksilla)

Partanen & Lommi, Duodecim

Alkuvaiheessa hengenahdistusta esiintyy vain rasituksen yhteydessä, mutta myöhemmin myös makuuasennossa ja yöaikaan. Vajaatoimintaa sairastava saattaa herätä henkeään haukkoen hengenahdistukseen ja pyrkii kohottamaan asentoaan pystympään tyyntyneiden avulla, jotta tilanne helpottuisi. Myös ikkunan avaamisella pyritään helpottamaan vaikeutunutta hengitystä.

Hengenahdistus voi joissain tilanteissa kehittyä hyvin nopeasti, jopa muutamassa tunnissa, jolloin tarvitaan sairaalahoitoa. Hengenahdistukseen ei liity liemannousua, eikä se helpotu yskänlääkkeillä. Ahdistus saattaa lievitä kohoasennossa, jolloin laskimoverenkierron paine vähenee.

Kaikki sydämen vajaatoiminnan oireet voivat johtua myös muista sairauksista, heikkous tai väsyvyys voi johtua huonosta kunnosta, flunssasta jne. Hengenahdistus voi johtua pallealihaksen heikkoudesta, astmasta, keuhkohtaumataudista jne. Turvotuksia voivat aiheuttaa mm. lihavuus, kilpirauhasen vajaatoiminta, maksa- ja munuaissairaudet.

”Oireet riippuvat siitä, kummassa sydämen puoliskossa vajaatoiminta ilmenee. Sydämen vasemman puolen vajaatoiminta on yleisempi. Siinä pääasiallinen oire on hengenahdistus, joka ilmenee aluksi ruumiillisen rasituksen yhteydessä ja sairauden edetessä myös levossa. Joskus sydämen vasemman kammion voima pittää äkisti. Seurauksena on keuhkopöhö, jossa hengenahdistus pahenee nopeasti ja on vaikea levossakin.

Sydämen oikean puolen vajaatoiminnan tyypillisin oire on nesteen kertyminen jalkateriin, nilkkoihin ja säärin, mikä johtuu nesteen kertymisestä kudoksiin. Alaraajoihin kertyvän nesteen voi tunnistaa sääriluun



# BRAVOO

## Turku 2017

Turun kansainvälinen kulttuurimarkkinat yhdistys ry ja SEM Consulting Oy järjestivät Turun Työväenopistolla 7.5.2017 hienon kilpailufestivaalin.

**F**estivaalin tavoitteena oli edistää ja tukea monimuotoista taiteellista luovuutta, luoda ja vahvistaa eri maiden ja kaupunkien välisiä suhteita eri taidemuotojen avulla, kasvattaa ja lisätä taiteen



Riikinkukot, Hilikka Huotari.



etupinnan päältä. Mikäli nilkan kohdalta painettaessa ihoon ja kudokseen syntyy kuoppa, joka ei heti palaudu, kyseessä on ylimääräinen neste”

### Sydämen vajaatoiminnan hoito

Sydämen vajaatoiminta on oireyhtymä, joka johtuu jostakin toisesta sairaudesta, kuten verenpainetaudista, sepelvaltimotaudista, sydämen läppien sairaudet yms. Sydämen vajaatoiminnan hyvä hoito koostuu sekä lääkehoidosta että terveellisten elämäntapojen noudattamisesta. Tärkeintä on se, että sairastunut ottaa vastuuta oman hyvinvointinsa kohenemisestä.

Lääkäri suunnittelee potilaalle yksilöllisen lääkityksen, joka koostuu yhdestä tai useammasta lääkkeestä.

Lääkkeetön hoito tarkoittaa käytännössä terveellisiä elämäntapoja: hyvää monipuolista ruokaa, tarpeeksi vihreää, vähän rasvaa sekä suolaa ja runsaasti kuituja. Säännöllinen ateriarhythmi, suolan, tupakan ja alkoholin välttäminen ovat avainasemassa suunniteltaessa terveellisempää elämäntapaa.

Sopiva, mielekäs liikunta ja oman voiminnan seuraaminen on tärkeä osa hoitoa. Liikunnaksi kelpaa mikä tahansa itselle mie-

lekäs liikuntamuoto puutarhatoistista kävelylenkkeihin, kunhan se tapahtuu puolen tunnin jaksossa kolme kertaa viikossa ja osin jatkuvana päivittäin.

Verenpaineen mittaaminen on tärkeä osa omaseurainta. Mittaa verenpainetta kaksi kertaa päivässä, kaksi mittausta peräkkäin kahden minuutin välein. Puolta tuntia ennen mittausta ei saisi juoda kahvia, tupakoida tai harrastaa liikuntaa. Merkitse tulokset ylös.

Nestetasapainon seurannassa kiinnitetään huomioita painon nousuun ja laskuun sekä tarvittaessa käytetään nestelistaa, johon merkitään nautitut nesteet.

Sydämen vajaatoiminnan oireet heikentävät ihmisen elämänlaatua fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn vähetessä. Tieto sairaudesta, hyvähoito, riittävät palvelut ja vertaistuki auttavat sopeutumaan sairauden tuomiin muutoksiin.

Kaikkia sairauksia voidaan myös ennaltaehkäistä samoilla periaatteilla kuin niitä lääkkeettömästi hoidetaan. Sydämetä pidetään huolta oikealla ravinnolla ja terveillä elämäntavoilla sekä rennolla elämänsenteellä.

**Levätänpä välillä!**

**Teksti: Marja Räsänen**

tuntemusta, myönteistä asennetta ja harrastusintoa eri maiden, ryhmien ja yksilöiden välillä. Merkittävä osa oli myös tutustua eri osallistujamaiden (10 maata) kulttuuriperinteisiin. Tarkoituksena oli edistää kokemusten vaihtoa kilpailuun osallistuvien kesken. Tapahtumasta koordinoitiin osallistujia muihin kilpailuihin.

Festivaaleilla oli esiintymässä solisteja, tanssijoita, sirkustaiteilijoita ja taidemaalareita. Osallistujat oli jaettu eri ikäryhmiin.

### Tuomaristo

Kansainvälisen Bravo Turku 2017 -taidekilpailu festivaalin järjestelytoimikunta oli kutsunut toimivaltaisen kansainvälisen tuomariston Suomesta, Ruotsista, Maltalta, Tanskasta, Venäjältä, Valkovenäjältä, Latviasta, Kazakstanista, Georgiasta ja Armeniasta.

### Maalaukset

Kynnyksen maalausryhmästä osallistui taidenäyttelyyn kolme maalaria. Vietimme mukavan päivän yhdessä Työväenopistolla. Esitykset olivat korkeatasoisia ja niitä oli mukava kuunnella ja katsella.

Päivän päätteeksi oli palkintoseremonia. Palkintoja jaettiin ikäryhmittäin eri osallistujille.

Maalaukset oli asetettu Työväenopiston alakertaan. Näyttely oli esillä päivän. Esillä oli 56 työtä.

Kynnyksen maalausryhmän maalarit Eeva Kinnunen ja Ann-Christine Soitamo tulivat toiseksi ja Hilikka Huotari kolmanneksi. Työt palkittiin kunniakirjalla ja pokaalilla. Maalauksia arvioimassa oli Pietarin Taideakatemiian professori.

**Teksti HH**



# Poliolehden kesäruudukko

**AL-KEEL- LI- NEN KASVI** (50€ / 10€)

**NAYT- TELI- JÄ NOL- TE**

**AVOIN KIL- PAILU**

**JOSKUS RUN- NÄTTU OIKE- ALLA**

**TOI-MEEN- TULO JÄÄ- LAUTTA KERA**

**KIINNIKE**

**VIEHKO**

**AL-KAA**

**AIKAMIES- POIKA**

**TANSITAJA**

**NORTIA**

**VIHTYY ALASTI**

**HANOIS- TAKIN**

**HÄNELÄ HELVETTI**

**ITA- LIAN TYTTÖ**

**VAKIO**

**SIITEN**

**ESPOOSTA**

**BERGMAN MESI-**

**KOLVUNEN LANNEN MIES**

**KASVAA**

**ILMASA LUONNOTTEILIJÄ**

**LÄPYTYKSIN**

**KYPSEN- NYSTÄ**

**LURJUS**

**ISO KIVI NICON ISÄ**

**OTAKSUNTA**

**UKRAINASSA**

**KAHILUOTO**

**KIISKINEN**

**NALLE DUFVA TIETOA**

**SYVEN- NYKSIÄ**

**MUTTI- MIES**

**LÄHITÄÄ**

**ILMOJA**

**LOP- PUVETOJA**

**EFEKTI**

**KAVENTUA**

**TISMA- LEEN**

**TOI-MEEN- TULO JÄÄ- LAUTTA KERA**

**KIINNIKE**

**VIEHKO**

**AL- KEEL- LI- NEN KASVI**

**NAYT- TELI- JÄ NOL- TE**

**AVOIN KIL- PAILU**

**JOSKUS RUN- NÄTTU OIKE- ALLA**

**SAMPPO**

**55**

**45**

**AL-KAA**

**AIKAMIES- POIKA**

**TANSITAJA**

**NORTIA**

**VIHTYY ALASTI**

**HANOIS- TAKIN**

**HÄNELÄ HELVETTI**

**ITA- LIAN TYTTÖ**

**VAKIO**

**SIITEN**

**ESPOOSTA**

**BERGMAN MESI-**

**KOLVUNEN LANNEN MIES**

**KASVAA**

**ILMASA LUONNOTTEILIJÄ**

**LÄPYTYKSIN**

**KYPSEN- NYSTÄ**

**LURJUS**

**ISO KIVI NICON ISÄ**

**OTAKSUNTA**

**UKRAINASSA**

**KAHILUOTO**

**KIISKINEN**

**NALLE DUFVA TIETOA**

**SYVEN- NYKSIÄ**

**MUTTI- MIES**

**LÄHITÄÄ**

**ILMOJA**

**LOP- PUVETOJA**

**EFEKTI**

**KAVENTUA**

**TISMA- LEEN**

Nimi \_\_\_\_\_

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

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_





# Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja vuonna 2017



**K**untoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistavoitteena on tukea poliovammaan aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

Kursseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta.

Kursseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kursseilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

## Kurssien kohderyhmät

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Kelan kautta. Kursseille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

## Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teoriatiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa ja -hoitoja, vertaistukimahdollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa.

## Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan

kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25,00 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

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

## Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton RAY-tuella toteutettaville kursseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset kurssille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella.

Kursseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja kuntoutus- ja sopeutumistarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

## Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry  
Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki.  
Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”



# Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

## ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa II”

**Aika:** 20-29.11.2017 (10 vrk)

**Paikka:** Kyyhkylän kuntoutuskeskus  
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

**Haku:** 15.09.2017 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

### Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry  
puh. 09 6860990  
s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com tai  
birgitta.oksa@polioliitto.com

## Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2017

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tarjoavat jäsenilleen valtakunnallisia ja alueellisia tuettuja kuntoutusjaksoja yhteistyössä useiden eri palvelutuottajien kanssa. Lisätietoja tarjottavista tuetuista kuntoutuskursseista löytyy Poliolehden jäsenjärjestöjen sivuilta Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta [www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt](http://www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt).

## Lehtimäen Opiston

### Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

**Aika:** 31.7.-5.8.2017 (6 vrk)

**Paikka:** Lehtimäen opisto  
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

**Haku:** Ilmoittautumiset 7.7.2017 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille> (virikekurssi nro 38.).

Kurssi on tarkoitettu polion sairastaneille henkilöille. Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on Mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhaitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta).

**Kustannukset:** Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00 €, poliojärjestöjen jäsenille 210,00 €.

Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n yhteisjäsenien osalta kurssituki puolitetään järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

# Suomen Polioliitto ry

## Syksyn avokuntoutukset

### Pohjois-Suomi

25.8.2017 Hotelli Aakenus, Koskikatu 47 Rovaniemi klo 12 -18. (Ilmoittautumiset 1.8.2017 mennessä)

### Pääkaupunkiseutu

4.9.2017 tai 8.9.2017 Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris käyntiosoite: Marjaniementie 74, Helsinki klo 10 – 15 (Ilmoittautumiset 7.8.2017 mennessä)

### Pirkanmaa

15.9.2017 Ilkon kurssikeskus, Ilkontie 8-10, Kangasala klo10 – 15.30 (ilmoittautumiset 14.8.2017 mennessä)

### Pohjanmaa

21.9.2017 Härmän kylpylä Vaasantie 22, Ylihärkä klo 10 – 15, (ilmoittautumiset 23.8. mennessä)

### Varsinais-Suomi

26.10.2017 Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku klo 10–15.30, (ilmoittautumiset 25.9.2017 mennessä)

### Satakunta

16.11.2017 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J Pori, klo 10 – 15.30, (ilmoittautumiset 16.10.2017 mennessä)

### Ilmoittautumiset

Suomen Polioliitto ry/Marja Räsänen  
s-posti: marja.rasanen@polioliitto.fi  
puh. 09-68609940  
gsm 0400 236 956

**Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen** on lomalla 3.7-31.7.2017.

Avokuntoutuksiin ilmoittautumiset voi jättää hänelle loman aikana sähköpostiin [marja.rasanen@polioliitto.com](mailto:marja.rasanen@polioliitto.com) tai suoraan toimistolle puh. 09 6860 990



# Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Varsinais-Suomen osasto ja  
Pääkaupunkiseudun osasto järjes-  
tävät yhdessä Ruissalon Kylpylän  
kanssa kuntoutuksen seurantajak-  
son Ruissalon kylpylässä.

## Ajankohta:

Tiistai 19.9. klo 10.00 – torstai  
21.9.2017 klo 15.00.

## Majoittuminen:

Standard+ -huone 2-h tai 1-h huone tai  
tilavampi Minisviitti 2-h tai 1h- huone

## Kurssille osallistuminen:

HUOM! Kuntoutuksen seurantajaksolle  
voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut  
mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme  
kurssin kiinnostavan myös muiden osasto-  
jen jäseniä. Edellisen jakson kävijät: OTTA-  
KAA TESTIRAPORTTINNE MUKAAN,  
voit seurata niistä mahdollisia muutoksia.

## Ohjelma:

Ryhmän vastuuvetäjänä toimii fysioterapeu-  
tointi Nina Luukkainen ja muut vetäjät ovat  
liikunnanohjaajia, kuntohoitajia ja fysioterapeu-  
tteja. Kurssin testit ovat samat kuin vii-  
meksi, näin vertailukelpoisuus aikaisempiin  
suorituksiisi on helppoa.

Kurssiohjelma noudattaa aiempien kurs-  
sien ohjelmaa, uusiakin juttuja on otettu  
mukaan periaatteella tuttua turvallista hy-  
väksi koettua ja ripaus uutta. Meille laadittu  
kurssipaketti on kymmenen vuoden aikana  
hioutunut saatujen palautteiden ja henki-  
lökunnan aktiivisuuden ansiosta nykyiseen  
muotoonsa. Aikataulutettu ohjelma posti-  
tetaan osallistujille ennen kurssin alkua ja se  
mahdollistaa sinua tilaamaan henkilökohtai-  
sia hoitoja kylpylän tarjonnasta. Saat kirjeen  
mukana hoitohinnaston.

Ryhmän käyttöön varataan suihkupyörä-  
tuolit tilaussaunaan, jolloin altaalle meno  
helpottuu. Uima-altaaseen ei ole hissiä, mut-  
ta kylpylästä on luvassa avustajia. Veden läm-  
pö virkistys- ja kuntoaltaassa on 27 astetta ja  
porealtaassa 35 astetta. Allasosastolta pääsee  
myös mereen uimaan (ei hissiä) . Entiseen  
tapaan olemme varanneet allasjumppaan ja  
ruokailuun avustajan.

Kurssilaisten on mahdollisuus käyttää va-  
paasti sauna- ja allasosastoa sekä kuntosalia.  
Myös kylpylän vapaa-ajanohjelmasta on  
kurssilaisilla mahdollisuus valita aktiviteet-



tejä. Talon yhteiset vapaa-ajanohjelmat sel-  
viävät syksyllä, kun menemme Ruissaloon.

## Ilmoittautuminen:

Sitova ilmoittautuminen Polioinvalidit  
ry:n toimistolle puh.09-6860 9930 tai  
e-mail kirsti.paavola@polioliitto.com 1.  
– 11. elokuuta. Ilmoita samalla mahdolti-  
sesta erikoisruokavaliostasi.

## Hinta:

Polioinvalidit ry maksaa puolet kuntou-  
tuksen perushuoneen 2-h hinnasta. Hinta  
sisältää 2 vuorokauden majoituksen, ruo-  
kailut ja ohjelman mukaiset ryhmäliikun-  
nat ja ohjaukset. Varatessasi kahden hengen  
huonetta kerro myös huonekaverisi nimi.  
Nais- ja miespaikkoja ei ole mahdollista va-  
rata, joudumme maksamaan huonemäärän  
mukaan.

## Jäsenhinnat ovat seuraavat :

Perushuone 2-h	150 €/hlö
Perushuone 1-h	190 €
Minisviitti 2-h	200 €/hlö
Minisviitti 1-h	270 €

Kurssilaisen on mahdollisuus varata myös  
ylimääräinen majoitusyö ennen kurssin al-  
kua (Ma-Ti, sis. aamiaisen)

55 €/hlö majoitus 2 hh perushuoneessa
75 €/hlö majoitus 1 hh perushuoneessa
80 €/hlö majoitus 2 hh minisviitissä
115 €/hlö majoitus 1 hh minisviitissä

## Maksaminen:

Varsinais-Suomen osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö mak-  
setaan osaston tilille Nordea FI71 2264  
1800 1320 40 viimeistään 11. elokuuta.  
Henkilökohtaisen viitenumeron käyttä-  
minen on suotavaa.

## Matka kurseille:

Jokainen osallistuja huolehtii itse mat-  
koistaan.

## Pääkaupunkiseudun osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö mak-  
setaan Polioinvalidit ry:n tilille.  
Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75  
viimeistään 11. elokuuta.  
Henkilökohtaisen viitenumeron käyttä-  
minen on suotavaa.

## Matka kurseille:

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkois-  
taan, kimpakyytimahdollisuutta kannattaa  
kysellä.

## Seuranta

Tavoite toteuttaa seuraava kurssi vuoden  
päästä.

