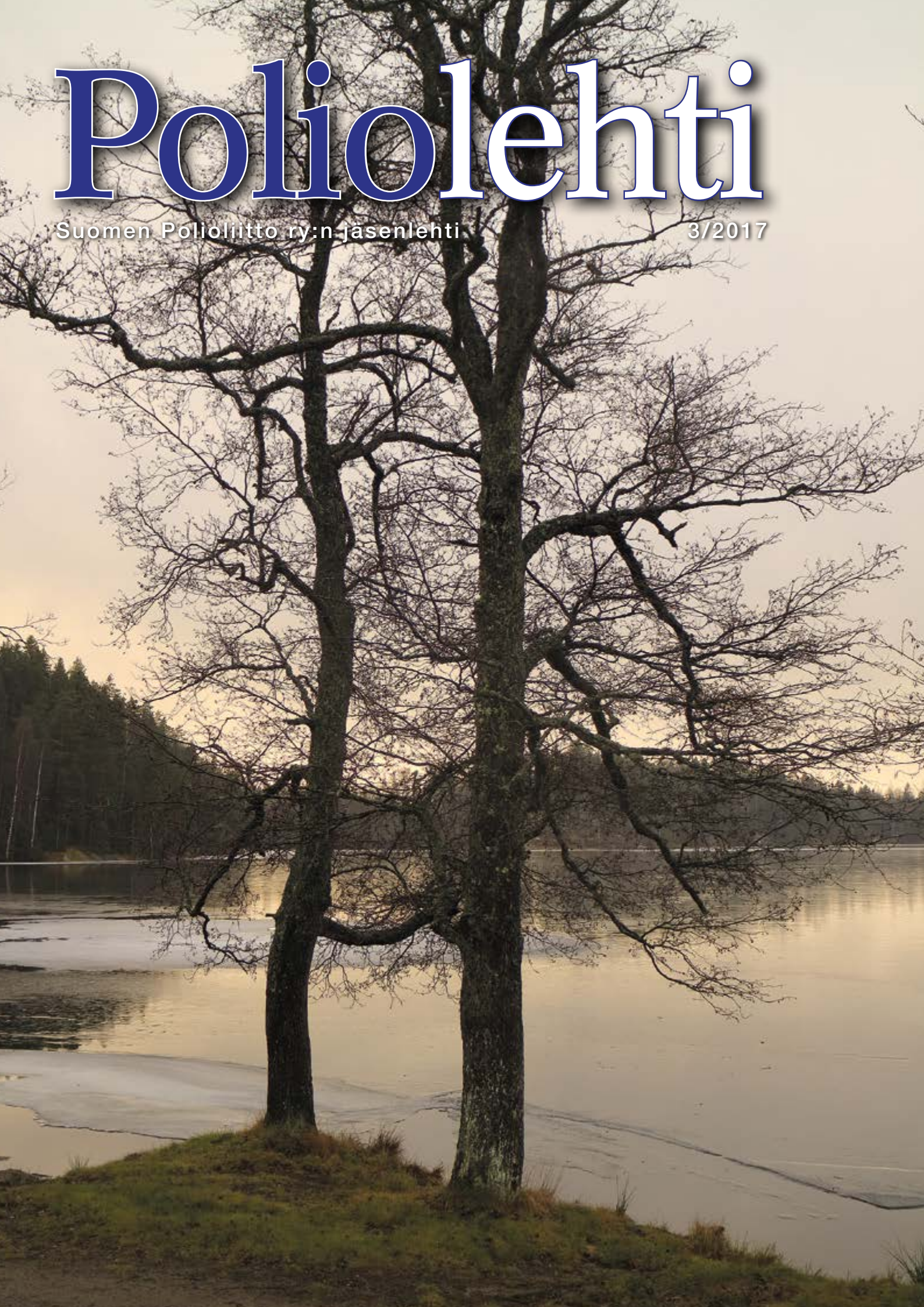


Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2017



Mihin voin enää luottaa?

Eduskunta on perustamassa uuden Sitran mallisen jättirahaston Suomen satavuotisjuhlan kunniaksi. Lapsiin, nuoriin ja syrjäytymisen ehkäisyyn keskitetyn rahaston alkupääomaksi on kaavailtu jopa 50 miljoonaa euroa. Rahat on määrä löytää budjettikehyksen ulkopuolelta, mutta kuitenkin eduskunnan alla olevista varoista. Uusi rahasto muistuttaisi toiminnallisesti vuonna 1967 perustettua Sitraa eli Suomen itsenäisyyden 50-vuotisjuhlan kunniaksi perustettua rahastoa. Sillä olisi kokonaan oma organisaatio ja hallinto. Sitran palkkalisloilla on noin 160 ihmistä. Uutuusrahosta on valmisteltu eduskunnan juhluvoimikunnassa, jossa ovat edustettuna kaikki puolueet.

Tähän asti ihan kannatettavaa, jos huolehditaan siitä, että rahat todella hyödyttävät kohderyhmiä, eivätkä kulu organisaation rattaiden pyörittämiseen. MUTTA tämä lahja on ilmeisesti tarkoitettu rahoittaa niistä rahoista, jotka jäivät jakamatta, kun RAY:n taival itsenäisenä peliyhteisönä päättyi. Nämä rahat on yhdistymisneuvottelujen aikana sovittu käytettäväksi 10 vuoden aikana niihin tarkoituksiin, mihin ne on kerätty eli pääosin järjestöjen avustamiseen. 50 miljoonan euron lohkaiseminen tästä potista merkitsisi valtavaa lovea siihen ihmisten auttamiseksi tehtävään työhön, mitä järjestöt voisivat toteuttaa, eikä yhtään lisärahaa sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen tosiasiassa tulisi. Tässä siis siirretään rahaa kuin hölmöläiset täkinpidennyspuuhissa: toisesta päästä toiseen päähän.