## Lisätiedot:

Lisätietoja antavat Lauri Jokinen Polioin-  
validit ry V-S os. puh.040 594 8975,  
Kaarina Lappalainen Polioinvalidit ry  
Päspo puh. 0400 354 131

## Tervetuloa mukaan kuntoilemaan



# Heku-kurssi Honkiniemen kurssi- ja leirikeskuksessa



*Eilan vetämässä istumajumpassa auottiin jäseniä.*

Saavuimme Honkiniemen kuntoutuskurssille Niemmen Annen ja Hemminkin Veikon kyydissä. Honkiniemi on ihana paikka järven rannalla. Kaunis luonto ympäröi kaikkea. Kokoonnuimme tervetuliaiskahville saavuttuamme heti saavuttuamme. Paikalla oli neljätoista tuttua naamaa, vaikka olinkin vasta toista kertaa pohjanmaalaisen Heku-kurssilla.



*Hernepusit sai kyytiä Ronnin, Maija-Liisan, Kay-Leenin ja Pirjon käsissä.*

**K**ahvittelun jälkeen saimme huoneet. Päätimme kokoontua yhteen majoittumisen jälkeen sisätiloihin, sillä säät eivät oikein ulkona olemista suosineet. Ilmojen ollessa sateisia käytimme ajan hyvin hyödyksi ja suunnittelimme seuraavan päivän ohjelmaa. Osa porukasta olikin tuonut mukanaan kuntoiluvälineitä.

Ilta-alan jälkeen oli jo nukkumaanmeno-aika, sillä päivä

oli ollut pitkä. Matkustaminen väsyttää. Lauantai piti sisällään monenlaista ohjelmaa: aloitimme kuntoilemalla ja päätimme päivän tietokilpailuun ja bingoon.

## **Vertaistuki kaikki kaikessa**

Parasta kurssissa on vertaistuki. Olen saanut poliojalkaani uuden tuen ja sitä kauhisteltiin sitten porukassa. Uusi tuki on niin järeä, että tarvitsin ja sain paljon

hyviä vinkkejä, kuinka sen kanssa kannattaa toimia.

Todella mielenkiintoista on aina kuunnella toisten kohtalotoverien tarinoita, kun kaikilla on hyvin erilaisia poliokokemuksia. Vaikka poliokokemukset ja niistä kertominen on monelle rankkaa, niin silti nauru kuului joka puolelle.

Lauloimme ja kuuntelimme musiikkia mikä sopi tietysti minulle, sillä nämä asiat ovat lähellä sydäntäni. Sunnuntaina kävim-

me vielä kirkossa laulamassa ja lounaan jälkeen laitettiin auton nokka kohti kotia. Täytyy vielä sanoa, että ruoka oli hyvää ja varmasti tarpeeksi usein. Mahtava kurssi ihanien ihmisten kanssa

**Teksti: Pirjo Puskala, Pohjanmaan poliit**

**Kuvat: Veikko Hemminki**

**Suomen Polioliitto ry** on Suomen polion sairastaneiden ja heidän läheistensä valtakunnallinen etu- ja palvelujärjestö.

### Toimintaympäristö:

Suomessa arvioidaan elävän jopa 6000 halvaukselliseen polioon sairastanutta henkilöä (THL 2013).

Polion vaikutus polion sairastaneen toimintakykyyn ja myöhäisoreet sekä niiden riskitekijöihin puuttuminen on vieras asia sosiaali- ja terveydenhuollossa. Polion sairastaneet kokevat jäävänsä yksin vammansa ja toimintakykyä rajusti vaikeuttavien polion myöhäisoreiden kanssa. Vertaistuella ja tiedonsaannilla on polioivammaisten toimintakykyyn ja syrjäytymisen ehkäisyyn suuri merkitys. (Poliokyselyt 2003 ja 2012; Polioivammaiset Suomessa -9 vuoden seurantatutkimus, Mika Lehto, Tampereen Yliopisto; Poliokuntoutujan keskeisimmät kuntoutuspalvelut, Marja Räsänen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu)

### Tavoitteet:

Edunvalvontaa ja vaikuttamista: Turvata ja edistää polioivammaisten henkilöiden oikeaa, polioivammaan huomioivaa ja tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa sekä edistää polion myöhäisoreiden tunnettavuutta ja tutkimusta.

Tietoa ja tukea: Kerätä ja jakaa ajankohtaista ja käyttökelpoista tietoa poliosta, polion myöhäisoreista, niiden ennaltaehkäisystä, toimintakykyyn ylläpidosta ja toimintakykyä tukevista palveluista polion sairastaneille arjessa selviytymisen avuksi sekä polion sairastaneen henkilön läheisille ja heitä kohtaaville ammattihenkilöille, jotta polioivammaiset saisivat tarvitsemansa oikea aikaisen hoidon ja tarvittavat tukitoimet. Tarjota polioivammaisille räätälöityä, polion huomioivia kuntoutus- ja sopeutumis- valmennuspalveluita.

Järjestötoimintaa: Luoda vahva pohja polioivammaisten omalle osallistumiselle, perustehtävän (polioivammaisten hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen järjestö-toiminnan avulla, tarjota polioivammaisille mahdollisuus itse olla mukana vaikuttamassa, päättämässä ja toteuttamassa järjestön toimintaa, yhdessä tekeminen osana vertaistukea ja arjen iloa.

### Kohderyhmät:

Toiminnan kohderyhmänä ja välittöminä hyödynsaajina ovat kaikki polion sairastaneet henkilöt. (Haasteena maahanmuuttajataustaiset polion sairastaneet, joiden lukumäärä nousee koko ajan.) Välillisesti toiminnasta hyötyvät

myös polioivammaisten omaiset ja läheiset, julkinen terveydenhuolto ja sosiaalitoimi sekä alueelliset kuntoutuksen toimijat poliokuntoutujan toimintakyvyn tukemisen erityiskysymyksiensä tiedostamisessa. Kohderyhmästä polion sairastaneet pystymme toiminnalla tavoittamaan vuosittain noin 2000-2500 henkilöä, joiden arvioitu ikäjakama on 6-95 vuotta (lapset ja nuoret maahanmuuttajataustaisia).

### Toiminnan sisältö ja toteutus:

Oikeuksien ja etujen valvonta – neuvonta ja ohjaus.

Polioliitto on aktiivisesti mukana suomalaisen vammaisjärjestökentän yhteistyössä. Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytetään hyväksi erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa Suomen Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää monipuolista yhteistyötä ja tehostaa vaikuttamistoimintaa. Yhteistyökumppaneita ovat mm. Invalidiliitto, THL, VAMLAS, EPU ja pohjoismaiset poliojärjestöt PTU, RTP, LFPS. Polioliitto on Soste ry:n ja Vammaisfoorumin jäsen.

Neuvontapalvelut ohjaavat, neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polion sairastaneille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Neuvontapalveluja käyttävät yhä enemmän myös poliojärjestöihin kuulumattomat polion sairastaneet ja heidän omaisensa sekä polioivammaisia kohtaavat ammattihenkilöt.

Monipuolisen ohjaus- ja tiedotustoiminnan vahvistamiseksi palkattiin osa-aikaisesti (1-3 pv/vko) kuntoutusohjaaja. Kuntoutusohjaajan työsuhteesta 6 kk toteutui Kevan tuella. Ohjaustilanteita kirjattiin vuoden aikana yhteensä 321. Neuvontapalvelujen ja vaikuttamisen kulut olivat 45 780,19 euroa. Toiminta rahoitettiin pääosin RAY:n yleisavustuksella.

### Tiedotus ja viestintä

Pääasialliset käytettävät mediat olivat Polioliitto, verkkosivut, jäsenjärjestöjen tiedotuskanavat, oppaat ja opaslehtiset, paikallislehdet, artikkelit muissa järjestölehdissä. Seminaarit, koulutustilaisuudet ja valtakunnallinen tapahtuma olivat osa viestinnän kokonaisuutta. Pyrimme markkinoimaan vapaaehtoistyötä ja järjestötoiminnan mahdollisuuksia polioon ja vammaisuuteen liittyvän viestinnän rinnalla.

Viestintää suunniteltiin, aikataulutettiin ja toteutettiin yhdessä jäsenjärjestöjen ja paikallisten vapaaehtoisten kanssa. Viestinnän päävastuu ja koor-

dinointi oli Polioliiton henkilökunnalla. Sisäinen viestintä (sähköpostit, henkilökohtaiset yhteydenotot jne.) oli vilkasta ja hyödyllistä.

Polioliitto ilmestyi toimintavuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli keskimäärin 5200 kpl/nro. Lehti oli luettavissa näköispainoksena myös Polioliiton nettisivuilla. Polioliiton vuosikerta kuuluu jäsenetunutta jäsenjärjestöjen varsinaisten ja kannatusjäsenen jäsenmaksuun. Vuosikerta postitetaan vapaakappaleina mm. sairaaloihin, terveysasemille, apteekkeihin ja sosiaalitoimistoihin ja jaettiin useissa erilaisissa tapahtumissa. Polioliitto julkaisi suunnitellusti, vaikka lehden talous oli tappiollinen. Polioliitto on niin merkittävä yhteydenpito- ja tiedotuskanava, että se tullaan julkaisemaan myös jatkossa. Vain harvalla poliojärjestöjen jäsenellä on käytössään verkkoyhteys, joten painetusta Polioliitosta luopuminen ei ole mahdollista. Polioliiton taitto, painatus ja postitus hankitaan ostopalveluna. Lehden päätoimittaja on Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja, toimittajina ja valokuvaajina toimivat paitsi jäsenjärjestöjen jäsenet myös terveydenhuollon ja sosiaalitoimen asiantuntijat

Suomen Polioliiton verkkosivujen osoite on [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com), ja niiltä löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on tietoa mm. jäsenjärjestöjen tarjoamista palveluista. Verkkosivuja luetaan ahkerasti ja niitä hyödynnetään mm. terveydenhoitopilaisten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveydenhuollon käyttämiin nettisivustoihin. Verkkosivut ovat luettavissa myös älypuhelimilla ja tableteilla. Verkkosivuille kirjautui vierailuja vuoden 2016 aikana 49720. Yleisimmät hakusanat olivat polio ja polioivamma. Verkkosivuille myös poliolarinon.net sivusto, jossa polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja vammaisena elämisestä.

Polioliitto jatkoi erilaisten polioon ja polioivammaisuuteen liittyvien esitteiden ja oppaiden julkaisemista: rokotusopas, tietoa toimintakyvystä ja toimintakyvyn seurantalomake, peruspaketti poliosta ja polion myöhäisoreista sekä polioivammaiselle sopivat liikuntaohjeet. Viestintäaineistolla pystyttiin tukemaan neuvonta- ja ohjaustoimintaa. Kaikki julkaisut julkaistiin sähköisesti ja osa myös painotuotteena ja osana Polioliittoa.

Tiedotustoiminnankulut olivat yhteensä 55 122,23 euroa, josta Polioliiton osuus oli 68 % eli 37 969,65 euroa. Ilmoitustuottoihin kirjattiin tappioksi taseeseen kirjatut aiempien vuosien ilmoitusmaksut. Ilmoitustuotot jäivät näin 74,60 euroon. Ilmoitustuotot kattavat Polioliiton kuluista alle 10 %.

### Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – tukea toimintakyvylle

Poliokyselyssä (n=1081) laitoskuntoutusta ilmoitti tarvitsevansa yli 80 % vastaajista ja muuta kuntoutusta noin puolet vastaajista. Toimintakykyä huomattavasti heikentyneeksi koki 65,3 % vastaajista. Kela on lopettanut vuoden 2014 alusta harkinnanvaraisten poliokurssien rahoituksen ja siirtänyt polion sairastaneiden kuntoutusvastuun terveydenhuololle.

Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää polioivammaisten hyvinvointia. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta toteutettiin toimintasuunnitelman mukaisesti sekä laitospalveluina kurssijaksosina (4) että alueellisen avokuntoutuksena (3 ryhmää, 2 kokoonontumiskertaa/ryhmä ja vertaisohjauskoulutus). Kuntoutajat valittiin hakemusten perusteella.

Kurssipaikat oli kilpailutettu hankintalain mukaisesti (Hilma 2014-009362) ja käytössä oli kilpailutuksen viimeinen optiovuosi. Kuntoutuspaikkoina toimivat Lehtimäen Opisto, Kruunupuisto Oy ja Kuntoutus Peurunka. Hakijoita kurseille oli yhteensä 155 (vuonna 2015: 164) joista voitiin valita 50 henkilöä. Kurssimäärän lasku ei merkittävästi vähentänyt hakijoiden määrää. Kurssilaisten ikäjakama oli 58-87 vuotta (59-77). Kuntoutustoimintaan käytettiin yhteensä 99 772,86 € (2015: 103 988,01), josta kurssitoiminnan osuus oli 79 711,20 € (97 827,18). Kurssi-vuorokausia kertyi yhteensä 500 ja keskimääräinen kurssivuorokauden hinta 152,24 €. Yksittäisiin kurssivuorokausihintoihin vaikutti eniten kersalaisen tarvitseman henkilökohtaisen avun määrä. Kurssikuluihin on kirjattu myös vuoden 2017 kurssikilpailutuksen asiantuntijakulut 3 906,00 €.

Avokuntoutus toteutettiin Pääkaupunkiseudun, Varsinais-Suomen ja Pirkanmaan alueilla. Ryhmät kokoonuivat suunnitelman mukaisesti kaksi kertaa. Avokuntoutuksen tueksi laadittiin aineistopaketti mm. Poliokuntoutujan työkirja. Avokuntoutustoimintaan osallistui yhteensä 98 poliokuntoutujaa (ikäjakama 45-86 vuotta), 16 henkilökohtaista avustajaa ja 23 polioivammaisen omaista/omaishoitajaa. Avokuntoutustoiminnan kulut olivat yhteensä 18 109,26 €.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta rahoitettiin RAY:n Akavustuksella. Myönnetystä avustuksesta siirtyi seuraavalle vuodelle 1 179,54 €. Kurssitoimintaa ei ole suunniteltu laajennettavaksi vuonna 2017. Avokuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaa lisätään merkittävästi mm. käynnistämällä uusia ryhmiä kolmella uudella paikkakunnalla.

### Järjestötoiminta – vahva perusta työlle

Suomen Polioliiton toiminnasta vastasi hallitus, joka piti toimintavuonna kolme kokousta, neuvotteli, teki kurssivalintoja ja päätti Polioliiton



käytännön toimista kokousten lisäksi myös sähköpostitse ja puhelimitse. Hallituksen jäsenet olivat: Kivipelto Juhani (puheenjohtaja), Hänninen Leo (varapuheenjohtaja), Huostila Markku, Jokinen Lauri, Lappalainen Kaarina, Mäki-Petäys Väinö J. ja Nieminen Rauno. Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Oksa Birgitta. Suomen Polioliitto ry:n tilintarkastajina toimivat Männistö Tarmo, HT ja Silvo Jukka, HT.

### Järjestöpalvelut, henkilöstö ja toimitilat

Suomen Polioliitto hoiti keskitetyksi poliojärjestöjen jäsen- ja osoiterekisterit sekä laskutus- ja postituspalvelut sekä osan ns. hallintopalveluista. Jäsenjärjestöt maksoivat Polioliitolle palveluista järjestöpalvelumaksun yhteensä

44 100,00 euroa. Yhteisillä järjestöpalveluilla on turvattu kustannustehokkaasti palvelun taso ja ennen kaikkea pystytty vapauttamaan luottamushenkilöiden ja vapaaehtoistoimijoiden työ polion sairastaneille suunnattujen palvelujen käytännön toteuttamiseen. Vakituisia työntekijöitä Polioliitolla oli kolme: toiminnanjohtaja, jäsen sihteeri ja kuntoutuksen ohjaaja. Henkilöresursseja lisäsivät tarvittu tehtäväkohtaisesti palkatut asiantuntijat ja kirjoittajat. Henkilöstökulut olivat yhteensä 94 756,59 euroa. Kuntoutuksen ohjaajan palkkakuluista vastasi lisäksi 6 kk:n ajan Keva. Suomen Polioliitto ry on vuokrannut esteettömät toimitilat Helsingin Vallilasta. Tiloissa toimivat vuokralaisina myös jäsenjärjestöt. Toimitilakustannukset vuonna 2016 olivat 20 402,90 euroa.

### Tulokset ja vaikutukset:

Vakiintuneen ja laadukkaan järjestö- ja palvelutoiminnan avulla voitiin tukea polion sairastaneen selviytymistä arjessa: tarjota tietoa, vertaistukea, vaikuttamismahdollisuuksia, osallistumista, mikä on järjestötoimintaa parhaimmillaan. Kuntoutus-ohjauksella voitiin vahvistaa polion sairastaneiden neuvontapalveluja, lisätä yhteistyötä järjestöjen ja julkisen terveydenhuollon kanssa ja lisätä tiedotustoimintaa mm. julkaisuilla. Toiminnan kautta polion sairastaneet saivat tietoa vammastaan, polion myöhäisoireista, niiden ehkäisystä, toimintakykyä tukevista palveluista ja kannustusta ottaa vastuuta omasta toimintakyvystään.

Polion sairastaneet pystyivät oman järjestönsä kautta itse vaikuttamaan heitä koskevaan yhteiskunnassa tapahtuvaan päätöksentekoon ja palveluihin. Polio- vammaisten läheiset ja polio- vammaisia kohtaavat ammattihenkilöt saavat tietoa vammasta ja sen vaikutuksista toimintakykyyn. Näin polio- vammaisten erityistarpeet tulevat huomioitua paremmin ja ajoissa.

### Talous:

Suomen Polioliiton toiminnalla ei tavoitella taloudellista voittoa. Tuotto- tai kulurakenteessa ei tapahtunut merkittä-

viä muutoksia toimintavuoden aikana. Tarkennetun toimintasuunnitelman hankkeista jäivät toteutumatta IT- ja ohjelmistohankinnat, koska niille ei löydetty tarvittavaa rahoitusta ja osa tiedotushankkeista siirrettiin toteutettavaksi vuonna 2017. Puhelinjärjestelmä uusittiin, koska käytössä, poistumassa olleen järjestelmän kustannukset olisivat palveluntarjoajan hinnoittelussa nousseet kohtuuttomiksi.