Päättäjämme ovat siis lahjoittamassa rahaa suurielaisesti meidän kaikkien tukemaan kohteeseen lapsiin, nuoriin ja syrjäytymisen ehkäisyyn. He tyynesti aikoivat rahoittaa lahjan vähentämällä olemassa olevi-



en sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoitusta merkittävästi. Osa poliitikoista on jo ehtinyt todeta, ettei raha olisi järjestöiltä pois, koska sitä ei vielä ole kenellekään korvamerkitty. Haloo, kyllä raha on yhteisymmärryspöytäkirjassa ja arpajaislaissa järjestöjen käyttöön luvattu. Myönnän kyllä, että tietysti teksti on kirjoitettu siten, että siitä porsaanreikä löytyy, mutta silti penään lupauksissa pysymistä.

Tämä on nykyinen tyyli. Toiselle annetaan vakuuttamalla, että näin hyvinvointia lisätään. Toiselta samalla otetaan toteamalla, ettei se teidän koskaan olutkaan? Ainakaan tässä meidän sosiaali- ja terveysjärjestökentälämme hyvinvointi ei lisääny rahaa taskusta toiseen siirtämällä. Eikä niin, että ensin otertaan pikkuisen takaisin kehumalla, kuinka nyt panostetaan ja annetaan lisärahaa.

Kainuulainen isoäitini sanoi, että hävetkää. Minä mie-

tin, kuinka päättäjämme vallan kahvassa oikein itselleen näitä suunnitelmia perustelevat. Vai perustelevatko? Mihin ovat kadonneet luottamus, reilu totuus ja oikeudenmukaisuus? Eikö niistä ole rippeitäkään jäljellä?

Rahoitus jännittää enemmän kuin koskaan?

Myönnän, että tämä yksittäinen asia oli se viimeinen korsi, joka tänään mursi ns. kamelin yli. Liekö synnä se, että takana on kuukausi, jolloin yhdessä Polioliiton hallituksen kanssa olen hionut ja perustellut, miksi suomalainen polion sairastanut on kuntoutuksensa, neuvontapalvelunsa ja vertaistoimintansa ansainnut? Hyvä se on, että tarve ja vaikuttavuus kysytään ja mitataan. Kyllä rahalle vastinetta täytyy saada. Joskus vain tuntuu, että kaikilta ei samoja perusteita ja tuloksia vaadita. Eikä huomioida sitä, että kaikilla ei ole käytettävissä asiantuntija-

ja työntekijäkaartia, joilla nuo vaaditut tiedot voisi teetättää. No, nyt ne tiedot on lähetetty sähköisesti, kuten asiaan kuuluu. Jännityksellä odotellaan saammeko rahoitusta, millaiseen toimintaan ja kuinka paljon?

Olemme nyt osa valtionavustusjärjestelmää ja kilpailulainsäädännön tikunnokassa. Kuntoutustoiminnassa se on näkynyt ehkä selvemmin. On ollut ja on vaikeaa saada viestitettyksi, että entiseen ei ole enää paluuta, vaikka sekin toteutettiin silloisen rahoittajan ohjein. Nyt me sopeutamme toimintaamme vastaamaan rahoittajan ehtoja. Tavoitteesta emme silti tingi. Se on aina polion sairastaneiden hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden turvaaminen. Keinovalikoimaa ja työkaluja joudumme uudistamaan. Eikä se välttämättä aina huono asia ole. Muutosvastarinta on meille kaikille tuttua. Mutta otetaan muutos mahdollisuutena johonkin uuteen.

Avokuntoutus on käynnistynyt rytinällä. Vertaisohjaajat puhkuvat intoa ryhtyä työhön. Kyyhkylän kuntoutuskeskus tekee parhaansa ja ilmenneitä puutteita korjataan koko ajan. Kyllä tästä hyvä tulee ja Polioliitto jäsenjärjestöineen tarjoaa hyviä työkaluja oman toimintakyvyn ylläpitoon. Aina ne eivät ole kaikkien mieleen ja asenteen tai luulon muuttaminen on tiedemiesten mukaan vähintäänkin haastavaa. Minä haluaisin haastaa teidät osallistumaan itse niin avokuntoutukseen kuin kurssiinkin ennakkoluulottomasti. Kuulopuheiden tai ennakkoluulojen takia ei kannata jättää hakematta tai tulematta mukaan. Pidetään huolta itseltämme!

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

Polioliitto

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



Polioliitto 3/2017

Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Simo Lampinen: Mieletön halu ajaa kilpaa	6
Kimpassa 2019 - kiertue Varsinais-Suomen järjestöille	8
Heikin ajatuksia: Ruoka sydämen asialla	10
Palautetta VR:lle	11
Virtsankarkailu eli inkontinenssi	18

Osastoissa ...

Odotettu kesäpäivä	12
Minne tie vie?	13
Tampereen osasto Retki Näsijärven ympäri	14
Piknik-risteilyllä Turusta Maarianhaminaan	15
Länsi-Suomen alueen invalidit kesäpäivillä Korttesjärvellä	16
Turku täyttyy uusista ravintoloista	17

Kuntoutusta

Kelan kuntoutus	9
Kuulostaako tutulta?	19
Suomen Polioliiton avokuntoutus	20
Apua arkeen	22
Avokuntoutuspäivä Satakunnassa 14.6.2017	23
Pohjanmaalaiset Heku-kurssilla - asioista puhuminen helpottaa	24
Pohjois-Suomen Polioinvalidit He-Ku kuntoutus Levillä	25
Suomen Poliohuolto ry:n kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa 10.-16.9.2017	26

Muuta

Poliolihtien syysruudukko	28
Matkakohteena Marjola	30
"Minun tilanteeni nyt" -lomake	34

Jäsenjärjestöt tiedottaa

Poliohuollon puolelta	27
Rauman vinkkelit	35
Osastoissa tapahtuu	36





We're close to ending the second human disease in history.

Rotary's World Polio Day
Livestream event
24 October 2017
5:30 p.m. EST

endpolio.org

Polio

Poliovirus on edelleen olemassa ja uhkaa monia lapsia joissakin maissa. Poliovirus lamaannuttaa hermoston ja vain muutamien tuntien aikana voi halvaannuttaa ihmisen täydellisesti. Polio voi tarttua kaikenikäisille, mutta suurimmassa vaarassa ovat usein alle viisi vuotiaat lapset. Poliota ei voida hoitaa, mutta tartunta voidaan ennaltaehkäistä rokotteen avulla.

PolioPlus - Ohjelma

Vuonna 1985 Rotarit toteuttivat ensimmäisen PolioPlus ohjelman, jonka avulla rokotettiin maailmanlaajuisesti lapsia poliota vastaan. Rotarit ovat käyttäneet yli 1,7 miljardia dollaria rahaa sekä suuren määrän vapaaehtoisten tunteja poliorokotusten jakamiseen yli 122 maassa ympäri maailmaa. Rotarit ovat saaneet myös valtioita rahoittamaan maiden poliorokotus ohjelmia.

Polio tänään

Tänä päivänä poliota tavataan edelleen kolmessa maassa, joista virusta ei ole pystytty poistamaan: Afganistan, Nigeria ja Pakistan. Vuonna 2016 löydettiin vain 37 poliotartuntaa. Tämä on 99,9% vähemmän, kuin vuonna 1980, jolloin tapauksia oli yli tuhat päivässä.

Haasteet

Poliotartuntoja on vaikea estää niin kauan, kun esteenä ovat mm. imiskunnan jatkuva kasvaminen, köyhät olosuhteet, kulttuuriset erot ja sodat. Niin kauan, kun poliovirusta on olemassa, niin sen leviäminen on aina mahdollista. Siksi poliorokotusten jatkaminen on ehdottoman tärkeää myös tänään.

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



Jos ministeri osoittaa kulkutuspalvelujen kehittämiseen visioita, niin toimeentekijä ei jää kenties. Sattui silmiini kuva Porvoosta, missä kolmipyöräiseen polkupyörään oli asennettu kahden istuttava teline. Pyörän nimi oli muistaakseni INVABIKE. Idean toteuttajana oli paikallinen invataksiliikennöitsijä. Idea ja sen toteutus oli mainio. Tuotetta näytettiin myös kesäkuussa uutispätkässä. Kyydissä onnellisia asiakkaita. Uskon, että tuotteesta on moni porvoonlainen ilahtunut. Tuotetta voisi kehittää valtakunnallisestikin. Jos yksi moottori väsy, niin varmaan löytyy omasta ympäristöstä lisäkonevoimaa.

Toivottavasti liikenneministeri ei ota ajatusta tuosta itselleen päästäkseen Sotessa 60 miljoonan säästötavoitteeseen.



Virallisten suunnitelmien mukaan tulevien opiskelija-asuntojen normaalit wc-tilat tullaan suunnittelemaan pienemmiksi. Kuitenkin tavoitteeksi hyväksyttiin, että 5 prosenttia opiskelija-asunnoista tulisi esteettömiksi. Arvio perustuu vammaisten opiskelijoiden lukumäärään. On kuulemma laskettu, että vessan pienentäminen alentaa rakennuskustannuksia 1-2 prosenttia. Ns. yhteisiä tiloja ilmeisesti rajoitus ei koske. Tämä tarkoittanee sitä, että ns. terveet opiskelijat eivät koskaan vammaudu, edes tilapäisestikään. Eivätkä he myöskään saa kutsua vammaisia ystäviään kylään. Tietenkin toinen vaihtoehto on kuten lapsiperheissä, että pyyntöön liitetään kehoitus, käy vessassa ennenkö tulet.

Asiantuntijan mukaan samaan 1-2 prosentin säästöön päästäisiin tehokkaammalla suunnittelulla ja rakentamisella. Jälleen säästösitys kohdistuu vammaisiin.



Kesäkuun puolessa välissä esitettiin televisiossa näyttävästi kuinka tasavallan presidentti Sauli Niinistö vihki uudistetun Kansallispuisto HOSSAN. Esittelystä näytettiin majoitus-tiloja, Isomölkkyyä, koskenlaskua. Erityisesti korostettiin sekä kulkureiteissä että tiloissa esteettömyyttä. Kaikki näytti toimivan hyvin ja olivat loistavassa kunnossa.

Muistui elävästi mieleen miten polioitten kahdeksan henkinen porukka, edesmenneen Heikki Heinosen opastuksella, kiersi samoja paikkoja. Transiittiin pakattiin kahdeksan henkilöä apuvälineineen ja matkatavaroineen, matkamme meni tosi hyvin.

Hyvin laaditun suunnitelman mukaisesti, missä määriteltiin kuinka ja koska kukin poistuu ja kuinka päin menee sisään Transiittiin, kaikki sujui, ja se opittiin heti kahden siirtymisen jälkeen.



Lisäksi kävimme Raatteen tiellä, raja-alueella asti. Samaa polkureittiä kiersimme ja veneellä seilasimme. Silloin pystyimme kaikki hyvin siihen, mutta emme enää. Onkohan siitä jo kohta 30 vuotta? Nykyisin tarvitsimme matkaan ison nositurilla varustetun pikkubussin.

Perheyhteisöömme on tullut kokonaan uusi läheinen. Tampereen yliopistossa opiskeleva neiti 22 v on hankkinut itselleen omaan opiskelija-asuntoonsa kaverin. Se on nelijalkainen Welsh Corgi Pembroke, kutsuanimeltään Ruuti, irlantilainen karjan paimenkoira.

Kysyin neiltä, että miten noin matalajalkainen koira voi olla karjan paimentaja? Selvitys oli se, että alunperin se on jalostettu normaalista koirasta. Kuulemma lehmät potkivat kuoliaaksi korkeajalkaiset koirat, minkä takia se jalostettiin lyhytjalkaiseksi ja nyt kuulemma lehmät eivät niihin osu. Ähräkkä se on kyllä luonoltaan ja ääneltään sekä hirmu kova juoksemaan. Varmaan sopii sinne Irlannin nummille. Jakamattoman suosion se on kyllä saanut koko yhteisössämme.