Suomen Polioliiton kokonaiskulut olivat toimintavuonna yhteensä 308 577,64 € (vuonna 2015: 308 434,03). Kokonaiskuluista kuntoutustoiminnan osuus oli 32% (33%), tiedotustoiminnan 17% (15%) ja neuvontapalvelujen 14% (17%). Suomen Polioliiton varsinaisesta toiminnasta 77% (77%) rahoitettiin Raha-automatit yhdistyksen yleis- (140 000,00 €) ja kuntoutustoimintaan kohdennetulla (myönnetty 99 000,00 €, käytetty 97 820,46 €) avustuksella.

Polioliiton oma varainhankinta koostui jäsenjärjestöjen jäsenmaksuista, valtakunnallisen tapahtuman osallistumismaksuista, Polioliiton ilmoitustuloista ja vuokratuotoista.

Tilikauden tulos on tappiollinen. Tappio (2 687,02) katetaan talousarvion mukaisesti vuoden 2012 Pieni Ele-keräyksen tuotolla. Taseen loppusumma on 39 845,90 € (44 722,64) Oma pääoma on 20 986,91 € (23 673,93).

Suomen Polioliiton varallisuusasemassa ei tapahtunut ennakoimatonta muutosta eikä sellaista ole näköpiirissä. Ilman Raha-automatit yhdistyksen avustusta Suomen Polioliiton toiminta ei olisi mahdollista. Ohjeellisen suunnitelman mukaan Polioliitto kuuluu yleisavustuksen saajiin myös seuraavien vuosien ajan.

Arvio toiminnan suhteesta julkisen sektorin tehtäviin ja kilpailuvaikutuksiin

Toiminnalla ei ollut kilpailuvaikutuksia eikä Polioliitolla ollut myytäviä palveluja. Kaikessa toiminnassa oli mukana järjestölähtöisyys eikä kilpailua tai vastakkainasettelua julkisen sektorin kanssa ole. Yhteistyötä julkiseen sektoriin tehdään mm. neuvontapalveluissa ja kuntoutusohjauksessa. Saatua palaute tukee tavoitetta, jossa järjestöllä on oma vaikuttava tehtävänsä polion sairastaneen arjen tukena yhteistyössä julkisen sektorin kanssa.

### Suomen Polioliitto ry, hallitus

### Yleistöimintä

#### Toimintaympäristö:

Polio ja polion myöhäisoreet ovat huonosti tunnettuja myös Suomessa. Poliota pidetään ns. voitettuna tautina. Polion sairastaneet kokevat jäävänsä yksin vammansa ja toimintakykyä rajusti vaikeuttavien polion myöhäisoreiden kanssa. Polion vaikutus polion sairastaneen toimintakykyyn ja myöhäisoreet sekä niiden riskitekijöihin puuttuminen on vieras asia sosiaali- ja terveydenhuollossa. Vertaistuellalla ja tiedonsaannilla on polio- vammaisten toimintakykyyn ja syrjäytymisen ehkäisyyn suuri merkitys. (Poliokyselyt 2003 ja 2012; Polio- vammaiset Suomessa -9 vuoden seuranta- tutkimus, Mika Lehto, Tampereen Yliopisto; Poliokuntoutujan keskeisimmät kuntoutuspalvelut, Marja Räsänen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu)

Suomessa arvioidaan elävän jopa 6000 halvaukselliseen polioon sairastanutta henkilöä (THL 2013). Kansainväliset tutkimukset ja asiantuntijat (Poliokonferenssi, Amsterdam 2014) osoittavat, että moni polion ilman välittömiä halvausoireita sairastanut on merkittävässä vaarassa saada myöhemmin polion myöhäisoreita. He tarvitsevat sekä tietoa polioista, polion myöhäisoreista että toimintakykyä tarvittaessa (ja ajoissa) tukevista palveluista.

Kansainväliset tutkimukset ja asiantuntijaryhmät uskovat, että vaikka moni on sairastanut polion ilman välittömiä halvausoireita, voivat he myöhemmin saada polion myöhäisoreita, jolloin toimintakyky laskee merkittävästi ja aiemmin kuin ns. normaaliväestöllä. (Polio- vammaiset Suomessa -9 vuoden seuranta- tutkimus, Mika Lehto, Tampereen Yliopisto; Polio without boundaries, Amsterdam 2014) Suomen Polioliitto jäsenjärjestöineen on polion sairastaneiden oma järjestö ja siten aito edunvalvoja ja ainut poliotietouden pankki ja polio- vammaisten vertaistuen tarjoaja Suomessa.

### Tavoitteet:

#### Edunvalvontaa ja vaikuttamista:

Turvata ja edistää polio- vammaisten henkilöiden oikeaa, polio- vammaan huomioivaa ja tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa sekä edistää polion myöhäisoreiden tunnettavuutta ja tutkimusta. Polio- vammaisten olemassaolon ja polion myöhäisoreiden tunnettavuuden lisääminen edunvalvonnan kotimaisin ja kansainvälisin keinoin, jotta polion sairastaneet eivät jää ilman polion huomioivia tukitoimia, hoitoa ja kuntoutusta. Polion hävittämishojelman varjopuolena polio- vammaisten olemassaolo on unohtunut. Tarvitaan

muistuttamista, että polion sairastaneita on yhä olemassa Suomessa 6000, maailmassa jopa 20 miljoonaa. Ja yhä tärkeämpää on muistuttaa polio- rokotoista ja polio- vammaan laadusta väärän pelon ja vähentämiseksi.

#### Tietoa ja tukea:

Ajankohtaista ja käyttökelpoista tietoa polioista, polion myöhäisoreista, niiden ennaltaehkäisystä, toimintakykyyn ylläpidosta ja toimintakykyä tukevista palveluista polion sairastaneille arjessa selviytymisen avuksi. Tietoa polioista, polion myöhäisoreista ja polio- vammaisen erityistarpeista ja tarvittavista tukitoimista polion sairastaneen henkilön läheisille ja heitä kohtaaville ammattihenkilöille, jotta polio- vammaiset saisivat tarvitsemansa oikea- aikaisen hoidon ja tarvittavat tukitoimet.

#### Järjestötoimintaa:

Luoda vahva pohja polio- vammaisten omalle osallistumiselle ja varmistaa vahvan perustehtävän (polio- vammaisten hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen järjestötoiminnan avulla. Avoin, aktiivinen ja tavoitteellinen järjestötyö yhdessä jäsenjärjestöjen ja sidostyhmien kanssa, joka parhaalla mahdollisella tavalla tukee ja on osa polio- vammaisten tueksi tehtävää työtä. Tarjota polio- vammaisille mahdollisuus itse olla mukana vaikuttamassa, päättämässä ja toteuttamassa järjestön toimintaa. Järjestö toimii vaikutuskanavana, tietopankkina ja vertaistuen mahdollistajana.

#### Kohderyhmät:

1. Kaikki polion sairastaneet henkilöt: halvauksellisen polion sairastaneita jopa 6000 henkilöä. Haasteena maahan- muuttajataustaiset polion sairastaneet, joiden lukumäärä kasvaa koko ajan. Tiedossa oleva ikäjakauma 5-94 vuotta, lapset ja nuoret maahanmuuttajataustaisia. Polion sairastaneista pystymme tavoittamaan vuosittain noin 2000 henkilöä.

2. Polion sairastaneiden läheiset: kohderyhmän koon arvio minimissään 20000 - kaiken ikäisiä. Heistä tavoitamme arviolta 25%. Esim. Polioliiton tilaus- /lukijaprofiilin sekä neuvontapalvelujen yhteydenottojen perusteella. Osuus kasvamassa: omaiset huolestuvat polion sairastaneen läheisensä toimintakykyyn laskusta.

3. Polion sairastaneita työssään kohtaavat terveydenhuollon ja sosiaalitoimen ammattilaiset, joita Suomessa lähes 400 000. Heistä pystytään tavoittamaan lähinnä julkisen terveydenhuollon ja sosiaalitoimen ammattilaiset. Tavoitamme 10%. Pyrimme parempaan.

Toiminnan kohderyhmän ja välittömän hyödynsaajina ovat kaikki polion sairastaneet henkilöt. Halvauksellisen polion sairastaneita on arviolta jopa 6000. Haasteena maahanmuuttaja-taustaiset polion sairastaneet, joiden lukumäärä nousee koko ajan. Välillisesti toiminnasta hyötyvät myös polioivammaisten omaiset ja läheiset, julkinen terveydenhuolto ja sosiaalitoimi sekä alueelliset kuntoutuksen toimijat polio-kuntoutujan toimintakyvyn tukemisen erityiskysymysten tiedostamisessa.

Kohderyhmästä polion sairastaneet pystymme toiminnalla tavoittamaan vuosittain noin 2000 henkilöä, joiden arvioitu ikäkauma on 5-85 vuotta, joista lapset ja nuoret maahanmuuttaja-taustaisia.

### Toiminnan sisältö ja toteutus:

Suomen Polioliiton toiminnassa painottuvat edunvalvontatyö, viestintä ja kuntoutustoiminta. Toiminta pohjaa vahvaan ja tavoitteelliseen järjestötyöhön. Suomen Polioliitto jäsenjärjestöineen tarjoaa sekä polioivammaisille että kaikille kiinnostuneille mahdollisuuden osallistua. Toiminnan suunnittelusta ja keinovalikoimasta vastaavat polion sairastaneet itse. Merkittävä osa toiminnan toteutuksesta on polion sairastaneiden oman osallistumisen ja tekemisen varassa.

Neuvontapalvelut opastavat polioon ja liikuntavammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polion sairastaneille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Neuvontapalveluja käyttävät erityisesti poliojärjestöihin kuulumattomat polion sairastaneet ja heidän omaisensa, maahanmuuttajat sekä polioivammaisia kohtaavat ammattihenkilöt. Neuvontapalvelutoiminnassaan Polioliitto käytännössä hyödyntää poliojärjestöjen asiantuntemusta ja järjestötoiminnan vahvuuksia. Neuvontapalvelujen vahvistamisesta osa-aikaisella kuntoutusohjaajalla on saatu erittäin hyvää palautetta vuosina 2014 - 2016. Ohjauksen psykososiaalinen painotus on toiminut hyvin ja saadut palautteet vahvistavat sitä, että osallistujat ovat saaneet toimivia työkaluja omaan arkeensa ohjauksen avulla. Neuvontapalvelujen yhteyteen tullaan liittämään pienimuotoista terveystaustaa kuten verenpaine, happisaturaatio ja PEF.

Paikallinen ryhmätoiminta helpottaa yksinäisyyttä ja sen vaikutukset näkyvät osallistujien henkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa. Toiminta on tähän asti rahoitettu pääosin muulla kuin RAY:n toiminta-avustuksella. Koska muuta rahoitusta ei ole enää käytössä haetaan Raha-automaattiyhdistykseltä yleisavustuksen korvauksia, jotta tarpeelliseksi osoittautuneita kuntoutusohjauspalvelujen tarjoamista voitaisiin jatkaa.

Polioliiton tiedotustoiminnan tavoitteena on tukea järjestön polion sairastaneiden henkilöiden hyvinvoinnin turvaamiseksi ja edistämiseksi tehtävää työtä. Toiminnan pääkohderyhmät ovat

polion sairastaneet ja heidän läheisensä, terveydenhuollon ammattilaiset, päättäjät ja yhteistyö-kumppaniverkostot. Keskeisiä viestintäkanavia ovat julkaisut, verkkosivut, oppaat, ohjeet, neuvontapalvelut, erilaiset tapahtumat ja tilaisuudet sekä tapaamiset.

Poliolehti on poliojärjestöjen jäsenlehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Poliolehden painosmäärä on keskimäärin 7 000 kpl/numero, jakelu jäsenjärjestöjen jäsenten lisäksi mm. terveydenhuollon ja sosiaalitoimen yksiköihin, kuntoutuslaitoksiin, apteekkeihin ja kirjastoihin. Jokaisessa numerossa on vinkkejä arjesta selviytymiseen ja ajankohtaista tietoa polioon liittyvästä tutkimus- ja kuntoutustoiminnasta, vammaispalveluista ja sosiaaliturvasta sekä poliojärjestöjen toiminnasta ja palveluista.

Poliolehti ilmestyy myös verkkolehdenä Polioliiton omilla verkkosivuilla, mutta painetusta versiosta ei ole mahdollista luopua, koska varsinaisista jäsenistä vain 1/3 on sähköisen viestinnän tavoitettavissa (Poliokysely 2012).

Poliolehden taitto, painatus ja postitus hankitaan ostopalveluna. Lehden päätoimittaja on Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja, toimittajina ja valokuvaajina toimivat paitsi jäsenjärjestöjen jäsenet myös terveydenhuollon ja sosiaalitoimen asiantuntijat.

Polioliiton verkkosivuja luetaan ahkerasti ja niitä hyödynnetään mm. terveydenhoito-oppilaitosten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveydenhuollon käyttämiin nettisivustoihin. Verkkosivuilta löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on tietoa mm. jäsenjärjestöjen tarjoamista palveluista. Nettisivujen Poliotarinarat -sivustolla polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja vammaisena elämisestä. Vuoden 2017 aikana nettisivuille lisätään polioivammaisen toimintakykyyn ja seurannan tueksi laadittua aineistoa.

Valtakunnallisella tapahtumalla 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 Suomen Polioliiton tai sen jäsenyhdistysten tarjoamia palveluja. Vuonna 2017 päätapahtuma järjestetään syysyllä Tampereella. Kansainvälistä poliopäivää vietetään 24.10.2017.

Polion myöhäisoireiden tunnetuksi tekemisessä hyvänä apuna ovat yleiset seminaari- ja koulutustilaisuudet. Alueellisia ja paikallisia, kaikille poliosta ja polion myöhäisoireista kiinnostuneille tarkoitettuja luento/keskustelutilaisuuksia toteutetaan vuosittain. Terveydenhoito-oppilaitokset ja alueelliset terveydenhoitoyksiköt ovat toivoneet polion myöhäisoireista kertovia tiedotustilaisuuksia ja asiantuntijaseminaareja. Suomen Polioliitto tavoittelee

säännöllistä 1-3 koulutustilaisuuden järjestämistä vuosittain.

Vaikuttamistoiminnallaan Suomen Polioliitto edistää polion myöhäisoireiden tutkimusta, turvaa ja edistää polion sairastaneiden henkilöiden oikeaa, polioivamman tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa. Polioliitto on vammaisjärjestö, joka toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana ja polioivamaisuuden asiantuntijana alueellisissa, valtakunnallisissa ja kansainvälisissä kysymyksissä ja tuo lainsäädäntöön ja päätöksen-tekoon suomalaisen polioinvalidin näkökulman ja erityistarpeet.

Vaikuttamistoiminta käytännössä on viranomais- ja päättäjätapaamisia, lausuntoja polioivammaisten arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista, yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa edunvalvontakysymyksissä, EU-tason vaikuttamista Euroopan Poliounionin kautta, polioivam- maisten osallistumista kuntien päätöksentekoon ja paikallista vaikuttamista: tietojen kokoaminen, tiedonvaihto ja yhteiset päähankkeet.

Suomen Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen toiminta ei olisi mahdollista ilman aktiivista ja sitoutunutta vapaaehtoistoimijoiden joukkoa. Vapaaehtoistyöhön pohjaavat hallinto, vertaistuki ja vaikeavammaisten avustajapalvelut poliojärjestöjen tapahtumissa sekä vapaaajan toiminnan suunnittelu ja toteutus. Polioliiton tavoitteena on, että myös jatkossa mukana toiminnassa on aktiivisia ja sitoutuneita vapaaehtoistoimijoita, jotka kokevat toimintansa mielekkääksi ja saavat riittävästi tukea jaksakseen tässä poliojärjestöille välttämättömässä tehtävässä. Toiminnassa mukana olevien vapaaehtoistoimijoiden jaksamista tuetaan jäsenjärjestöjen järjestämällä, Suomen Polioliiton koordinoimalla työnhajauksella ja koulutuksella. Uusia vapaaehtoistoimijoita etsitään mm. olemassa olevien henkilöverkostojen kautta. Heille järjestetään ns. ensiohjausta ja annetaan kirjallista aineistoa mielekkään toimimisen tueksi.

Polioliitto on aktiivisesti mukana suomalaisen vammaisjärjestökentän yhteistyössä. Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytetään hyväksi erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa Suomen Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää monipuolista yhteistyötä ja tehostaa vaikuttamistoimintaa. Yhteistyökumppaneita ovat mm. Invalidiliitto, THL, VAMLAS, EPU ja pohjoismaiset poliojärjestöt PTU, RTP, LFPS. Polioliitto on Soste ry:n ja Vammaisfoorumin jäsen. Kansainväliselle yhteistyölle haetaan rahoitusta myös erilaisista rahastoista ja säätiöistä.

### Tulokset ja vaikutukset:

Vakiintuneen ja laadukkaan järjestö- ja palvelutoiminnan avulla voidaan tukea polion sairastaneen selviytymistä arjessa: tietoa, vertaistukea, vaikuttamismahdollisuuksia, osallistumista, mikä on järjestötoimintaa parhaimmillaan. Kuntoutusohjauksella voidaan vahvistaa po-

lion sairastaneiden neuvontapalveluja, lisätä yhteistyötä järjestöjen ja julkisen terveydenhuollon kanssa ja lisätä tiedotustoimintaa mm. julkaisuilla.

Toiminnan kautta polion sairastaneet saavat tietoa vammastaan, polion myöhäisoireista, niiden ehkäisystä, toimintakykyä tukevista palveluista ja kannustusta ottaa vastuuta omasta toimintakyvystään.

Polion sairastaneet pystyvät oman järjestönsä kautta itse vaikuttamaan heitä koskevaan yhteiskunnassa tapahtuvaan päätöksentekoon ja palveluihin. Tieto, vertaistuki ja järjestön tarjoamat palvelut ja osallistumismahdollisuudet tukevat polioivammaisten omaa toimintakyvyn ylläpitoa ja vähentävät syrjäytymistä ja yksinäisyyden tunnetta. Polioivammaisten läheiset ja polioivammaisia kohtaavat ammattihenkilöt saavat tietoa vammasta ja sen vaikutuksista toimintakykyyn. Näin polioivammaisten erityistarpeet tulevat huomioituksi paremmin ja ajoissa.