Onhan se jo ollut meilläkin ja tutustunut ympäristöön. Naapurina meillä on kummallakin sivulla koiria kopissa. Kun Ruuti päästetään puutarhaamme, niin välittömästi alkaa kolmen koiratarhan haukunta. Ruuti tietenkin kertoo Tampereen kuulumiset ja kaverit omansa. Eräänä aamuna se tuli istumaan eteeni ja katsoi anovasti minuun. Neiti 22 tuli valistamaan, että Ruuti haluaisi ulos kanssani. Meno ei onnistunut sillä kertaa, joten neiti 22 meni kaveriksi.

Aurinkoista syksyä teille ja läheisillenne

Jussi

Simo Lampinen: Mieletön halu ajaa kilpaa

Keväällä julkaisimme Poliiolehdessä juttua ralliautoilija Simo Lampinesta. Simo kertoi sairastumisestaan polioon. Vaikka sairastuminen oli rankka isku monille nuoren miehen haaveille, niin luovuttaminen ei ollut missään vaiheessa vaihtoehto. Perhe ja kaverit tukivat Simoa koko sairastumisen ja toipumisvaiheen ajan. Polio vammautti pysyvästi, mutta omasta mielestään Simo Lampinen oli kaikesta huolimatta onnekas.

Simo Lampinen on kiistatta yksi Suomen kilpa-automaailman tunnetuimpia persoonia, ensimmäisiä kansainvälisestikin tunnettuja rallikuskejamme. Ilman näitä rallimaailman uranuurtajia me emme olisi koskaan tulleet tunnetuksi rallikansana

Simo Lampisen erottaa muista menestyneistä ralliajajista poikkeuksellisen ajotaidon lisäksi polion aiheuttamat pysyvät vammat. Kuinka Simo Lampinen on onnistunut kiipeämään korkeimmille palkintosijoille ja siinä samalla sulattamaan rallikansan sydämet?

Moottoripyörä vaihtui autoon

Simo Lampisen perhe oli tuttu näky aikansa moottoripyörä- ja autokilpailuissa. Isä Raine Lampisen kilpa-ajajan ura kesti komeat 34 vuotta ja hän oli yksi Suomen menestyneimmistä moottoripyöräkilpailijoista. Myös Simon isoisä Eemil Lampinen oli kilpa-ajaja. Ei siis mikään yllätys, että kilpailuvietti ja ajotaito olisivat vieneet Simon isän jalanjäljissä asfalttiradoille ja moottoripyörän selkään, jollei polio olisi muuttanut elämän



”Jyväskylän Suurajoissa nukuimme lähtöme yli, myöhästyimme puolisen tuntia lähdöstämme. Maalissa olimme silti sijalla 44, saman kilpailun voitti Rauno Aaltonen mersulansä. Seuraavana vuonna ajoin Saabilla jo neljänneksi, sitten tulikin kaksi voittoa peräjälkeen ja maailma aukesi siitä”.



Simo Lampinen

suuntaa. Muutos ei kuitenkaan ollut niin iso kuin saattaisi ajatella.

- Kilpaa olisin varmasti ajanut moottoripyörällä, kuten isäniikin ajoi. ”Klabbitt” eivät vain antaneet siihen mahdollisuutta, siis kilpailu mielessä. Auto oli minulle hyvä keino liikkua paikasta toiseen ja ajokortin sain jo 17-vuotiaana. Erikoisluvalla se minulle haettiin, jotta minun olisi helpompi päästä paikasta toiseen.

Perheen ja ystävien tuki on ollut Simolle kaikki kaikessa. Luonnollinen kyky ja taito viedä autoa nopeasti mutkasta toiseen ja nähdä kuinka ne saadaan mahdollisimman suoriksi, hämmästyttivät niin lähipiiriä kuin kansakilpailijoitakin alusta asti.

- Faija antoi mun ajaa, joka paikkaan autoilla, joita meillä oli pihassa. Faija näki varmasti samalla, että kundilla on hyvä kyky viedä autoa kauniisti pitkien mutkateitä. Auton ajaminen oli kyllä minulle luonnollista, ja siihen polion halvauttama kroppanikin taipui juuri sopivasti. Jaguar - mikä minulla oli - laitettiin kilpailukuntoon Rafu Saastamoisen toimesta Snellmanninkadulla, legendaarisessa Rafun luolassa. Autoon laitettiin pohjapanssarit alle ja jäykemmät jouset eteen. Mulla oli vaan aivan mieletön halu päästä ajamaan kilpaa.

Ajotaidolla ja asenteella

Simosta välittyvä käsittämätön elämän ilo ja energia vielä

tänäänkin. Tuo sama energia ja positiivinen asenne ovat vieneet miestä eteenpäin elämässä, niin myös mutkaisille ralliteille. Kilpaa ajaminen ja ympäri maailmaa matkustaminen on vaativaa kaikille. Poliovammaiselle se ei ole ollut kovin yksinkertaista-kaan.

- Muistan kuin eilisen ne kilpailut, joiden jälkeen minut jouduttiin nostamaan autosta ulos. Olin vain niin väsynyt. Ei ollut mitään mahdollisuutta nousta autosta pihalle omin voimin, vaan huoltojoukot tai kartturini tuli ja nosti minut pois kuskin paikalta. Oli ne kyllä rankkoja, mutta niin antoisia vuosia, kun ajettiin kilpaa ympäri maailmaa. Silloin sitä nautti siitä hetkestä, kun sai vain ajaa ja mennä. Nyt kun mietin, niin olen ollut todella etuoikeutettu saadessani tehdä sitä mitä minä olen aina rakastanut: ajaa kilpaa, toteaa Simo Lampinen.