### Seurannan ja arvioinnin toteutus:

Toimintaa ja toimintamallien toteutusta seurataan koko toimintavuoden ajan. Seurannan avulla pystytään mahdollisesti tarvittavat korjausliikkeet (sekä toiminnalliset että taloudelliset) tekemään nopeasti ja joustavasti. Seuranta toteutetaan jatkuvana prosessina, jossa mukana osallistujat, toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ja Polioliiton hallinto sekä henkilökunta. Toiminnan seurantavastuu on Polioliiton toiminnan-johtajalla.

Toiminnan vaikutuksia ja tuloksia arvioidaan kerätyn palautetiedon, koti- ja ulkomaisten tutkimusten ja vertailujen perusteella. Käytämme ARTSI-projektissa kehitettyä seuranta-työkalujamme. Toiminnan arvioinnin mittareita ja työkaluja ovat: osallistujatilastot ja kerätyt palautteet, jäsenjärjestökyselyt, sisäiset ja mahdollisuuksien mukaan sidosryhmien yhteiset arviointikeskustelut ja vertailut muihin toimijoihin (=vammaisjärjestöihin).

Saatuja tuloksia hyödynnetään omissa toiminnassa ja tavoitteiden asettelussa. Toimintaympäristön muutokset pyritään huomioimaan toiminnan tavoitteissa ja toteuttamis-tavoissa. Palautteita verrataan myös aiempien vuosien palautteisiin, jolloin pystytään arvioimaan toiminnan pidempiaikaista kehitystä ja vaikutusta. Arvioinnissa pyritään järkevään ja kriittiseen lähestymistapaan.

### Viestinnän toteutus:

Viestintä on osa Polioliiton kaikkea toimintaa. Vain tiedottamalla järjestöstä ja järjestön tarjoamista palveluista monipuolisesti ja ajankohtaisesti, voimme saavuttaa polion sairastaneita, jotka ovat kipeimmin tuen tarpeessa.

Viestinnän kohteita ovat polion sairastaneet, heidän läheisensä ja julkinen terveydenhuolto, sosiaalitoimi, muut järjestöt ja poliosta kiinnostuneet.



Pääasialliset käytettävät mediat ovat Poliolihti, verkkosivut, jäsenjärjestöjen tiedotuskanavat, oppaat ja opaslehtiset, paikallislehdet, artikkelit muissa järe- tölehdissä. Seminaarit, koulutustilai- suudet ja valtakunnallinen tapahtuma ovat osa viestinnän kokonaisuutta. Py- rimme tekemään myös vapaaehtoistyö- tä ja järjestötoiminnan mahdollisuuksia tunnetuksi polioon ja vammaisuuteen liittyvän viestinnän rinnalla.

Viestintää suunnitellaan, aikataulu- tetaan ja toteutetaan yhdessä jäsenjär- jestöjen ja paikallisten vapaaehtoisten kanssa. Viestinnän päävastuu ja koor- dinointi on Polioliiton henkilökun- nalla. Sisäinen viestintä (sähköpostit, henkilökohtaiset yhteydenotot jne.) aikataulutetaan ja toteutetaan sisällöl- tään siten, että pystymme kehittämään toimintaa ja tarvittaessa ottamaan oppia mahdollisista virheistä tai hyvistä toimintatavoista koko ajan, eikä vasta toimintavuoden lopussa. Sisäinen vies- tintä tukee toiminnan jatkuvaa tavoit- teellista kehittämistyötä ja on oleellinen osa toimintaa.

### Riskit ja niiden hallinta:

Toiminta voidaan toteuttaa vain, jos sille saadaan riittävä rahoitus. RAY:n rahoituksen loppuminen on suurin yksittäinen riski. Tätä riskiä pyritään pienentämään tavoitteellisella, vaikut- tavalla toiminnalla, joka on kaikkien ulottuvilla; tarkalla ja avustusohjeiden mukaisella taloushoidolla ja toimin- nan vaikuttavuuden seurannalla.

Vapaaehtoisten osuus toiminnan suun- nitelussa ja toteuttamisessa on mer- kittävä, joten heidän jaksamisensa on tärkeää. Tehtävät ja vastuut pyritään mitoittamaan jaksamisen suhteen oikein, hallinnon ja toiminnan avoimuus, yhdessä tekemisen ilo, ohjaus ja positiivinen palaute ovat jaksamisen edellytyk- set. Toiminnan kriittinen arviointi yhdessä vapaaehtoisten kanssa on osa mahdol- lisuutta vaikuttaa, ei uhka. Toimintaan sisältyviä riskejä on pyritty yksilöimään ja niihin on yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa laadittu toimivat ratkaisumallit esim. sairastumistapauk- set, tapaturmat jne.

Arvio kilpailuvaikutuksista:

Ei kilpailuvaikutuksia, ei myytävää palveluja.

Arvio toiminnan suhteesta julkisen sektorin tehtäviin:

Kaikessa toiminnassa on mukana järjestölähtöisyys: kilpailua tai vastakainasettelua julkisen sektorin kanssa ei ole. Yhteistyötä julkiseen sektoriin tehdään mm. neuvontapalveluissa ja kuntoutusohjauksessa. Saatu palaute tukee tavoitetta, jossa järjestöllä on oma vaikuttava tehtävänsä polion sairasta- neen arjen tukena yhteistyössä julkisen sektorin kanssa.

### Suomen Polioliitto ry, hallitus

## Kuntoutus- ja sopeutumisval- mennustoiminta vuonna 2017

### Toimintaympäristö:

Polioon sairastuneita on Suomessa ar- vioita noin 4000-6 000. ”Polio, polion myöhäisoreet – riesa arjessa”-kyselyt 2003 ja 2014 osoittivat, että laitokun- toutuksen tarvetta oli 80 % vastaajilla ja muun kuntoutuksen tarvetta n 50 % vastaajista. Tiedon tarve poliota ja polion jälkioireista oli tutkimuksen mukaan myös merkittävä: lisää tietoa myöhäisoreista kaipasi jopa 70 % vas- taajista ja asiantuntija-apua vailla oli liki 60 % vastaajista.

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoi- la on heikko käsitys poliokuntoutujien toimintakykyyn vaikuttavista ongel- mista ja poliokuntoutujilla vaikeuksia toimia kuntoutuksen monitasoisessa verkostossa. Poliokyselystä käy myös ilmi, että kuntoutujat kokivat vain 6 %:lla heitä hoitaneista lääkäreistä olevan tietoa poliokuntoutuksen erityiskysy- myksistä (Valtonen 2014).

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmen- nuskurssit ovat Kelan osalta loppuneet vuonna 2014. Kuntien terveydenhuolto on vähentänyt ja jopa lopettanut vammaisten kuntoutusta. Polion sairastaneet ovat jäämässä tai jo jääneet julkisen terveydenhuollon kuntoutus- ja sopeutumis-valmennuspalvelujen ulkopuolelle. Julkinen terveydenhuolto ohjaa polion sairastaneita järjestön tarjoamien palvelujen piiriin. Vain järjestön tarjoamissa kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus-palveluissa on mukana vertaistuki.

Suomen Polioliitto ry on järjestänyt kohderyhmälleen valtakunnallisia kun- toutumis- ja sopeutumisvalmennus- kurseja, joilla tavoitetaan vuosittain 50-70 poliokuntoutujaa.

Toimintakykyä tukevaa ryhmämuo- toista avokuntoutusta ja siihen liittyvää vertaistukea on aiemmin järjestetty vain satunnaisesti ja vähäisessä määrin. Suomen Polioliitto ry on vuoden 2016 aikana käynnistänyt kolme (3) alueel- lista avokuntoutusryhmää, joihin on osallistunut 111 henkilöä. Palauteet ja osallistujamäärät vahvistavat avokun- toutustoiminnan tarpeen ja toimivuuden toimintakykyyn ylläpidossa.

Polion sairastaneet tarvitsevat, hyöty- vät ja ovat sitoutuneita osallistumaan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus- toimintaan pyrkien ylläpitämään toimintakykyään. (Marja Räsänen 2014-2016)

### Tavoite:

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus- toiminnan yleistavoitteena on tukea polioivammaisten henkilöiden polion myöhäisoreisiin sopeutumista, työ- ja/ tai toimintakykyyn ylläpysymistä, oma- toimisuuden säilymistä ja vertaistuki- verkoston syntymistä: apua ja keinoja selvittää omassa arjessa polion myöhäisoi- reista ja toimintakykyyn heikkenemisestä huolimatta.

Suunnitelmallisen avomuotoiseen ryhmäkuntoutukseen osallistuvia poliokuntoutujia aktivoidaan omien sopeutumisvalmennuksensa ja kuntoutu- misensa suunnittelijoiksi ja toteuttajiksi nimenomaan alueellisten palvelujen ja ryhmätoiminnan avulla.

### Kohderyhmät:

Toiminnan kohderyhmänä ja välit- töminä hyödynsääjinä ovat polion sairastaneet henkilöt. Erityisesti he, jotka jäävät julkisen kuntoutustoiminnan ulkopuolelle, mutta joilla muutoksia toimintakykyssä ja/tai tarvitsevat tukea ja neuvoa toimintakykyyn muuttuessa ja/ tai polion myöhäisoreiden ilmentyessä.

Välillisesti toiminnasta hyötyvät myös polioivammaisten omaiset ja läheiset, julkinen terveydenhuolto ja sosiaali- toimi sekä alueelliset kuntoutuksen toimijat poliokuntoutujan toiminta- kyvyn tukemisen erityiskysymyksiä tiedostamisessa.

Kohderyhmästä polion sairastaneet, joita Suomessa arviota 6000, pystymme toiminnalla tavoittamaan vuosittain yli 250 polion sairastunutta henkilöä, joiden arvioitu ikäjakama on 20-85 vuotta.

### Käytännön toteutuksen muutokset vuoteen 2016 verrattuna:

Avokuntoutusryhmien määrän lisäys: Alueellisena avokuntoutuksena käyn- nistetään neljä uutta ryhmää: Pohjan- maa, Pohjois-Suomi (2 ryhmää) ja Sa- takunta. Lisäksi jatketaan vuonna 2016 aloittaneiden avokuntoutusryhmien toimintaa (Pirkanmaa, Varsinais-Suomi ja Pääkaupunkiseutu). Pääkaupunki- seudulla käynnistetään toinen ryhmä runsaan osallistujamäärän vuoksi. Yhteensä ryhmiä kahdeksan (8).

Koulutetaan 16 tukihenkilöä, jotka jatkavat ryhmien vetäjinä.

Laitoskuntoutusjaksojen/poliokurssit: Laitosmuotoisten kuntoutus- ja sopeu- tumisvalmennus-kurssien määrä pysyy neljänä (4). Osallistujien määrä/kurssi tullaan vahvistamaan kurssikohtaisesti hakijoiden määrän ja tarpeen sekä rahoituksen puitteissa. Lähtökohtana, että kurssilaisten määrä per kurssi on vähintään 10. Kurssilaisten määrään vaikuttaa myös kurssilaisten vaikeavam- maisuusaste. Kurssien päiväohjelma on ryhmätoimintapainotteista, lisäpaino- tusta toimintaterapiaan ja kuntoutus- ohjaukseen.

### Toiminnan sisältö ja toteutus:

Polion sairastaneen kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus - laitosjaksoina - Neljä (4) polion sairastaneille suun- niteltuja kuntoutus- ja sopeutumisval- mennuskursseja, joissa kohderyhmän (ikä, vammaisuusaste, toimintakyky, myöhäisoreet) mukaan painotettu kurssi-ohjelma.

Kurssit toteutetaan hankintalain mu- kaisen tarjouskilpailun (Hilma nro 2016-021208) mukaisesti valituissa kuntoutuspaikoissa. Kaikki kurssit ovat

10 vuorokauden mittaisia. Kurssilaisten määrä/kurssi vahvistetaan myöhem- min. Tavoite on pystyä tarjoamaan kurssipaikka vähintään 50:lle polio- vammaiselle. Kurssilaisilta kerättyjä pa- lautetietoja on hyödynnetty soveltuvin osin kurssitoimintaa ja sen tavoitteita suunniteltaessa. Vapaaehtoiset polion sairastaneet osallistuvat kurssien vertais- tuen muodostamiseen.

Polion sairastaneen sopeutumisval- mennus vertaistukiryhmässä - avokun- toutuksena

Kolme (3) alueellista kuntoutus- ja sopeutumisvalmennusryhmää, jotka ovat aloittaneet toimintansa vuonna 2016 (osallistujia yhteensä 111) jatkavat toimintaansa. Saadun palautteen poh- jalta on erittäin tarpeellista ja toimivaa käynnistää kolme (4) uutta avokuntou- tusryhmää: Pohjanmaa, Pohjois-Suomi (2 ryhmää) ja Satakunta. Suuren osal- listujamäärän vuoksi on välttämätöntä käynnistää lisäksi toinen ryhmä Pääkau- punkiseudulla. Kaikki kahdeksan avo- kuntoutusryhmät kokoontuvat kaksi kertaa vuoden 2017 aikana.

Kahden - kolmen vuoden Polioliiton järjestämän ohjauksen jälkeen toiminta on juurrutettu osaksi alueellisten yhdistysten toimintaa, tavoitteena itsenäisesti ja tavoitteellisesti toimiva avokuntou- tusryhmä. Hankkeen myötä koulu- tetaan 16 tukihenkilöä, jotka jatkavat ryhmän vetäjinä. Ryhmät tekevät konkreettista alueellista yhteistyötä niin alueen terveydenhuoltoon ja sosiaalitoimen kuin myös muiden järjestöjen kanssa. Vapaaehtoiset osallistuvat toiminnan käytännön järjestelyihin ja ryhmänoh- jaus siirretään vapaaehtoisille ohjaajille käynnistysvaiheen jälkeen.

Ryhmätoiminnan apuna käytetään laadittua Poliokuntoutujan työkirjaa. Työkirjasta on kerätty palaute sekä osallistujilta että terveydenhuollon am- mattilaisilta. Palaute on ollut kiittävää ja työkirjaa tullaan käyttämään mallina mm. fysioterapiayksiköissä.

### Tulokset ja vaikutukset:

Vuoden aikana yli 250 polion sairasta- nutta on saanut toimivia eväitä oman arkensa hallintaan: tietoa poliosta, po- lion myöhäisoreista, toimintakykyä tukevista liikunta, terveystyö, apuväline yms. asioista; sopivaa liikuntaa ja koti- liikuntaohjeet; työkalut oman toiminta- kykyänsä seuraamiseen, vertaisryhmän tuen ja tietoa järjestötoiminnan mah- dollisuuksista.

Avokuntoutuksena järjestettävällä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus- toiminnalla pystytään siirtämään va- paaehtoisten tukihenkilöiden ja jäsen- järjestöjen alueyhdistysten aktiivisten jäsenten kanssa toiminta osaksi alueel- lisen yhdistysten vuotuista toimintaa, jota Suomen Polioliiton työntekijät tarvittaessa tukevat.

Osallistava ja toimintakykyä tukeva vertaistuellinen toiminta (niin kurssi- muotoisena kuin avotoimintaryhmänä- kin) yhdistettynä tiedon lisääntymi-

seen parantaa yksittäisen kuntoutujan elämänhallintaa ja vahvistaa hänen voimavarojaan. Tietoisuus omasta toimintakyvystä ja siinä tapahtuvista muutoksista vähentää epätietoisuutta ja lieventää ahdistusta. Tieto saatavissa olevista, toimintakykyä tukevista palveluista vähentää polioivammaisen vaikeuksia toimia ja etsiä apua kuntoutuksen monitasoisessa verkostossa. Näin palvelut kohdentuvat tarkemmin ja oikea-aikaisemmin ja vuorovaikutus poliokuntoutujan ja palvelujärjestelmän kanssa tehostuu.

Ryhmämuotoinen avokuntoutusmalli aineistoinen mahdollistaa tuen saamisen lähellä omaa asuinpaikkaa ja siten ehkäisee syrjäytymistä toimintakykyä häiritsevän sairauden osalta. Toimintaan osallistuvat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat saavat vastavuoroisesti tietoa poliokuntoutujan toimintakyvyn vaikuttavista erityiskysymyksistä. Tiedon jakaminen puolin ja toisin mahdollistuu. Alueellisen toiminnan ulottaminen kaikkien ulottuville on mahdotonta, joten laitosten muotoiset, keskitetyt jaksot ovat myös välttämättömiä.

### Seurannan ja arvioinnin toteutus

Toimintaa ja toimintamallien toteutusta seurataan koko toimintavuoden ajan. Tavoitteena on, että seurannan avulla pystytään mahdollisesti tarvittavat korjausliikkeet tekemään nopeasti ja joustavasti. Seuranta toteutetaan jatkuvana prosessina, jossa mukana palvelujen tuottajat, osallistujat, toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ja Polioliiton hallinto sekä henkilökunta. Toiminnan seurantavastuu on Polioliiton kuntoutusohjaajalla yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.

Seurannassa ja arvioinnissa käytetään apuna itsearviointiopasta ja ARTSI-projektissa yhdessä laadittuja palaute-lomakkeita, arviointioppia ja projektin asiantuntijoita. Palautekyselyt kerätään kohderyhmältä (kuntoutujat), toimintaan osallistuvilta työntekijöiltä, luennoitsijoilta, vapaaehtoisilta, palveluntuottajilta ja yhteistyökumppaneilta. Palautteita verrataan myös aiempien vuosien palautteisiin, jolloin pystytään arvioimaan toiminnan pidempiaikaista kehitystä ja vaikutusta. Arvioinnissa pyritään järkevään ja kriittiseen lähestymistapaan.

### Viestinnän toteutus:

Viestintä on osa kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan toteutusta. Vain tiedottamalla järjestön tarjoamista kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuspalveluista monipuolisesti ja ajankohdittaisesti, voimme saavuttaa polion sairastaneita, jotka ovat kipeimmän tuen tarpeessa. Viestinnän kohteita ovat polion sairastaneet, heidän läheisensä ja julkinen terveydenhuolto, sosiaalitoimi ja muut kuntoutustoimijat.

Pääasialliset käytettävät mediat: Poliolihti (laajempi jakelu numeroista 1/2017 ja 4/2017, joissa ns. "kuntoutustoiminnan tietopaketti"), verkkosi-

vut, jäsenjärjestöjen tiedotuskanavat, terveysasemien ilmoitustaulut, suora-postitus kuntien sosiaalitoimeen/kuntoutusohjausyksiköihin, paikallislehtien minne mennä-palstat, neuvontapalvelut jne.