Hän on luontevasti tietoinen siitä, että kaikilla polioon sairastuneilla ei ole ollut samanlaisia mahdollisuuksia toteuttaa haaveitaan sairastumisen jälkeen ja pitääkin itseään hyvin onnekkaina ja etuoikeutettuna. Mutta Simo muistaa myös korostaa oman polttavan tahdon ja halun merkitystä.

- Kilpakumppanit ja auto-maailma tiesivät aina, miten huonossa kunnossa olin ollut. Ystävät eivät koskaan väheksyneet minua polion takia. Timo Mäkinen, Hannu Mikkola, Eero Soutulahti ja Rauno Aaltonen ihmettelivät aina kykyäni tehdä huippusuorituksia, vaikka välillä minua nostettiin autosta ulos ollessani niin loppu. ”Tässä on tulokset ja tässä on äijä”, on aina ollut ajatukseni ja kaikki on ollut kiinni loppupeleissä omasta halusta ajaa ja menestyä.

Apuvälineet ovat tarpeen

Monelle poliovammaiselle apuvälineiden käyttö, ja varsinkin uusien apuvälineiden käyttöönotto on vaikeaa. Ei ole aina yksinkertaista myöntää tarvetta apuvälineille, joilla helpotetaan omaa elämää. Tekeekö apuvälineen käyttö meistä huonomman tai jollain tavalla heikomman? Simolle eivät apuvälineet tai niiden käyttö ole ongelma.

Jo haastattelua tehdessämme laitoimme merkille, kuinka luontevasti Simo käyttää ja esittelee paremman ja turvallisemmän liikkumisen mahdollistavia apuvälineitään. Jaloissa on tuet niin polvissa kuin nilkoissakin. Lisätukea antavat korkeavartiset lenkkarit ja kävelysauvat. Pohjalliset tyylikkäässä mustissa lenkkareissa oli Simolle räätälöidyt erikoispuhjalit.

- Olen aina käyttänyt apuvälineitä, niin kilparadoilla kuin kotioloissakin. Näiden tarkoitus ei ole olla edessä tai häiritsemässä elämää. Ei nämä apuvälineet mikään taakka ole. Joudun aamuisin ottamaan oman aikani, kun laitan kaikki nämä kuntoon, mutta kun ne helpottavat liikkumistani, niin miksi en sitä tekisi?

Nykyisin apuvälineet voidaan tehdä juuri käyttäjälle sopivaksi, miksi emme käyttäisi tätä mahdollisuutta?

- Olen testaillut jos jonkinlaista välinettä ja tukea liikkumiseni helpottamiseksi. Suihkussa käytän crocseja, koska ne jalassa tasapaino on paljon parempi kuin ilman. Olen jo miettinyt, että jos joudun ottamaan pyörätuolin käyttöön, niin millainen sen tulisi olla. Saksassa, missä asun, olen katsonut sellaisia kolmipyöräisiä mopoja ja ne vaikuttivat hyviltä liikkumisvälineiltä. Ferrarin punainen väri olisi kiva ja ne kulkee viisitoista kilometriä tunnissa ja osa menee jopa kolmeakymppiä. Sellainen olisi makea!

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme

Oman toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen on tärkeää kaikille. Urheilijalle se on välttämätöntä. Simo Lampinen ajoi rallia maailman huipulla lähes



Lumiset ja liukkaat tiet eivät estäneet Simo Lampisen menestymistä kilpailuissa.



Simo Lampinen ajoi kartturinsa Jyrki Ahavan kanssa voittoon Jyväskylässä vuonna 1964.

parikymmentä vuotta. Sen eteen on tehty töitä muuallakin kuin ratin takana.

- Ajaessa kunnan nahkahanskat olivat tärkeä apuväline, jotta ei tarvinnut puristaa rattia niin kovaa. Jumppasin käsiä. Silloin ei ollut mitään servo-ohjauksia autoissa, vaan kaikki ohjaaminen oli hemmetin raskasta. Kävin useita vuosia Käpylän kuntoutuslaitoksessa itseäni passaamassa ja laittamassa enemmän kuntoon, kertoo Simo Lampinen.

- Tänä päivänäkin, kun asun Saksassa, olen käynyt ortopedin luona viimeisen kymmenen vuoden aikana aika monta ker-

taa, kun nilkat ja lonkat ovat sitä vaatineet. Olen käynyt myös fysioterapiassa pari kertaa viikossa 45 minuutin jaksoissa. Kotona minulla on kuminauhoja, joilla jumppaan, jatkaa Simo ja myöntää, että useammin pitäisi tehdä.

- Mutta aika paljon saan kuitenkin tehtyä erilaisia jumppaliikkeitä.

Suomessa on noin 6000 polion sairastunutta, jotka tarvitsevat kukin apua päivittäiseen elämäänsä. Tarvittava apu on yksilöllistä, joillekin se tarkoittaa pientä apua päivän askareisiin, jotkut tarvitsevat henkilökohtaista apua ympäri vuorokauden. Avuntarve saattaa muuttua

nopeastikin ja yhtäkkiä sitä tarvitaan enemmän kuin ennen. Simo yllättyi kohtalotovereiden määrästä ja halusi lähettää kaikille terveisiä.

- Uskaltakaa tehdä asioita vielä, kun se on mahdollista. Minua ei kukaan ole koskaan väheksynyt ja koskaan en ole itseäni hävennyt. Siihen ei ole mitään syytä, vaikka apua tarvitseekin. Aina kaikki ei ole ollut helppoa, mutta annetaan tulosten puhua puolestaan. Pyydän aina rohkeasti apua, jos sitä tarvitsen ja toivon, että muutkin tekisivät niin! Pidetään kaikki huolta toisistamme.