Viestinnän sisällössä painotetaan yksittäisistä palveluista tiedottamisen ohella kuntoutujan oikeutta huolehtia omasta toimintakyvystä ja niistä mahdollisuuksista ja tuesta, joita vertaistuellisella, järjestölähtöisellä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksella on mahdollista saavuttaa esim. osallistujien omakohtaisten kokemusten kautta.

Viestintää suunnitellaan, aikataulutetaan ja toteutetaan yhdessä jäsenjärjestöjen ja paikallisten vapaaehtoisten kanssa. Viestinnän päävastuu ja koordinaatio on Polioliiton henkilökunnalla. Sisäinen viestintä (sähköpostit, henkilökohtaiset yhteydenotot jne.) aikataulutetaan ja toteutetaan sisällöltään siten, että pystymme kehittämään toimintaa ja tarvittaessa ottamaan oppia mahdollisista virheistä tai hyvistä toimintatavoista koko ajan, eikä vasta toimintavuoden lopussa. Sisäinen viestintä tukee toiminnan jatkuvaa tavoitteellista kehittämistä ja on oleellinen osa toimintaa. Viestimme, että olemme olemassa!

### Riskit ja niiden hallinta:

Toimintaa voidaan toteuttaa vain, jos sille saadaan riittävä rahoitus. Riskinä se, että toimintaan ei saataisi mukaan riittävästi sitoutuneita kuntoutujia näyttää käytännössä olemattomalta, koska laitospaikoille on ollut selvästi enemmän hakijoita kuin kurssi-paikkoja on ollut tarjolla (vuonna 2016: 50 kurssipaikka ja hakijoita 148) ja alueellisen sopeutumisvalmennustoiminnan tarve on konkreettisesti todennettu aluetapahtumilla 1.9.2016 mennessä 3 avokuntoutusryhmätapaamista, joissa osallistujia yhteensä 111). Jos näin kuitenkin kävisi, niin toiminnan tarve tulisi arvioida uudelleen, löytää syyt miksi toiminta ei tavoita kohderyhmää ja tehdä tarvittavat muutokset toiminnan sisällössä ja/tai määrässä.

Laitoskuntoutusjaksojen palvelutarjoajien referenssit, vähimmäisvaatimukset ja soveltuvuus on pyritty varmistamaan yhteistyössä PTC Services Oy:n kanssa. Mikäli laitosjaksoissa ilmenee ongelmia tai niille ei ole riittävästi hakijoita, niin syyt selvitetään ja ongelmat ratkaistaan.

Toimintaan sisältyviä riskejä on pyritty yksilöimään ja niihin on yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa laadittu toimivat ratkaisumallit esim. sairastumistapaukset, tapaturmat jne.

### Arvio kilpailuvaikutuksista:

Ei kilpailuvaikutuksia.

Arvio toiminnan suhteesta julkisen sektorin tehtäviin:

Toiminta ei kilpaile julkisen sektorin palvelujen kanssa. Kelan poliokurssit on lopetettu ja kuntien polion huomioivat

kuntoutus- ja sopeutumispalvelut ovat olemattomia. Julkinen terveydenhuolto ja sosiaalitoimi ohjaavat yhä enenevässä määrin polion sairastaneita järjestöjen tarjoaman kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan piiriin. Vain Polioliitto jäsenjärjestöineen tarjoaa käytännössä tänä päivänä polion ja po-

lion myöhäisoreet huomioivia kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuspalveluja.

Polioliiton tarjoamien palvelujen hakukynnys on matala ja palvelut on kaikkien polion sairastaneiden käytössä eikä jäsenyys aseta etusijalle.

### Suomen Polioliitto ry, hallitus

## Toimintakertomus vuodelta 2016

# Polioinvalidit ry

### Yhdistyksen toimintaympäristö:

**Suomessa arvioidaan** elävän 6000 halvaukselliseen polioon sairastanutta henkilöä (THL 2013).

Toimintavuoden 2016 lopussa yhdistykseen kuului 1043 varsinaista jäsentä ja noin 1 500 kannatusjäsentä ja yhdistyksen jäseneksi haki 9 uutta varsinaista jäsentä. Varsinaista jäsenistä 71 % kuului johonkin paikallisosastoon.

Jäsenmäärän väheneminen johtuu luonnollisen poistumisen lisäksi siitä, että Suomen Polioliiton kaikille suunnatut palvelut tuntuivat riittävän useille, eikä liittymistä yhdistykseen katsota tarpeelliseksi. Tehty jäsenmaksun korotus näkyy jäsenmaksunsa maksamattomien määrässä.

Polioinvalidit tuntevat jääneensä täysin yksin polioivammansa ja sen aiheuttamien ongelmien kanssa: julkinen terveydenhuolto ei tunnista polion myöhäisoreita ja sosiaalitoimi pitää polioivammasta aiheutuvaa toimintakyvyn voimakastakin laskua vain ikääntymiseen liittyvänä muutoksena. Tällöin polioinvalidit jäävät helposti ilman asiantuntevaa ja toimintakykyä tukevaa kuntoutusta ja tukitoimia.

### Toiminnan tavoitteet ja kohderyhmät:

Polioinvalidit ry:n toiminnan vahvana perustavoitteena on olla mukana polioinvalidin arjessa tarjoamalla toimintakykyä tukevia palveluja kuten kuntoutus ja neuvonta, hoitamalla polioinvalidien edunvalvontaa, tiedottamalla polioon ja vammaisuuteen liittyvistä asioista sekä mahdollistamalla osallistumisen aktiiviseen vaikuttamistoimintaan järjestötoiminnan keinoin. Kaikessa toiminnassa on mukana vertaistuki ja yhdessä tekeminen: yhdessä tekemisessä on voimaa.

Polioinvalidit ry:n toiminnan ensisijaisena kohderyhmänä ja välittömänä hyödynsajana ovat polion sairastaneet henkilöt. Heidän lisäksi toiminnassa ovat yhä enemmän mukana polioinvalidien läheiset ja henkilökohtaiset avustajat, joiden mukanaolo on yhä useimmin osallistumisen ja osallisuuden perusedellytys.

### Toiminnan sisältö ja toteutus:

Polioinvalidit ry:n toiminnassa painottuivat edunvalvontatyö, kuntoutus, viestintä, monipuolinen vertaistuellinen vapaa-ajan toiminta sekä avoin ja aktiivinen järjestötyö. Toiminnan suunnittelusta ja pääosin toteutuksesta vastasivat polioinvalidit itse. Suuri osa toiminnan toteutuksesta on yhdistyksen jäsenten oman osallistumisen ja tekemisen varassa. Toiminnan painotuksissa ei ole näkyvissä merkittävää muutosta.

### Edunvalvontaa ja vaikuttamista:

Polioinvalidit ry:n edunvalvonnan tavoitteena on vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muuhun polioivammaisista ja heidän läheisistään koskevaan lainsäädäntöön ja edistää lakien soveltamista siten, että ne oikeasti vastaavat olemassa olevaan tarpeeseen.

Polion sairastaneet tarvitsevat tukea ja apua monissa arjen ongelmatilanteissa. Yhdistyksen tarjoamat neuvontapalvelut on tarkoitettu kaikille polioivammaille ja heidän läheisilleen sekä kaikille poliosta kiinnostuneille. Palvelut toteutetaan yhteistyössä Suomen Polioliitto ry:n kanssa eikä niistä peritä maksua.

Yhdistys jatkoi oman alueellisen ja paikallisen neuvontapalvelutyönsä vahvistamista. Paikallisen neuvontapalvelutyön avulla pystyttiin jäsenistön arjen ongelmatilanteisiin puuttumaan aiempaa paremmin ja paikalliset olosuhteet huomioiden. Alueellisten neuvontapahtumien järjestäminen (14 tapahtumaa) jatkui sekä osastojen omana toimintana että osana Suomen Polioliiton avokuntoutushanketta.

### Kuntoutustoimintaa:

Yhdistyksen kaikkien kuntoutukseen liittyvän toiminnan tärkein tavoite on kertoa polion sairastaneille oikeudesta kuntoutukseen, tiedottaa olemassa olevista kuntoutuspalveluista ja painottaa jatkuvan omasta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyttä. Koska julkisen terveydenhuollon polion sairastaneille tarjoamat kuntoutuspalvelut ovat lähes olemattomat, yhdistys jatkoi myös omien kuntoutuspalvelujen järjestämistä ja toteuttamista.



Avokuntoutuksena järjestettiin paikallisia lämmintuotoimistelu- ja liikuntaryhmiä yhteensä 6, jotka kokoonuivat 153 kertaa. Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin 11. Yhdistyksen kuntoutustoimintaan osallistui 385 henkilöä, iältään 50-88 vuotta. Yhdistys järjesti lisäksi useita erityyppisiä kuntoutukseen ja vertaistukeen liittyviä tapahtumia ja lyhyitä kursseja.

Kuntoutustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2016 olivat 65 740,31 euroa (vuonna 2015:

70 389,77). Kurssipaikkojen valinta ja laaditut valmiit ohjelmamallit näkyvät kulujen laskuna, kuntoutujien määrä hivenen kasvoi. Yhdistyksen järjestämistä kuntoutuspalveluista perittiin jäseniltä osallistumismaksu, suuruudeltaan 10-50% todellisista kuluista.

### Viestintää:

Monipuolisia viestinnän keinoja käyttäen yhdistys tekee työtään tunnetuksi ja vahvistaa asemaansa asiantuntijajärjestönä. Polioinvalidit ry kertoi toiminnastaan, polioinvalidin arjen ongelmista, polion myöhäisoireista ja poliorokotusten tärkeydestä erilaisilla messuilla, kansalaisfoorumeilla ja koulutustapahtumissa.

Yhdistyksen tärkein tiedotuskanava oli ja on Poliolehti (julkaisijana Suomen Polioliitto ry). Jäsenetuna jaettava lehti ilmestyi neljä kertaa. Yhdistyksen paikallisosastot ja jäsenet osallistuivat aktiivisesti Poliolehden tekemiseen valokuvin ja jutuun. Osastoilla on lehdessä omat tiedotussivut, joilla kerrotaan paikallistoiminnan ajankohtaisista tapahtumista. Yhdistyksellä on omat kotisivut, joilla kerrotaan mm. yhdistyksen tarjoamista palveluista. Sivujen toimivuutta ja ulkoosua kehitetään koko ajan. Lisäksi yhdistys paikallisosastoinen lähetti jäsenilleen yhteensä 40 erilaista jäsenkirjettä, joissa tiedotettiin yhdistyksen jäsenilleen suuntaamista palveluista ja tapahtumista sekä opastettiin yhdistystoiminnassa.

Tiedotustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2016 olivat 4 691,35 euroa (vuonna 2015: 6 931,45). Säästö saavutettiin yhdistämällä jäsenkirjeitä ja lisäämällä sähköpostien osuutta. Monipuolinen tiedotustoiminta on jatkosakin yhdistyksen toiminnassa mukana. Vuodelle 2017 on suunnitteilla jälleen kaikille varsinaisille jäsenille lähetettävä vuosikalenteri. Kalenteria on kysytty ja pistumista palveluista kritisoitu.

### Järjestötoimintaa:

Yhdistykseen kuului vuoden 2016 lopussa kahdeksan paikallisosastoa: Lahti-Kouvola, Pohjanmaan, Pohjois-Suomen, Pääkaupunkiseudun, Satakunnan, Savon, Tampereen ja Varsinais-Suomen osasto. Osastojen toiminnassa näkyy yhä enemmän osastojen erilaiset toimintaympäristöt ja mahdollisuudet. Luottamushenkilöiden jaksamisen ja alueellisen toiminnan turvaamiseksi on toteutettu osassa osastoja muutoksia,

joissa keskustoimiston roolia osaston toiminnan käytännön toiminnan toteutuksessa on lisätty mm. siten, että toimisto hoitaa maksuliikenteen, kerää ilmoittautumiset, hoitaa kirjeenvaihtoa jne. Toimivia malleja tullaan kehittämään, testaamaan ja toteuttamaan tarpeen mukaan myös jatkossa.

Paikallisosastoille myönnettiin toiminta-avustusta yhteensä 8 500,00 euroa. Toiminta-avustus käytettiin jäsenille suunnatun kuntoutustoiminnan, alueellisten jäsenille suunnattujen tapahtumien ja matkojen rahoittamiseen.

Polioinvalidit ry:n vapaa-ajan toiminta tukee yhdistyksen kuntoutus- ja tiedotustoimintaa. Tapahtumien järjestelyssä pyritään ottamaan mahdollisimman hyvin turvallisuus ja esteettömyys. Lisäksi yhdistys järjestää tapahtumiin avustajia varmistaakseen vaikeavammaisten henkilöiden osallistumismahdollisuudet. Tapahtumat rahoitettiin osin osallistumismaksuilla ja osin yhdistyksen omalla rahoituksella.

Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin 87 ja tapahtumat keräsivät yli 1000 osallistujaa. Vapaa-ajantoiminnan kokonaiskulut olivat 117 410,42 euroa (2014: 81 189,20). Osallistumismaksuilla vapaa-ajantoiminnan kustannuksista rahoitettiin 77 % (vuonna 2015: 52 %). Monipuolinen vapaa-ajantoiminta tukee hyvin jäsenten osallistumista, edistää vertaistukea ja on kerätyn palautteen mukaan yhä useammalle yhä tärkeämpi, jollei peräti ainut, mahdollisuus osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin. Vapaa-ajan toiminta kehitetään ja toteutetaan jäsenistön toiveiden mukaisesti.

Polioinvalidit ry:n ylintä päättävältä käyttävään varsinaiseen kokoukseen osallistui 71 varsinaista jäsentä. Toimintasuunnitelman ja talousarvion laatimiseen, ennen kuin se esitettiin vuosikokoukselle, osallistui paikallisosastojen vuosikokouksissa 218 jäsentä.

Polioinvalidit ry:n toiminnasta vastaa johtokunta, joka kokoontui toimintavuoden aikana neljä kertaa. Johtokunta neuvotteli sähköpostitse ja puhelimitse yhdistyksen toimintaan liittyvistä asioista kokousten ohella. Johtokunnan jäsenet olivat: puheenjohtaja Rauno Nieminen, varapuheenjohtaja Kaarina Lappalainen (henkilökohtainen varajäsen: Riitta Suurkuukka), Pirkko Ahola (Olavi Parviainen), Sirpa Haapala (Riitta Hakala), Lauri Jokinen (Riitta Nissilä), Pirjo Karin-Oka (Seppo Utrainen), Iiris Karvinen (Esko Timonen), ja Olavi Markus (Timo Härkönen) ja Seija Valkonen (Helena Kotilainen). Johtokunnan sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Polioinvalidit ry:n tilintarkastajina toimivat Tarmo Männistö, HT ja Jukka Silvo, HT Varatilintarkastajina toimivat tilintarkastaja Sinikka Hölttä ja tilintarkastustoimisto Aaltonen & co osoittama tilintarkastaja.

Jäsentietojen ylläpito ja jäsenmaksujen laskutus hoidettiin keskitetysti

poliojärjestöjen jäsenrekisteri- ja laskutusohjelmaa käyttäen. Polioinvalidit ry maksoi järjestöpalvelumaksua Suomen Polioliitto ry:lle 29 400 euroa.

Polioinvalidit ry on vuokrannut esteettömät toimistotilat Suomen Polioliitto ry:ltä. Paikallisosastoilla ei ole omia toimitiloja, vaan niiden toimistotiloina toimivat osastojen johtokuntien jäsenten omat kodit. Vuokratulot olivat 6 600,00 euroa.

### Talous ja varainhankinta

Polioinvalidit ry:n talous perustui vuosikokouksen hyväksymään talousarvioon eikä toiminnalla tavoiteltu taloudellista voittoa. Kokonaiskulut olivat 317 041,40 euroa (2015: 296 612,14). Oman varainhankinnan ja toimintatuottojen lisäksi yhdistys jatkoi jäsenpalvelujensa rahoittamista omalla pääomalla 46 815,37 eurolla (2015: 70 680,19). Vuosikokous päättää vuosittain käytettävän oman pääoman suuruudesta. Taloudessa ei tapahtunut mitään ennakoimatonta eikä rahoituksen takia mikään suunniteltu hanke tai toiminta jäänyt toteutumatta.

Varainhankinnassaan yhdistys noudattaa sosiaali- ja terveystieteille laadittuja varainhankinnan eettisiä periaatteita. Tärkeimpiä varainhankintatapoja ovat kannatus- ja varsinaisten jäsenten jäsenmaksujen lisäksi vuokratuotot ja kaupunkien ja kuntien avustukset. Varainhankinnan kulujen osuus varainhankinnan kokonaistuotoista oli 38 % (40%). Varainhankinnan tulosta rasitti erityisesti Kyttälänkontu Oy:n kehittämishankkeeseen ja remontointiin liittyvät kustannukset.

Yhdistyksen tarkka talouden seuranta ja tehdyt 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. Tulevien vuosien toimintaa tullaan rahoittamaan myös yhdistyksen omalla kertyneellä pääomalla.

### Polioinvalidit ry, johtokunta

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2017

# Polioinvalidit ry

Edunvalvonta ja vaikuttaminen – olemassaolon oikeutta!

### Tavoite:

Turvata ja edistää polion sairastaneiden henkilöiden oikeaa, polioivamman huomioivaa ja tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa sekä edistää polion myöhäisoireiden tunnettavuutta.

### Käytännön toteutus:

Valtakunnallinen, alueellinen ja paikallinen edunvalvontatyö  
Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus  
Vertaistoiminnan tukeminen  
Järjestöjen välinen yhteistyö  
- Neuvontapalvelut puhelimitse, sähköpostitse, ryhmä- ja yksilötapaamisin  
- Alueelliset kuntoutusohjauspäivät  
- Lausunnot polion sairastaneiden arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista.  
- Vaikuttamistapaamiset päättäjien ja viranomaisten kanssa.  
- Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2017.

### Rahoitus:

Yhteistyökumppanit, oma varainhankinta, oma pääoma

Tiedotus ja viestintä – me olemme yhä olemassa!

### Tavoite:

Tehdä yhdistyksen toimintaa tunnetuksi, kertoa polion sairastaneen arjesta ja jakaa tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista ja toimintakyvyn ylläpitoa tukevista palveluista ja tukitoimista.

### Käytännön toteutus:

- Poliolehti (Polioliitto), nettisivut  
- Syystapahtuma, Tampereen osasto 60 vuotta 14-15.10.2017  
- Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2017  
- Vuosikalenteri 2018  
- Ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydenotot  
- Messut ja tapahtumat

### Rahoitus:

Oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Kuntoutus- ja sopeutumismenestustoiminta – apua arkeen!

### Tavoite:

Edistää ja ylläpitää polion sairastaneiden hyvinvointia: tukea polioinvalidien henkilöiden polion myöhäisoireisiin sopeutumista, työ- ja/tai toimin-

takyvyn ylläpitoa, omatoimisuuden säilymistä ja vertaistukiverkoston syntymistä.

#### **Käytännön toteutus:**

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen tärkeydestä ja olemassa olevista palveluista tiedottaminen.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien ja tapahtumien järjestäminen:

- HEKU-kurssit (alueelliset)
- Iloa Elämään-kurssi (valtakunnallinen)
- Suomen Polioliiton alueellinen avokuntoutustoiminta: Pääkaupunkiseutu, Pirkanmaa, Varsinais-Suomi, Pohjanmaa, Satakunta ja Pohjois-Suomi
- alueelliset lämminvesivoimistelut/salijumput
- paikalliset kuntotapahtumat

#### **Rahoitus:**

Oma varainhankinta, osallistumismaksut, oma pääoma, Suomen Polioliitto (STEA)

Vapaa-ajan toiminta – vertaistukea!

#### **Tavoite:**

Vertaistuullisen osallistumisen mahdollistaminen, syrjäytymisen vähentäminen

#### **Käytännön toteutus**

Alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat, kokoontumiset polion sairastaneille ja heidän läheisilleen. Tapahtumissa otettu huomioon esteettömyys ja yleisavustajat.

- Syystapahtuma Tampereella
- Poliiolehden lukijamatka
- Kerhot
- Retket
- Tapahtumat

#### **Rahoitus:**

Osallistumismaksut, oma varainhankinta, oma pääoma

Järjestötoiminta – yhdessä toimimisen perusta!

#### **Tavoite:**

Luoda vahva pohja polion sairastaneiden omalle osallistumiselle, perustehtävän (polion sairastaneiden hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen avoimen ja vahvanjärjestötoiminnan avulla.

#### **Käytännön toteutus:**

Toiminnan ja organisaation kehittäminen:

- matalan kynnyksen toiminta ja osallistuminen
- rahoituksen, toiminnan turvaaminen
- osastoille tarjottava koulutus (vertaisohjaus ja viestintä)
- järjestöpalvelut: jäsen- ja osoiterekisterit, laskutus ja postitusohjelmat (Suomen Polioliitto ry)
- yhteistyöhankkeet muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa
- osastojen vuosikokoukset
- vuosikokous 29.4.2017 Helsinki
- aluetoiminnan rahoitus ja toiminnan mahdollisuudet
- luottamushenkilöiden koulutus ja jaksamisen tuki
- poliojärjestöjen yhteistyö

#### **Rahoitus:**

Oma varainhankinta, yhteistyöhankkeiden hankerahoitus, apurahat, oma pääoma

#### **Poliioinvalidit ry, johtokunta**

yhdistykseen kuului yhteensä 455 jäsentä, joista varsinaisten polioivammaisten jäsenten osuus oli 180 henkilöä ja kannatusjäsenten osuus 275 yksityistä henkilöä/yritystä.

#### **Hallinto**

Suomen Poliohuolto ry:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 8 jäsentä. Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan siten, että kunakin vuonna eroaa vuorollaan 4 jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita hallitukseen uudelleen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous pidettiin 7.5.2016 Ruskeasuon koululla Helsingissä. Kokoukseen osallistui 17 yhdistyksen varsinaista jäsentä ja 8 avustajaa. Kokouksen puheenjohtajana toimi Toivo Enqvist ja sihteerinä Birgitta Oksa. Hallituksen jäseniksi vuosille 2016 - 2017 valittiin Toivo Enqvist, Aira Hukka, Risto Korhonen ja Väinö J. Mäki-Petäys. Hallituksen jäseninä vuoden 2016 jatkavat Markku Huostila, Leo Hänninen, Kaija Salmela ja Yodit Melaku.

Helsingissä 7.5.2016 pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteeriksi Kaija Salmela. Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana 2 kertaa. Asioita käsiteltiin yhteensä 25 pöytäkirjan kohdassa. Hallitus päätti kiireellisistä asioista lisäksi myös puhelimitse ja sähköpostin avulla.

#### **Toimisto**

Suomen Poliohuolto ry:n toimisto sijaitsee esteettömissä tiloissa Helsingin Pasilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki, puh. (09) 686 0990, fax. (09) 686 09960. Yhdistyksen sähköpostiosoite on leo.hanninen@pp1.inet.fi

Kertomusvuoden aikana yhdistyksen palveluksessa toimi 1 osa-aikainen järjestösihteerini. Suomen Poliohuolto ry:n tarvitsemat jäsenihti- ja kirjanpitolpalvelut ostettiin Suomen Polioliitto ry:ltä.

#### **Tiedotustoiminta**

Suomen Poliohuolto ry:n tiedotustoimintaa on hoidettu 4 kertaa vuodessa ilmestyneen Suomen Polioliitto ry:n julkaiseman Poliiolehden, internet-verkossa olevan Suomen Poliohuolto ry:n kotisivun, sekä jäsenkirjeiden avulla. Suomen Poliohuolto ry:n kotisivu löytyy osoitteesta <http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/> ja Suomen Polioliitto ry:n kotisivun [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com) kautta.

Poliiolehden vuosikerta sisältyi edelleen sekä varsinaisten jäsenten, että kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Poliiolehden

tiedottava merkitys korostuu myös siten, että sen vapaakappaleita lähetetään runsaasti mm. julkisiin toimipisteisiin, kuntiin, sairaaloihin ja moniin muihin toimintamme kannalta tärkeisiin kohteisiin.

Vuoden 2016 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen 2 jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammaislainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyvää tiedotusta ja neuvontaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

#### **Kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminta**

Suomen Poliohuolto ry järjesti jäsenilleen ajalla 11.9.-17.9.2016 viikon mittaisen kuntoutus- ja virkistysloman Estonia Medical Spa & Hotel Puistotalossa Viron Pärnussa. Kuntoutus- ja virkistyslomalle osallistui yhteensä 28 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

Suomen Poliohuolto ry tuki vuoden 2016 aikana jäsentensä osallistumista Suomen Polioliitto ry:n järjestämille poliojärjestöjen kevätpäiville Siilinjärven Kunnonpaikassa 28.5.-29.5.2016, sekä myönsi jäsenilleen kuntoutustukea Lehtimäen Opiston järjestämälle ”Iloa elämään” -kurssille osallistumiseen.

Suomen Poliohuolto ry:n lomailutoiminta järjestettiin Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 11.7.-17.7.2016. Lomajaksolle osallistui 19 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen. Suomen Poliohuolto ry myönsi vuoden 2016 aikana lomailutukea omatoimiseen lomailuun 3 varsinaiselle jäsenelleen.

#### **Edustus**

Suomen Poliohuolto ry on Suomen Polioliitto ry:n jäsen. Suomen Poliohuolto ry:n edustajina Suomen Polioliitto ry:n hallituksessa toimivat Leo Hänninen (varapuheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys ja Markku Huostila.

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö oli hyvin edustettuna myös useiden kaupunkien ja kuntien vammaisneuvostoissa.

#### **Talous**

Suomen Poliohuolto ry:n toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten maksamalla jäsenmaksuilla ja korkotuotoilla saaduilla varoilla, sekä edellisiltä vuosilta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

#### **Valvonta**

Tilintarkastajana on toiminut Jukka Silvo HT, varatilintarkastajana Christian Klemetti HT ja toiminnantarkastajana Heikki Aaltonen asianajaja, varatoiminnantarkastajana Leena Simola-Nikkanen.

Suomessa elää tällä hetkellä arviolta noin 5000-6000 polion sairastanutta henkilöä. Polioivammaisuus on heille elämänsä loppuun saakka riasena arjessa selviytymiselle. Suomen Poliohuolto ry

## Toimintakertomus vuodelta 2016

# Suomen Poliohuolto r.y.

Suomen Poliohuolto r.y. on polioivammaisten 30.4.1958 perustama ja heidän itsensä johtama valtakunnallinen vammaisjärjestö, jonka toimialueena on koko Suomi ja kotipaikkana Helsinki. Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan tarkoituksena on polioivammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, jäsenistön opastaminen hakeutumaan lakisääteisten palvelujen ja tukitoimien piiriin, yhteiskunnallisten vaikuttamien siten, että polioivammaisten erityistarpeet tulevat otetuiksi riittävässä määrin huomioon lainsäädännössä ja yhteiskuntasuunnittelussa, polioivammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja heidän tasa-arvoisuutensa edistäminen, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

**Jäsenistö**

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostavat polion sairastaneet varsinaiset jäsenet sekä yhdistyksen toimintaa tukevat kannatusjäsenet. Vuoden 2016 aikana yhdistykseen liittyi 1 uusi varsinainen jäsen. Vuoden päättyessä



pyrkii toiminnallaan parhaansa mukaan ehkäisemään polioivammaisten jäsentensä syrjäytymistä ja vetäytymistä, edistämään heidän nykyisten voimavarojensa säilymistä mahdollisimman pitkään, tarjoamaan heille poliotietoa ja opastusta arkeen liittyvissä ongelmatilanteissa, tarjoamaan jäsenistön kes-

kinäistä vertaistukea ja mielekästä yhdessäoloa kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminnan muodossa.

Kiitämme työmme tukijoita ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta.

#### **Suomen Poliohuolto ry, hallitus**

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2017

# Suomen Poliohuolto r.y.

**Suomen Poliohuolto r.y:n** vuoden 2017 toiminnan muodostavat polioivammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, polioivammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuutensa edistäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

#### **Hallinto**

Suomen Poliohuolto r.y:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 8 varsinaista jäsentä. Jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, kuitenkin niin, että kunakin vuonna vuorollaan eroaa 4 jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita uudelleen hallitukseen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Vuoden 2017 alussa Suomen Poliohuolto r.y:n hallituksen muodostavat; Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Kaija Salmela (sihteeri), Toivo Enqvist, Aira Hukka, Markku Huostila, Risto Korhonen ja Yodit Melaku.

Suomen Poliohuolto r.y:n toimisto sijaitsee 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 Polioliitto r.y:n kotisivun kautta osoitteesta <http://www.polioliitto.com> linkistä "Jäsenjärjestöt".

#### **Jäsenistö**

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostuu varsinaisista polioivammaisista jäsenistä, sekä yhdistyksen toimintaa tukevista kannatusjäsenistä. Vuoden 2017 alussa yhdistykseen kuuluu 180 varsinaista jäsentä ja 275 kannatusjäsentä.

#### **Toiminta**

##### **Kuntoutustoiminta**

Suomen Polioliitto r.y. järjestää STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen) avustuksella polioivammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Poliohuolto r.y. rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoiminnan piiriin. Suomen Poliohuolto r.y:n oma kuntoutustoiminta muodostuu syksyllä 2017 toteutettavasta kuntoutus- ja virkistyslomasta Virossa sijaitsevassa kylpylässä.

Yhdistyksen varsinaisten polioivammaisten jäsenten keski-ikä on hieman yli 70 vuotta. Viime vuosina kerätty lääketieteellinen tutkimustieto polion myöhäisoireista ns. postpoliosyndroomasta, on osoittanut kuntoutuksen tärkeän merkityksen ikääntyville polioivammaisille. Polioivammaisten tulisi päästä kuntoutukseen vuosittain. Vaikeavammaisten omatoimisuuden tukeminen ja edistäminen esim. henkilökohtainen avustaja-järjestelmän, kuntoutuksen ja siihen liittyvän tukija viriketoiminnan avulla on paitsi inhimillistä, niin myös taloudellisesti yhteiskunnan edun mukaista.

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

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään kesällä 2017 Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa. Yhdistys tarjoaa pienellä omavastuusuudella varsinaisille jäsenilleen hakemusten perusteella kuuden vuorokauden mittaisen täysihoidon sisältävän lomajakson.

Avustajan osalta loma on maksuton niiden jäsenten kohdalla, joilla on voimassaoleva päätös Vpl:n (vammaispalvelulain) mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta. Lomapaikkoja on tarjolla 24 henkilölle.

Marjolassa järjestettävän loman vaihtoehtona yhdistys myöntää hakemusten perusteella varsinaisille jäsenilleen lomailutukea omatoimiseen lomailuun itse valittavassa kotimaisessa lomakohteessa. Lomatuen määrä on 100 euroa.

Suomen Poliohuolto r.y. tukee vuonna 2017 jäsenistönsä osallistumista Suo-

men Polioliitto r.y:n syystapahtumaan, jotka pidetään Tampereella 14.10.-15.10.2017, sekä myöntää jäsenilleen kurssitukea Lehtimäen Opiston "Iloa ja vaihtelua elämään" kursseille osallistumiseen. Kurssituen määrä on 15,00 €/vrk.

##### **Neuvontapalvelut**

Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenistön tarvitsemat neuvontapalvelut, joihin kuuluvat mm. opastaminen lakisääteisten palvelujen piiriin hakeutumisessa, auttaminen kirjallisten selvityspyynnöiden ja valitusten laatimisessa, polion myöhäisoireisiin, kuntoutukseen ja vammaispalveluihin liittyvät kysymykset, toteutetaan ensisijaisesti Suomen Polioliitto r.y:n kautta. Neuvontapalveluja annetaan tarvittaessa myös yhdistyksen omien luottamushenkilöiden toimesta.

##### **Tiedottaminen**

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Suomen Polioliitto r.y:n julkaiseman Polioliiton, internet-verkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Poliolihti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille, sekä

useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

##### **Talous**

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan rahoitus muodostuu varsinaisten ja kannatusjäsenten maksamista jäsenmaksuista, sijoitustoiminnan tuotosta ja edellisten tilikausien ajalta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut vuonna 2017 ovat seuraavat; varsinaiset jäsenet 15 €, kannatusjäsenet 25 € sekä yhteisö- ja yritysjäsenet 100 €. Jäsenmaksuihin sisältyy Polioliiton vuosikerta.

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

#### **Suomen Poliohuolto ry, hallitus**

## Vain rokote voi pysäyttää polion

### **Polio**

**P**olio eli lapsihalvaus on äkillinen viruksen aiheuttama tulehdustauti, jonka tyypillinen oire on velttahalvaus tahdonalaisissa lihaksissa. Halvaus saattaa jäädä pysyväksi. Onneksi yli puolet halvausoireita saaneista toipuu muuttaman kuukauden kuluessa täysin oireettomiksi, loppuosalla toipuminen on vain osittaista.

### **Poliorokotus – ainut suoja poliota vastaan**

Suomessa on saatavilla vain lihakseen pistettävää rokotetta, jossa eläviä, heikennettyjä viruksia ei ole (IPV). Viimeksi Suomessa käytettiin elävää, heikennettyä poliovirusrokotetta vuonna 1984 ilmaantuneen epidemian pysäyttämiseksi.

Yleisessä rokotusohjelmassa IPV on sisällytetty moni komponenttiseen yhdistelmärokotteeseen, jota annetaan 3 kk, 5 kk, 12 kk ja 4 v iässä. Lisätehosteita tarvitaan vain, mikäli matkustaa maihin, joissa poliovirustartuntoja vielä esiintyy. Tällöin annetaan tehosteannos, jos edellisestä rokotuksesta on kulunut 5 vuotta.

### **Rokotuskampanjat**

Polion hävittämiseksi tehty työ on viime vuosikymmeninä tuottanut tulosta maailmalla. Poliotapaukset ovat vähentyneet 99 prosenttia vuodesta 1988. Tuolloin arvioitiin vuodessa 350 000 sairastuneen. Vuonna 2014 villin polioviruksen aiheuttamia poliotapauksia oli 359 ja muuttuneen rokoteviruksen aiheuttamia tapauksia 55. Vuonna 2017 poliota on endeemisenä sairautena enää kolmessa maassa, Afganistanissa, Nigerissa ja Pakistanissa. Vuonna 1988 poliota esiintyi jatkuvasti 125 maassa.

# Varo valepoliisia



Poliisi ja pankit eivät kysele pankkitietoja tai tunnuksia puhelimitse

## 30.05.2017 Poliisihallitus

**P**oliisilla on rikostutkinnaassa eri puolilla Suomea useita tapauksia, joissa iäkkäät ihmiset ovat saaneet puhelinoitoja poliisiksi esittäytyneiltä henkilöiltä. Nämä valepoliisit ovat erilaisilla verukkeilla kysyneet pankkikortti- tai verkkopankkitunnuksia.

Poliisi vetoaakin omaisiin ja muihin tahoihin, jotka ovat ikäihmisten kanssa tekemisissä, että ilmiöstä keskusteltaisiin. Heitä olisi muistutettava siitä, että pankkikortteja tai niihin käyttöön liittyviä tietoja ei saa luovuttaa kenellekään. Ei vaikka pyytäjää sanoisikin olevansa poliisi.

– Asian käsittely ei kuitenkaan saa aiheuttaa pelkoa tai ahdistusta. Esimeriksi puhelimitse tehdyistä mahdollisesti rikollisista yhteydenotoista voi heti kertoa tutulle ja turvalliselle henkilölle. Hän voi sitten välittää asian poliisille, poliisitarkastaja Jyrki Aho Poliisihallituksesta sanoo.

Nyt tutkittavana olevissa tapauksissa ikäihmisiä on pyydetty toimittamaan pankkikorttejaan eri paikkoihin, kuten postilaitokoihin tai pysäköintialueille. Osassa tapauksia siviilivaatteiset valepoliisit ovat tulleet uhrin kotiovelle ja pyrkineet sisälle asun-

toon vedoten erinäisiin tekosyihin, joiden varjolla heidän tulisi saada tutkia asunto. Valepoliisit ovat kertoneet tarvitsevansa tietoja, koska henkilö on joutunut rikoksen uhriksi.

– Tiedossa on myös tapauksia, joissa rikolliset ovat ensin onnistuneet anastamaan henkilön pankkikortin, jonka jälkeen sen käyttöön liittyviä tunnuksia on udeltu puhelimesta. Osassa huijauksista menetetyt rahamäärät ovat olleet suuria. Menetettyjä rahoja on usein hyvin vaikea saada takaisin, Aho kertoo.