Toimituksessa olemme vähän yllättyneet siitä, kuinka suurta mielenkiintoa Simo Lampisen ajatukset polion vaikutuksista hänen omassa arjessaan ovat herättäneet. Lehtiä on mennyt urheilun lajijärjestöille ja erä lehtiä meni aina Saksaan asti. Nettisivuilla Poliiolehteä ja videoklippii Simon haastattelusta on katsottu ennätysellisen paljon. Simo Lampinen on esimerkki meille kaikille. Elämäniloisuus ja menohalu pitävät liikkeellä. Toivottavasti ainakin kaikki polion sairastaneet, Simon kohtalotoverit, saavat rallilegandan ajatuksista vertaistukea jaksamiseen ja hymyä suupieleen. Kiitos Simo

Teksti: Pietari Oksa

Kuvat: Simo Lampisen arkisto

Kimpassa 2019

- kiertue Varsinais-Suomen järjestöille

Vuoden 2016 aikana kävin kuulemassa sote-uudistuksesta kuudessa eri tilaisuudessa ja valtakunnallisilla diakonapäivillä olin paneelissa vastaamassa sote-uudistukseen liittyviin kysymyksiin vammaisten kannalta. Tilaisuudet olivat eri tahojen järjestämiä. Puolesta näistä oli puhujana Parpo, joka on sote-uudistuksen muutosjohtaja täällä Varsinais-Suomessa.

Tänä vuonna olen ollut jo kymmenessä tilaisuudessa ennen tätä kesäkuun tilaisuutta. Näiden kaikkien tilaisuuksien anti on ollut osittain samanlainen osittain erilainen. Samaa diatarjaa olen nähnyt monta kertaa. Olen jopa jotain asiasta oppinut ja ymmärtänyt, koska kertaus on opintojen äiti.

Turussa Valtion virastotalon auditoriossa järjestettiin 16. kesäkuuta tilaisuus kaikille V-S järjestöille, joita tuleva sote- ja maakuntaudistus koskee.

Tilaisuuden avasi Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen koulutuspäällikkö Leena Jokinen Turun yliopistolta. Kun tulevaisuudesta ei tiedä, on syytä varautua erilaisiin vaihtoehtoihin, jotta pystyy nopeisiin päätöksiin. Tulevaisuus ei ole menneisyyden jatketta, vaan jotain muuttuu aina. Asenne muutokseen voi olla passiivinen, reagoiva, ennakkoiva tai aktiivinen. Sote-muutos: uudet verkostot ja allianssit luovat uusia toimintamalleja tai palveluketjuja.

Järjestöjen vaikutusmahdollisuudet?

Maakuntaudistuksen tilanteesta puhui muutosjohtaja Laura Leppänen. Minkälaiset ovat



kansalaisjärjestöjen ja palveluntuottajajärjestöjen osallistumista ja vaikuttamismahdollisuudet? Missä keskustellaan hyvinvoinnin ja terveydenedistämistä ja miten järjestöillä on mahdollisuus päästä tähän mukaan? Maakunnan ja järjestöjen väliset rakenteet ja vuoropuhelu. Mistä saadaan rahoitus?

Paljon on hahmotettavaa:

- Järjestölähtöisten yritysten markkinaehtoisesti tuottamat palvelut
- Järjestöjen omana toimintana tuottamat palvelut
- Järjestölähtöinen auttamistyö = kilpailutuksen ulkopuolelle jäävä toiminta
- Uusien maakuntien perustaminen
- Kuntien tehtävien ja roolien muutos
- Maakuntien keskeiset roolit:
- Osallisuus: käyttäjän ääni, asiakaslähtöisyys, auttamistyö
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Työ- ja elinkeinopalvelut: aktiivointi
- Aluekehittäminen: markkinaehtoinen palvelutuotanto

- Maakunnan suunnittelu ja maakuntakaavoitus: asian-tuntemus
- Maaseudun kehittäminen ja lomituspalvelut: paikallistuntemus
- Ympäristöterveydenhuolto: yhteisöllisyys
- Sosiaali- ja terveydenhuolto: vertaistuki
- Pelastustoimi: varautuminen ja poikkeusolot
- Rahoitus?

Puhuttiin myös maakuntien rahoituskriteereistä. Varsinais-Suomen rahoitusosuus on 1579 milj. € (8,6 %) Kansallinen rahoitus yht. 18403 milj. €

Mahdollisuuksia kolmannen sektorin, järjestöjen kannalta:

Kunnissa kiinnostus hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen (urheiluseurat, kulttuuri) säilyy jatkossakin

Mahdollisuus oppia aiemmista toimintamalleista (kaupungit / muut maakunnat) uusien rakenteiden synnyttämisessä

Mahdollisuus synnyttää uusia järjestöjen yhteisiä rakenteita

Uusi järjestöyhteistyö synnyttää uusia toimintatapojen innovaatioita

Rahoitusmahdollisuudet järjestöjen ja maakunnan väliseen yhteistyöhön

Riskejä kolmannen sektorin kannalta:

Suurissa kaupungeissa ja kehyskunnissa kehitettyjen hyvien toimintamallien (vuoropuhelu, sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin = rahoitus ja toimitilat) kadottaminen.

Rakenteet häviävät / uudet rakenteet = kenen kanssa keskustellaan?

Toiminnassa ei taloudellista puskuria = pienikin katkos aiheuttaa suuria ongelmia.

Yhteiset tavoitteet - yhteinen sitoutuminen?

Maakuntien toimintatapoja ei vielä luotu - voivat vaihdella kuntien toimintatavoista.

Valinnanvapaus ja järjestöt

Soten valinnanvapaudesta ja kolmannesta sektorista puhui muutosjohtaja Antti Parpo Turun kaupungilta.

Asiakas valitsee Sote-keskuksen ja suunhoidon yksikön vuodeksi.

Erityispalvelua tarvitsevat sote-keskus lähettää maakunnan liikelaitokseen eli sairaalaan tai vaativaan sosiaalipalvelun yksikköön.

Pitkäaikaispalvelua tarvitsevat sote-keskus ohjaa maakunnan liikelaitokseen, jossa tehdään päätös henkilökohtaisen budjetin saannista. Tämän jälkeen asiakas voi valita palveluntuottajan.