Pyyntöihin tulee ehdottomasti suhtautua kielteisesti. Poliisi ja pankit eivät ikinä pyydä näitä tietoja puhelimitse. Salaisiksi määriteltyjä pankkitietoja ja -tunnuksia ei koskaan pidä kertoa tai luovuttaa, vaikka joku niitä kysyisi.

Jos soittaja esiintyy poliisina ja pyytää kyseisiä tietoja, on tältä tiedusteltava nimeä, puhelinnumeroa ja poliisilaitoksen tietoja. Tämän jälkeen on ilmoitettava, että tiedot tarkastetaan ja soittajaan otetaan yhteyttä kyseisen poliisilaitoksen kautta pyynnön oikeellisuuden toteamiseksi.

Poliisi tutkii huijauksia virkavallan anastuksina ja mahdollisesti törkeinä petoksina, jos niillä tavoitellaan huomattavaa hyötyä tai rikos tehdään käyttämällä hyväksi toisen heikkoutta. Törkeästä petoksesta voidaan tuomita vankeutta vähintään neljä kuu-

kautta ja enintään neljä vuotta. Teon yritys on rangaistava.

Vaikka valepoliisirikoksista on tiedotettu laajasti, rikolliset ovat onnistuneet jatkamaan huijauksiaan.

Tapahtuneista rikoksista tai niiden yrityksistä tulee ilmoittaa poliisille mahdollisimman pian, vaikka taloudellista menetystä ei aiheutuisikaan. Kaikki tieto on poliisille tärkeää valepoliisirikosten selvittämiseksi ja estämiseksi.



## Poliiolehti ja Osmo toivottavat kaikille hyvää kesää!

**Kupittaan Apteekki**

Kunnallissairaalan tie 20

**Kaupunginsairaalan alue**

20700 Turku

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



# Suomen Polioliitto ry:n kurssi Apua arkeen I

## Kyyhkylä 2-11.5 2017 - Ihan hyvä!

- Semmoinen se oli, miten nyt sanoisin ihan hyvä, kertoo Timo Härkönen puhelinhaastattelussa Kyyhkylän kuntoutuskurssiviikosta toukokuussa 2017.

- Henkilökunta oli avuliasta ja ruoka oli hyvää.

**T**imo Härkösen mielestä Kyyhkylässä on mahdollista tehdä muutakin kuin mitä aikataulussa seisojia levätä silloin, kun siltä tuntui.

### Välimatkojen avuksi pyörätuoli

Aikataulun Härkönen koki tiukaksi, uintia oli kaksi kertaa päivässä ja pitkät käytävät aiheuttivat heikompi kuntoiselle päänvaivaa.

- Itse kävelin kepeillä, mutta käytäviä varten minulle tuotiin pyörätuoli, Härkönen myhäili ja jatkoi:

- Palvelu pelasi, henkilökunta oli täyden kympin arvoinen. Ruoka tuotiin tarjottimella pöytään heti eikä kohta ja muutenkin tehtiin kaikki mitä pyydettiin.

Ympäristön hän koki mahtavaksi, oltiinhan Saimaan rannalla, oli kauniit maisemat ja sopivan mukava liikkuu. Ja jos ei halunnut ulos mennä, ei tarvinnut, sillä kaikkiin paikkoihin pääsi käytäviä pitkin.

Härkönen harmitteli sitä, että klo 18.00 ovet laitettiin kiinni, toisaalta palveluaitis henkilökunta oli auliasti avaamassa paikkoja pyydettäessä. Sairaalomainen ympäristö oli hieman oudon tuntuinen ja osastolla saattoi olla muitakin ihmisiä kuin polion sairastaneita.

### Kokemuksien vaihdolle aikaa ja tilaa

- Ensimmäisenä iltana paloi hermo ja ajattelin, että otetaan

illanvietto omiin käsiin ja sitten hän me pöristiin kymmeneen asti illalla, Härkönen kertoo tyytyväisenä siihen, että tällaiselle toiminnalle oli tilaa.

Viimeisellä viikolla osasto täytyi muista potilaista, jolloin piti hieman hiljentää keskustelun äänentasoa, hän muistelee.

- Kokemuksia jaettiin siinä määrin, että psykologin toiselle istunnolle ei enää riittänyt hänelle puhumista, me kerroimme, että kaikki tarpeellinen oli asiasta purettu, naurahtaa Härkönen, ja siinä oli psykologille ihmettelemistä.

### Kympin henkilökunta ja ysin kurssi

Kyyhkylään tullessa pohditutti sisäntulon vaikeus, etenkin liikuntarajoitteiselle matka ovelle yllätti ja toivomuksena esitettiin, että jatkossa saisi ajaa autolla oven eteen.

- Koska henkilökunta on näin joustavaa, uskon että tämäkin asia hoituu, Härkönen toteaa tyytyväisenä oloisena.

Henkilökunta koettiin myös poliotuntemuksen omaavaksi ja oppimishaluisiksi, toivomukset otettiin erinomaisesti huomioon ja myös lääkäri oli perehtynyt polion sairastaneiden ongelma- kenttään.

Lopuksi Härkönen antaa kouluarvosanaksi Kyyhkylän kokemukselleen yhdeksän ja henkilökunnalle täyden kympin sekä muistuttaa :

- Älkää muuttako mitään, seuraavalla porukalla on jo toiset kujeet. Kyllä ne pietti meitä kuin kukkaa kämmenellä.

Haastattelu Timo Härkönen 5.6.2017

**Teksti: MR**

## Kyyhkylän ensimmäinen polioryhmä

**V**apun jälkeisenä aamuna meitä kokoontui kymmenen hengen ryhmä ympäri Suomea Kyyhkylän Kuntoutuskeskuksen. Meitä oli Vantaalta neljä: Marja-Leena, Kaija, Rauno ja Kalevi, Varkaudesta Rauni, Oulusta Timo, Elimäeltä Ritva, Helsingistä Gun-Britt, Sastamalasta Tuula ja Turusta Anja. Päivät täyttyivät monipuolisesta ohjelmasta. Joukostamme valikoitui johtaja, joka piti porukan kasassa ja myös apulaisjohtaja, joka tuurasi tarvittaessa. Homma toimi hyvin. Kävimme myös poliotarinarimme läpi keskenämme. Kukin vuorollaan kertoi tarinansa ja siinä välillä itkimmekin myötätunnosta. Kaksi tuntia siinä vierähti siinä selvityksessä.

Kaikki tuntuivat olevan tyytyväisiä ja kiitollisia siitä, että saimme viettää tämän hienon



jakson täällä. Kiitos henkilökunnalle Kyyhkylässä: olosta jäi hyvä olo ja mieli.

### Polioryhmä

## Yhdessä saamme aikaan enemmän

Tätä kirjoittaessani Suomen politiikassa sattuu ja tapahtuu. Hallitus hajoaa, ei hajoakaan...

Näyttää vahvasti kuitenkin yhä siltä, että tämä viimeisin hallituskriisi ei vaikuta hallituksen suunnitelmiin, vaan sote-linjaukset ja vammaislain uudistaminen etenee aiemmin valitulla arvo-pohjalla.

Olen ollut mukana useissa tilaisuuksissa, joissa aiheena on ollut tulossa oleva sote-uudistus. Kuinka palvelut toteutetaan vuonna 2019? Kuka maksaa, kuka palveluista päättää?

### Kuntoutus ja järjestöjen asema mietittävää

Keskusteluissa on selvästi ainakin pari minua mietittävää asiaa, jotka ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Vammaisten ihmisten kuntoutus? Meille kuntoutus tarkoittaa muutakin kuin liikuntaa. Kuntoutuminen on kokonaisuus, jonka perustana on kaikki se, mikä tukee toimintakykyämme. Kuntoutuminen on elämänmittainen projekti. Edellytyksemme liikkuu ja osallistua muuttuvat vuosien myötä. Tarvitsemme uusia apuvälineitä, saamme ja joudumme luopumaan asioista. Kuuluuko oma äänemme jatkossa riittävästi? Otetaanko meidät oikein huomioon?

Toinen vähemmälle jäänyt kysymys on järjestöjen rooli ja tehtävä tulevaisuudessa. Millaiset toimintamahdollisuudet jää meille pienille ja keskisuurille järjestöille, joiden toiminta on yleishyödyllistä, jolla ei tavoitella taloudellista voittoa. Kun puhutaan järjestöjen tiivistä yhteistyöstä kuntien/maakuntien kanssa ja palvelujen integroinnista, kuulostaa se hienolta. Mutta mistä on kysymys ihan oikeasti? Meiltä odotetaan yleishyödyllisiä palveluja, mutta kuka maksaa? Järjestöjen asema on suomalaisessa yhteiskunnassa ollut vahva ja järjestöt ovat

käynnistäneet useita hankkeita, jotka myöhemmin ovat osoittautuneet vaikuttavuudeltaan sellaisiksi, että ne ovat muuttuneet osaksi vaikkapa terveyden- ja sairaanhoitoamme. Pystyymmekö olemaan vahvoja ja innovatiivisia myös tulevaisuudessa?

### Polioinvalidit ry:n merkitys tänään ja huomenna?

Kysyin Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa: Onko yhdistyksellämme siis oikeasti merkitystä vielä tänään? Ja vastaan, kuten vastasin silloinkin: Kyllä. Yhdistyksemme on vireä ja aktiivinen 62 vuotias.

Neuvontapalveluun on kirjattu pelkästään Polioliiton tilastoihin reilusti yli 300 yhteydenottoa. Lisäksi tulevat oman yhdistyksemme alueosastojen järjestämät neuvontatapahtumat, joita 14. Eikä unohtaa sovi niitä kymmeniä ja kymmeniä kertoja, jolloin toimimme toistemme neuvojana eri tilaisuuksissa. Neuvoa ja tukea tarvitaan edelleen ja entistä enemmän.

Oman tilanteen hahmottaminen on kivuliasta ja vaikeaa. Toimintakyvyn heikentymiseen ei ole helppo sopeutua. Ei meidän itse eikä läheistemmekään. Siinä tilanteessa voimme hakea apua myös yhdistykseltämme. Ammattilaisten ohella kokemustietoon perustuvalla tuella voi olla korvaamaton merkitys.

Kokemustietoon perustuva tuki, vertaistuki on ydinosaamistamme. Sitä tarjoavat niin kuntoutus- kuin vapaa-ajan toimintammekin. Yhdistyksen järjestämään kuntoutustoimintaan osallistui 385 eri henkilöä, iältään 50-88 vuotta. Lämminvesi- ja liikuntaryhmät kokoontuivat 153 kertaa ja hekkujaksoja järjestettiin 11. Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin 87 ja tapahtumat keräsivät yli 1000 osallistujaa.

Jo nämä luvut mielestäni vahvistavat sitä, että yhdistyksellämme on tärkeä rooli myös tänä päivänä polioivammaisen arjessa. Ne kertovat myös siitä, että lähellä tapahtuva toiminta se palvelu, jota yhdistykseltämme eniten odotetaan. Suurin osa yhdistyksemme jäsenistä toimii ja osallistuu nimenomaan omalla paikkakunnallaan. Sinne olemme siirtäneet niin palvelujamme kuin päätösvaltaakin.

### Toiminta edellä

Me yhdistyksessä olemme valinneet toiminnan parantamiseksi toimintatavan muutoksen, emme uutta organisaatiomallia. Alue toiminnalle on tarvittaessa räätälöity uusia toimintatapoja. Uusia ajatuksia ja jäsenpalveluja on mietitty, kehitelty ja toteutettu.

Tärkeää ei ole ollut, kuka on ajatuksen keksijä. Yhdessä on mietitty ja päätetty. Uudet ideat ja ajatukset ovat tervetulleita 365 päivänä vuodessa.

Kiitän saamastani tuesta ja kritiikistä. Olen ylpeä siitä, että saan jatkaa Polioinvalidit ry:n puheenjohtajana myös vuosina 2017-2018. Teen parhaani, että yhdistyksellämme on merkitystä myös jatkossa. Yksin en siinä kuitenkaan onnistu. Jatketaan yhdessä ja jaksamme enemmän!



Hyvää kesää.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Opas potilaalle on vapaasti  
käytettävissä internet-osoitteessa

[www.thl.fi/  
potilaanopas](http://www.thl.fi/potilaanopas)



# Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille  
STEA-rahoitteiset kurssit 2017

## Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

## Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

## Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela  Kunta  RAY  Muu: \_\_\_\_\_

## Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoiroidiagnoosi? Kyllä:  Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä:  Ei:

Apuvälineet: Keppi  Rollaattori  Pyörätuoli  Muu: \_\_\_\_\_

## Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa  Pukemisessa  Hygieniassa  Liikkumisessa  Muussa: \_\_\_\_\_

Minulla on mukamani henkilökohtainen avustaja: Kyllä:  Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

---

---

## Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaile omaa elämäntilannettanne:

---

---

---

---

---

---

---

---

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

---

---

## Allekirjoitus

Annan suostumukseni siihen, että antamiani tietoja voidaan antaa kurssin työntekijöille:

Paikka ja aika

---

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

---

Palauta kurssihakemus osoitteella:

**Suomen Polioliitto ry**

Kumpulantie 1 A 6 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

## 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.

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



# SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

**V**uosi on taas edennyt niin pitkälle, että pääsemme kesälaitumille. Toivotaan, että kesästä tulee poutaisempi ja lämpimämpi kuin viime kesästä. ”Terveisiä vaan Kaijalle.” Alku ei kyllä näytä hyvältä. Mutta toivossa on hyvä elää. Sanoi lapamatokin. Ehkä lopussa kiitos seisoo. Kuten vanha sananlasku sanoo.

Alkuvuosi ja kevät ovat yhdistyksissä hallinnon osalta varsin vilkasta aikaa. Laitetaan vanha vuosi pakettiin. Tutkaillaan mennyttä vuotta. Mitä sille suunniteltiin, mistä rahat tulivat, mihin ne menivät, mitä niillä saatiin aikaiseksi ja mitä jäi jäljelle? Miten pystyimme vastaamaan jäsenistön toiveisiin? Laaditaan vuosikokoukselle esitykset alkaneen vuoden toimintasuunnitelmasta ja talousarvioista. Pidetään vuosikokous ja ryhdytään toteuttamaan sen tahtoa. Näinhän se menee!

Vuosikokouksen tuloksena yhdistyksen hallinnossa tapahtui vain yksi muutos, kun Kaija Salmela halusi luopua hallituksen jäsenyydestä. Hänen tilalle hallitukseen valittiin Eira Tenhunen. Vuosikokouksen jälkeen pidetyssä järjestäytymiskokouksessa hallitus valitsi yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi tälle vuodelle allekirjoittaneen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäyksen ja sihteeriksi Risto Korhosen. Kiitämme luottamuksesta. Yritämme toimia luottamuksen arvoisesti.

Järjestöjemme kevättä väritti yllättäen eteen tullut toimiston muutto, koska naapurinamme ollut Validian päivätoimintakeskus tarvitsi hallussamme olleet toimitilamme laajentuneen toimintansa käyttöön. Onneksi meille järjestyi vaivatta korvaavat tilat saman talon ylimmästä kerroksesta. Olemmeko lie nyt uramme huipulla? Muutto, joka tapahtuu normaalia arkitoimintaa keskeyttämättä oman vähäisen henkilökunnan toimesta, oli todella haastava tehtävä. Birgitta, Pietari, Marja ja Kikka ansaitsevat suuret kiitokset siitä,



että he hoitivat oman työnsä ohella muuton mallikkaasti ja viihtyisät toimitilamme ovat nyt täysin kunnossa.

Tämän vuoden seuraava toimintamuotomme on perinteinen virkistysloma, jonka vietämme Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa Saimaan rannalla 17-23.7.2017. Tässä yhteydessä haluan muistuttaa Lehtimäen Opiston järjestämästä ”Iloa ja vaihtelua elämään” kurssista 31.7.-5.8.2017, jolle ilmoittaudutaan ottamalla yhteys suoraan opistolle. Syksyn toimintaamme kuuluu jälleen Kuntoutus- ja virkistysloma Estonia Medical Spa & Hotel kylpylässä Viron Pärnussa 10.-16.9.2017. Matkasta kerrotaan tarkemmin jäsenkirjeellä.

Viime viikonlopun Perussuomalaisen puoluekokous tuotti Suomen politiikkaan melkoisen, suorastaan historiallisen mullituksen. Tämän päivän tiedon mukaan hallitus kaatuu tänään. Saa nähdä, mitä siitä seuraa, kun sen raunioille ollaan todennäköisesti rakentamassa uutta

hallitusta. Vai muuttuuko sitenkään mikään? Jatkaako uusi hallitus samalla kokoonpanolla, kun persujen eduskuntaryhmä on hajonnut ja ryhmästä poistuneet ovat perustaneet Uusivaihto -ryhmän, johon kuuluvat eroavan hallituksen Perussuomalaiset ministerit. Niin, tai näin! Kyllä politiikka on likaista

peliiä. Tämän lehden ilmestyttyä näemme, kuinka tässä loppujen lopuksi kävi.

Toivotan jäsenistöllemme ja lehden lukijoille lämmintä ja virkistävää kesää!

**Leo Hänninen**

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja.

## Varsinais-Suomen osasto

**Kesä ja kesäteatterikausi** alkanut, osastomme väkeä kävikin jo Sipilänmäen kesäteatterissa 18.6.2017.

Nyt saat tietoa tulevasta ohjelmatarjonnastamme:

- Kesän lounastapaamisesta (1)
- Piknik – risteilystä (2)
- Liikuntavuoroista (3)
- Ruissalon Heku-kurssista (4)
- Tiedoksi (5)

### 1. Lounastapaaminen

**Suosittu lounastapaaminen** jatkuvat. Seuraava lounastapaaminen on torstaina 27.7. klo 12 ravintola Roster, osoite Tuomiokirkkokatu 6 Turku. Lounastapaamisissa lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte – listalta. Ennakkoi- moittautumista ei tarvita. Paikka on uusi, esteetön ravintola, jota vetää tv:stä tuttu Kape Aihinen. Ravintola on kunnostettu vanhaan Maaherran Makasiiniin. Lounaan hinnat korkeampia kuin aikaisemmissa paikoissa.