Jos asiakas tarvitsee vastaanottopalveluita, joita ei tehdä sote-keskuksessa tai maakunnan liikelaitoksessa, hänelle myönnetään asiakasseteli. Tämän jälkeen asiakas valitsee itse palveluntuottajan.

Sote-uudistus muuttaa ja haajannuttaa hyvinvoinnin ja ter-

veydenedistämisen rakenteita. Asioita on pohdittava sote-palveluiden järjestäjän näkökulmasta (maakunta), kunnan näkökulmasta ja sote-palveluiden tuottajien näkökulmasta. Sote-palveluiden tuottajat voivat olla maakunnallinen julkinen tuotantoyksikkö tai tuotantoyhtiö(t), yksityiset yhtiöt tai järjestöt.

Maakunta voi omilla päätöksillään rahoittaa järjestöissä toteutettavaa hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyötä. Kolmannen sektorin toimijoille hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä ennaltaehkäisevien palvelujen tarjoaminen on yhä mielekästä. Tämä voi tapahtua kuitenkin vain tilanteissa, joissa kolmas sektori saa toimintaansa rahoituksen avustuksina eikä valinnanvapauden ehdoin toimivilta kilpailuilta markkinoilta.

Kolmannen sektorin voittoa tavoittelematon yhteiskunnallinen yleishyödyllinen työ parhaassa tapauksessa tukee järjestön valinnan vapauden piirissä ja markkinoiden piirissä olevaa työtä.

Sote-uudistukseen sisältyvä valinnanvapaus, palvelujen järjestäjän erottaminen tuottajasta merkitsee

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteellista hajautumista ja vaatii erilaisia lähestymistapoja instituutioittain (palvelun järjestäjä, tuottajat, kolmas sektori, kunnat)

Hyvinvoinnin edistäminen edellyttää positiivisten odotusten lisäksi myös julkista rahoitusjärjestelmää, joilla kannustetaan toimijoita.

Rahoittajan tulee valvoa ja seurata eri toimijoiden toiminnan kattavuutta, määrää ja vaikuttavuutta.

Järjestönäkökulma

Viimeisenä puhui toiminnanjohtaja Miia Hänninen V-S Lastensuojelujärjestöstä Järjestönäkökulmasta soteen. Järjestöt paikkaavat hyvinvoinnin aukkoja. On järjestölähtöinen auttamistyö. Hän esitti, ettei rahoitukseen tulisi välivuusia, maakuntaan tulisi avustusperusteinen malli, pidempiä kumppanuussopimuksia, toivomuksen pääsystä mukaan palvelu- ja hoitoketjujen suunnitteluun, ehkäisevän työn rahoitusta ja viisasta ostamista. Uudistuksen tavoitteiden tulee olla yhteisiä.

Tilaisuus oli erilainen kuin aikaisemmat olivat olleet ja kysymyksiäkin esitettiin paljon. Itselleni on muodostunut tietynlainen kuva uudistuksesta. Se on sekava, vaatii paljon perehtymistä ja ohjausta ja aikaa toteutukseen. En usko, että uudistuksen aikataulu toteutuu, vaan siihen tarvitaan lisää aikaa.

Sote- ja maakuntaudistuksesta voi löytää tietoa netistä.

Varsinais-Suomessa on aika kattavat sivut Kimpassa-Allioppa: <https://kimpassa-allioppa.fi/>

Pirkanmaalla: <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/talous-ja-strategia/sote-ja-maakuntaudistus/pirkanmaalla.html>

Näitä löytyy varmasti kaikkien maakuntien johtavasta kaupungista, joiden virkamiehet ovat uudistusta eteenpäin valmistelleet. Googlettamalla löytyy varmasti oman maakunnan sivut.

Sosiaali- ja terveysministeriön ja valtiovarainministeriön sivuilta löytyy tietoa

<http://alueuudistus.fi/etusivu>

Teksti: RN ja luentomateriaalit

Kelan kuntoutus



Miten pääsee Kelan kuntoutukseen? Mistä saa rahaa toimeentuloon kuntoutuksen aikana? Tutustu kela.fi uusiin sivuihin.

Kuntoutuksen uudet kela.fi-sivut on nyt julkaistu suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Uudistus tehtiin, jotta sivut palvelisivat asiakkaita aiempaa paremmin ja vastaus usein kysytyihin kysymyksiin löytyisi nopeasti.

- Kuntoutus on laaja ja osin sokkeloinenkin kokonaisuus, jossa on paljon vaikeita käsitteitä ja erilaisia toimijoita. Testasimme sivustoa asiakkailla ja hioimme heidän palautteensa pohjalta sisältöä ja rakennetta, kertoo verkkoviestinnän asiantuntija Annamari Kosonen.

- Etusivulle on kerätty niitä oikopolkuja, joita asiakkaat ovat kaivanneet. Sivuja on nyt entistä helpompi selata myös mobiililaitteella.

Aikaisemmin Kelan verkkosivuilla on jo uudistettu muun muassa opiskelijoiden, eläkkeensaajien ja lapsiperheiden sivut. Kuntoutus on yhdeksäs uuden

konseptin mukainen sivukokonaisuus kela.fissä.

Pikaopas neuvoo kuntoutuksen haussa

Uuden kuntoutussivuston alussa on pikaopas, joka näyttää aikajanelä sen, millaisia vaiheita kuntoutukseen kuuluu ja kuka kulloinkin toimii - asiakas vai Kela.

Kuntoutuksen pikaopas

Kuntoutuksen kokonaisuus hahmottuu hyvin myös, kun katsoo ensimmäiseksi kahden minuutin piirrosvideon aiheesta.

Kuntoutuksen piirrosvideo

Kelan kuntoutuskurssien valikoimaan voi tutustua kuntoutuskurssien hakupalvelussa. Itselle sopivaa kuntoutuksen palveluntuottajaa (esim. psykoterapeutti) voi etsiä Kuntoutuksen palveluntuottajien hakeminen -palvelusta. Hakupalveluihin ei ole tehty uudistuksessa muutoksia. Ne löytyvät edelleen kuntoutuksen etusivun alalaidasta.