### 2. Piknik – risteily 16.8.2017

Piknik – risteily Tku – Maarianhamina –Tku keskiviikkona 16.8. Lähtö Turun satamasta Vikingin terminaalista klo 8.45 ja paluu klo 19.50 samaan paikkaan. Menomatalla meillä on kokoustila käytettävissä. Kokoustilassa on tarjolla kahvit ja hedelmiä. Paluumatkalla nautimme buffet pöydän antimistä. Paluumatkalla meillä on 1 – 2 invahyttiä käytössämme. Matkan hinta on 42 €/hlö. Ilmoittaudu Riitalle viimeistään 12.7. ja maksa osallistumis-maksu samaan päivämäärään mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Apua tarvitsevien on syytä ottaa henkilökohtainen avustaja mukaan laivan vaihtamiseen ym.. Terminaalissa pitää olla 30 minuuttia ennen laivan lähtöä.

### 3. Osaston liikuntavuorot seuraavasti:

**Vesijumppa** / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17. Syyskausi alkaa 1.9. ja viimeinen vesijumppavuoro on 24.11. 2017. Tämän jälkeen voidaan tarvittaessa uinteja vielä jatkaa, jos halukkuutta ilmenee. Syyskauden kausimaksu on 55 €, maksetaan 30.9.mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Pelaamme **bocciaa** tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoita tulostasi Riitalle, niin hän osaa varata avainrannekkeita oikean määrän.

Syyskauden aloitus 5.9. Syyskauden kausimaksu on 25 €, maksetaan 30.9.mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

**Kuntosalivuoro** Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön. Syyskausi alkanee 6.9, ilmoittautumiset wertaisliikuttaja Riitalle, saat varmistuksen ajankohdasta ja kausimaksusta, joka suoritetaan Kaarinan kaupungille.

### 4. Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunki-seudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä.

#### Ajankohta:

Tiistai 19.9. klo 10.00 – torstai 21.9.2017 klo 15.00.

**HUOM!** Kuntoutuksen seurantajaksolle voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme kurssin kiinnostavan myös muiden osaston jäseniä.

#### Kurssin hintatiedot ja ilmoittautumisohteet:

Kurssista on erillinen ilmoitus tämän Poliolehdessä sivulla 28 . Ilmoittautumisaika 1. – 11. elokuuta.

#### Tervetuloa mukaan kuntoilemaan

### 5. Tiedoksi:

Tule-tietokeskus, Humalistonkatu 10 Turku, järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia luentoja. Luento/ohjelmatarjonnasta tarkemmin [www.tule.fi](http://www.tule.fi).

TYKS tutkii ja hoitaa – yleisöluentoa syksyllä 2017, luennot T-sairaalan Johan Haartman ja Risto Lahesmaa - saleissa

- 7.9.2017 klo 18 -20 auton rattiin vai ei? Asiaa liikenneterveydestä
- 5.10. 2017 klo 18 -20 Kipu kuriin – miten se tapahtuu?
- 26.10.2017 klo 18 -20 Tuntee, mieli ja terveys.

Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry järjestää maksuttoman seminaarin ja valokuvanäyttelyn teemalla ”Raajarikkoisesta itsenäiseksi toimijaksi”. Seminaari järjestetään Kokoushotelli Linnasmäessä tiistaina 26.9.2017 klo 17-20.

#### Nautitaan kesästä ja tapaamisiin!

#### Johtokunta

## Lahti-Kouvolan osasto

### Imatran kylpylä 29.-31.8.2017

**Majoitus** 2 hengen huoneissa puolihoidolla, kylpylä Taikametsän ja kuntosalin vapaa käyttö, lisäksi vesijumppaa ja kaikki kylpylän vapaa-aikatoiminnot. Jokaiseen huoneeseen sisältyy 1 tunnin keilaus (promenadihuoneita joissa invavarustus).

Erilaisista hoidoista lisätietoja ja varauksia etukäteen Beauty Spa Wellamo puh. 020 7100 531 tai sähköpostilla [hoitoajat@imatrankylpyla.fi](mailto:hoitoajat@imatrankylpyla.fi)

**Hinta:** jäseniltä 75 euroa ja ei jäsenet 150 euroa. Kuljetus järjestetään pienellä omakustannushinnalla. Maksut Polioinvalidity ry FI18 8000 1300 2228 75

**Ilmoittautumiset** 31.7.2017 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla [seijak.valkonen@gmail.com](mailto:seijak.valkonen@gmail.com)

### Poliojärjestöjen valtakunnallinen syystapahtuma Tampereella

14.10.-15.10.2017 , joka samalla on Tampereen osaston 60 vuotisjuhla. Tapah- tumaan järjestetään yhteiskuljetus pienellä omavastuulla.

### Vesijumppa

Toimintakykyä ylläpitävä vesijumppa Lahden ammattikorkeakoulun tiloissa Hoi- tajakatu 3

Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelijoiden ohjaama allasliikunta alkaa syyskuun 6. päivä 2017. Uintia keskiviikkoisin klo 11.45-12.15, syksyn aikana 10 kertaa. Viikolla 43 allasjumppaa ei ole. Siirtyminen pukeutumistiloista uima-altaaseen on lyhyt. Vesijumpan yhteydessä on mahdollisuus saunomiseen.

Ohjatun allasliikunnan hinta määräytyy osallistujien lukumäärän mukaan.

**Ilmoittautumiset** Helena Kotilaiselle puh. 050-5922070 tai e-mail [kotilainen.helena@gmail.com](mailto:kotilainen.helena@gmail.com) 18.8.2017 mennessä. Lisätietoja antaa Helena.

#### Hyvää kesää ja tapaamisiin

#### Seija ja Helena

## Pohjanmaan osasto

### Oman osaston toimintaa

**Henkilökohtainen kuntokurssi II** pidetään Österhankmon leirikeskuksessa ma



22.8 – ke 24.8.2017, Kuxvägen 125, 66560 Östernhankmo (Mustasaari).

**Kurssin hinta:** 124,50€, josta omavastuu on 62,25€

Leirikeskus sijaitsee kauniissa metsäisessä ympäristössä 16 ha:n tontilla ja merenrantaan on rakennettu uimaranta-alue ja mm. beachvolley-kenttä. Lisäksi muutkin, noin 2 ha:n laajuiset viheriöt mahdollistavat erilaisten joukkuepelien pelaamisen.

Leirikeskuksesta löytyy mölkky, petague, freesbee ym. pelivälineitä.

Majoitustiloissa oma suihku ja wc. Inva-huoneita 4kpl. Tilava kappeli, ruokasali ja tilavat aula- ja takkahuonetilat sekä kokoustilat. Ota mukaan omat liinavaatteet ja pyyhkeet!

Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä myöhemmin.

## Avokuntoutustapahtuma

Pohjanmaan alueen avokuntoutustapahtuma pidetään Härmän kuntokeskuksessa 21.9.2017 klo 10.00-15.00. Tapahtuman vetää Marja Räsänen Suomen Polioliitosta. Syödään hyvin ja katsotaan taitavia diaesityksiä.

Avokuntoutuspäivään ilmoittautumiset Marja Räsäselä (09-68609940 tai 0400-236956) 23.8.2017 mennessä.

Valtakunnallisia tapahtumia

Suomen Polioliiton Syystapahtuma ja samalla Tampereen osaston 60 vuotisjuhla 14.-15.10.2017, Solo Sokos hotel Tornissa, jonne mennään yhteiskuljetuksella.

## Yhteydenotot:

Puheenjohtaja Pirkko Ahola p. 0405907954 tai pirkko.ahola@pp3.inet.fi.

Sihteeri Veikko Hemminki p. 0400262801 tai veikkohemminki@gmail.com.

**Johtokunta toivottaa  
hyvää kesää kaikille!**

Johtokunta

## Tampereen osasto

*Kesä kauneimmillaan!*

*Sulle laulan neiti kesäheinä,*

*sydämeni suuri hiljaisuus.*

*Uskontoni soipa säveleinä,*

*tammenlehväseppel vehryt uus.*

(Eino Leino)

## Kesäpäivän retki

26.7.2017 keskiviikko, kesäpäivän retki Näsijärven ympäri, Tampere-Ylöjärvi-Virrat-Ruovesi-Tampere. Lähtö aamulla klo 9.00 Tampereen Vanhan kirkon turistikylästä, Keskustorilta Matrocksin invabussilla. Matkaamme Näsijärven länsireunaa kohti Kurua, nautimme lounaan Marttisen ruokalassa ja virkistymme Ruoveden laivarannassa. Oppaanamme on Juhani Viita, kuulemme ja koemme seudun parhaat palat entisyydestä tähän päivään. Tampereelle tuloaika noin klo 18.00.

Tarjoamme retken jäsenhintaan 20€/jäsen, avustaja jäsenhinnalla. Retki on avoin myös muille Matrocksin kautta. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 30.6.2017.

## Venetsialaiset kutsuvat

26.8.2017 lauantai Tampereen Seudun Invalidien järjestämät Venetsialaiset Kesäkotiaitorannassa, Hirviniementie 375, 33680 Tampere. Aloitamme noin. klo 15.00. Tiedossa on ulkoilua pelailua, illalla karaokea. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita, tarjoamme kahvin, juoma ja makkaran ym. Keräämme jäseniltä pienen oma vastuun 3€/henkilö.

**Lokakuussa pidetään Suomen Polioliiton syyspäivät Tampereella ja samalla juhlimme osaston 60-vuotispäiviä! Tästä lisää myöhemmin.**

## Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi  
puh 041 533 8755

leila.lahtipitari@kolumbus.fi  
puh 040 700 1257

Tampereen osaston tilinumero  
Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

**Leppää kesää!**

Johtokunta

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Allasvoimistelua

**sairaala Ortonin altaalla 7.9.- 14.12.**

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla alkaen 7.9. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.30 – 15.15, josta jumppaa klo 14.30 – 15.00 ja vapaata uintia klo 15.00 – 15.15. Syyskauden mak-

su on 50 €, joka maksetaan Polioinvalidiry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75. Tule hoitamaan kuntoasi!

## Virkistyspäivä Markkulassa 14.8.

Menemme viettämään elokuusta virkistyspäivää Vantaan Invalidien toimintakeskus Markkulaan 14.8. klo 12. Osoite on Vanha Kuninkaalantie 5, 01300 Vantaa. Aloitamme päivän pelaamalla erilaisia pelejä. Siellä on mahdollisuus myös saunaan, jonka jälkeen nautimme keittoa ja leipää, paistamme makkaraa ja jälkiruokana kahvi/tee ja piirakka.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 4.8. mennessä. Ilmoita halukkuutesi saunomiseen.

Virkistyspäivän hinta on 10,00 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 4.8.

## Kuntoutusta Ruissalon kylpylässä

Yhdessä Varsinais-Suomen osaston kanssa on jälleen mahdollista osallistua 3 vuorokauden kuntoutukseen Ruissalon kylpylässä syyskuussa. Katso tarkemmat tiedot sivulta 28.

## Etkot 23.9.

Juhlistamme 100-vuotiasta Suomea järjestämällä Etkot- ohjelmalliset illamat Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n toimitilassa Vouditie 6, syyskuun 23 päivänä klo 14 alkaen. Ohjelmassa musiikkia, sketsi sekä muisteluja, joita toivomme yleisönkin kertovan ym. Ohjelman jälkeen ruokailemme seisovasta pitopöydästä, ja lopuksi tanssitaan, kuten iltamissa tapana oli.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 8.9. Etkojen hinta on 20 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 8.9.

## Myrskyluodon Maija 17.11.

Helsingin Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä aloittaa elokuussa Lasse Märtenonin säveltämä Myrskyluodon Maija. 50 vuotta täyttävä Helsingin Kaupunginteatteri juhlistaa uudella kotimaisella suurmusikaalillaan Suomen 100-vuotista itsenäisyyttä. Myrskyluodon Maija kuvaa suomalaisen naisen elämää ja itsenäistymistä 1800-luvun Ahvenanmaalla keskellä merta Myrskyluoto-nimisellä saarella. Teos tuli tunnetuksi tv-sarjana, johon Lasse Märtenon sävelsi unohtumattoman musiikin.

Tämä suomalaisten sieluun soimaan jäänyt musiikki kuullaan nyt ensimmäistä kertaa näyttämöllä musikaaliteoksena. Myrskyluodon Maija kertoo taiteen vertauskuvan kautta Suomen itsenäisyystaistelusta.

Menemme katsomaan tämän suurmusiikaalin 17.11. klo 19.00.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 13.10. Musikaalin hinta on jäsenille 55 € ja ei jäsenille 78 €, jotka on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 myös viimeistään 13.10.

## Joulujuhla 2.12.

Vietämme joulujuhlaa Teatteriravintola Nyyrikissä, Pohjolankatu 2 (käynti Osmonpolun puolelta) 2.12 klo 18.00 alkaen. Syksyn kiertokirjeessä tarkemmat tiedot.

## Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu edelleen kuu-kauden toisena torstaina klo 16.00-18.00 toimistolla Kumpulantie 1 A 8 krs.

### Syksyn kerhoillat ovat seuraavat:

Syyskuu 14.9. Inkotinen (virtsan karkailu)

Lokakuu 12.10. Lauuilta

Marraskuu 9.11. ohjelma avoin

Joulukuu 14.12. pikkujoulu

**Tervetuloa mukaan tapahtumiin!**

### Johtokunta

## Pohjois-Suomen osasto

### Avokuntoutuspäivät

Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen ohjaa meille kaksi avokuntoutuspäivää. Kuntoutuspäivään sisältyy ruokailu ja kahdet kahvit.

Ensimmäinen avokuntoutuspäivä järjestetään Hotelli Aakenuksessa Rovanimellä pe 25.08.2017 klo 12.00-18.00. Ilmoittautumiset Marja Räsäselä (09-68609940 tai 0400-236956) 1.8.2017 mennessä.

Toinen avokuntoutuspäivä järjestetään Caritas säätiön Caritas-salissa, Kapellimestarinkatu 2, Oulussa, 8.11.2017. Ilmoittautumiset Marja Räsäselä (09-68609940 tai 0400-236956) 9.10.2017 mennessä.

### Henkilökohtaisen jaksamisen jaksot

Heku- kuntoutusjakso Kylpylä Hotelli Levillä 26.06-29.06.2017.

Heku- kuntoutusjakso Rokualla ja samassa yhteydessä pikkujoulu 15.11-18.11.2016

### Kerhotoiminta syksyllä

#### Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

#### Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulin takkahuoneessa myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana. Mahdollisuus käydä myös uimassa. Yhdyshenkilö Sinikka Korvala puh. 040 846 4135

#### Kajaanin kerho

Kajaanin kerho kokoontuu joka kuukauden viimeisenä maanantaina Karoliinan Kamarissa Brahenkatu 14 klo 14-16. Yhdyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630.

#### Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa Tanhuan tie 1. Yhdyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481

Tulettehan mukaan. Lisätietoja voi kysyä Sinikka Korvala puh. 040 846 4135.

Toivomme runsasta osallistumista avokuntoutuspäiviin ja muihin toimintoihin.

### Hyvää kesää!

### Johtokunta

## Satakunnan osasto

### "Myrskyluodon Maija"

Nakkilan kesäteatterissa 13.7.2017 alk. klo 19.00. Teatterilippu ja väliaikakahvit 15€/hlö (=eläkeläislippu, norm 17€).

Ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 30.6.2017 Sirpalle tai Eijalle.

Osallistumismaksun voi suorittaa osaston tilille FI35 5700 0244 9286 12

### Syystapahtuma 2017

#### Tampereella 14 – 15.10.2017

Tampereen osasto juhlii 60- vuotista toimintaansa. Tarvittaessa, jos lähtijöitä riittävästi mennään yhteiskyydillä. Ilmoittele siis osallistumisestasi myös meille.

### Torstaikerho

Torstaikerhot jatkuvat syksyllä myöhemmin ilmoitettuinä päivinä.

### Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

**Oikein hyvää kesää kaikille!**

### Johtokunta

## Savon osasto

*Kesän syli kohta avoin*

*kesän syli pehmoinen.*

*Siihen ilomielin riennän*

*siihen aivan heittäydyn...*

### "Vierailupäivä" Heinävedelle 05.07.2017

- vietetään päivää puheenjohtajan luona (Lampitie 17). Syödään ja kahvitellaan kisaillaan erilaisten pelien myötä ym.ym.

Ilmoita mukaan tulostasi 28.06. mennessä.

### Kesäretki ja teatteri-ilta

#### Ränssin Kievarille 07.08.2017

Teatteri esitys klo 18.

"Hei sir, saako soittaa?"

Ruokailu ennen teatteria (noutopöytä). Osallistumismaksu 70 €/hlö. Hinta sisältää ruokailun, teatteri-ilpuna, väliaikakahvit ja kuljetuksen.

Yhteiskuljetus Kuopio-Pieksämäki-Ränssin Kievari, tarkemmat lähtöpaikat ja -ajat ilmoitetaan myöhemmin. Sitovat ilmoittautumiset 15.07. mennessä ja maksu Savon osaston tilille.

### HEKU-kuntotapahtuma

#### Kruunupuistossa 29.08-01.09.2017

Pakettiin kuuluu ohjatut allas- ja liikuntaryhmät, toimintakykytestaus, jalkahoito tai niskahartiahieronta. Lisäksi henkilökohtaisia hoitoja (omakustanteisesti) voi varata ennakkoon myyntipalvelusta puh.020 7639 130. Majoitus 2hh täysihoidolla. Jäsenhinta 194 €, ei-jäsenille 388 €. Kokoonnutaan Kruunupuistoon klo 11. mennessä. Tarkka ohjelma jaetaan paikanpäällä.

### Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677 tai

iiris\_karvinen@hotmail.com.

Savon osaston tilinumero:

OP FI86 5600 3620 0192 70

**Hyvää kesää kaikille!**

### Johtokunta





# Syystapahtuma 2017

Polioinvalidit ry:n  
Tampereen osasto juhlii  
60 vuotista toimintaansa  
14-15.10.2017  
Tampereella  
Solo Sokos Hotel Tornissa

Luvassa on riemukkaita  
muistoja ja iloisia hetkiä  
yhdessä vanhojen ja  
uusien ystävien kanssa.

## **Tapaamme silloin!**

Polioinvalidit ry  
Tampereen osasto  
Suomen Polioliitto ry