Palautetta ja kehitysvinkkejä voi laittaa sähköpostilla osoitteeseen kelifi@kela.fi.

Tutustu kela.fi kuntoutussivuihin: www.kela.fi/kuntoutus

Heikin ajatuksia:

Ruoka sydämen asialla

Terveydentilan ja ruokavalion yhteyttä on tutkittu kauan. Niin kauan, että tutkimustyön kehittyessä mielikuvamme siitä, mikä on terveellistä ja mikä ei, on päässyt vääristymään jatkuvien muutoksien myötä. Iltapäivälehdet tuovat otsikoihinsa päivittäin ravintoon liittyviä asioita, jotka tekevät tyhjäksi viikkoa aikaisemmin julkaistun otsikon. Tällä viikolla tämä ja tämä on pahasta, ensi viikolla on toisin. Mikä siis avuksi?

Tätä asiaa lähdin selvittämään apunani netti ja lääkärijulkaisujen tarjoama tieto. Lähdin liikkeelle avainsanoista ”terveellinen ruokavalio”. Näitä kyseisiä sanoja käyttämällä löytyikin rutkasti sekä tutkimustietoa että laaja kirjo terveystuotteiden mainoksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivu kertoo aiheesta erityisen tarkasti ja sieltä löysinkin hyvin kuvaavan lauseen: ”Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä”. Lause kertoo juuri sen mitä haen, vaan ei juuri avaa mitään kokonaisuus pitää sisällään. Eikä juuri kerro mikä on sydänystävällisen ruokavalion salaisuus.

Sydän tykkää näistä

Löydän kuitenkin oikean suunnan www.sydän.fi sivulta. Linkin löytää myös Sydänliiton sivulta. Sivulla kerrotaan sydänystävällisestä ravinnosta varsin perusteellisesti, joten suosittelen käymään sivuilla, mikäli tämä juttu herättää mielenkiinnon. Lähdetään perusasioista eli peruselintavoista. Terveellinen ruokavalio auttaa välttämään terveysongelmia tiettyyn rajaan asti, mutta haluan muistuttaa,



että sydänterveyteen vaikuttavat vahvasti myös liikunnan puute, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. Tämän huomioituaamme voimme jatkaa ravinnon parissa.

Sydänystävällisessä ruokavaliassa on keskeistä kulutukseen sopiva energian saanti, kovan ja pehmeän rasvan saanti, eli rasvan laatu, kolesterolin saanti, ravintokuidun ja sokerin saanti eli hiilihydraattien laatu, suolan saanti ja proteiinin saanti. Kuu-lostaa hirveän vaikealta, mutta on oikeastaan aika helppoa. Niin kuin aiemmin jo todettiin, terveellinen ruokavalio koostuu jokapäiväisistä valinnoista pitkällä aikavälillä. Näiden valintojen ei tarvitse olla niin isoja kuin ehkä ajatellaan. Lisää kasviksia, vaikka joka aterialle ja välipalalle tai vaikka vain joka toiselle tai kolmannelle, kunhan aterioihin tulee väriä. Syö laadukkaita ja kuitupitoisia hiilihydraatteja eli täysjyväviljaa, kasviksia, marjoja

ja hedelmiä. Vältä puhdistettua viljaa ja sokeria. Nykyisin myytävissä ruusleivissä saattaa olla yllättävän paljon sokeria valmistuksessa käytettävän siirapin takia, joten suosittelen vilkaisuun pussin kyljestä ainesosaluetteloa. Valitse pehmeää rasvaa eli kasvisöljyjä, kasvispohjaisia levitteitä ja kalaa pitäisi muistaa syödä vähintään kerran viikossa. Kaksi kertaa viikossa olisi tosin vieläkin parempi. Kovaa rasvaa kannattaisi välttää ja suolaa olisi hyvä vähentää.

Pienillä askelilla eteenpäin

Pienillä päivittäisillä muutoksilla saa paljon aikaan. Voi ostaa leivän päälle juustoa, jonka rasvapitoisuus on pienempi. Levitteen kanssa voi tehdä saman ja kannattaa harkita sydänystävällisiä, kolesteroliin vaikuttavia tuotteita. Maidon voi vaihtaa rasvattomaan ja käyttää vähärasvaisempia ruokakermoja. Kal-

siumin saantia pitäisi pitää yllä juomalla vähintään 2-3 lasillista maitoa tai piimää päivittäin, joten en suosittelisi lopettamaan maidon juontia huonojen rasvojen pelossa, vaikka käyttäisi muuta kuin rasvatonta vaihtoehtoa. Kaikille maitotuotteet eivät sovi lainkaan, silloin on etsittävä hyllystä korvaavat tuotteet.

Muistutan myös jyvien ja siementen, sekä pähkinöiden terveydellisistä vaikutuksista. Kourallinen luomupähkinöitä päivässä on hyvien rasvojen lähde, mutta suolapähkinät ovat liiallisen rasvan ja suolamääränsä takia haitallisia. Jyviä ja siemeniä on helppo lisätä ruokiin ja ne auttavat tarpeellisen kuidun saannissa vaikka vain koristeena. Näiden kuitujen saaminen edesauttaa myös vatsan toimintaa, jonka tärkeys lienee itsestään selvää jokaiselle, joka on joskus kärsinyt ummetuksen kaltaisista haitoista.

Kohtuus kaikessa riittää

Tässä oli vain muutamia pieniä vinkkejä ruokavalion petraamiseen, jos haluat tietää lisää, niin suosittelen vierailemaan Diabetes- tai Sydänliiton netti sivuilla, mistä löytää suhteellisen helposti tietoa ruokavaliosta. Loppuun vinkki eräältä hyvältä ystävältäni, jolla on aiemmin ollut ongelmia korkean verenpaineen kanssa: kannattaa ottaa iltaisin pieni ”yömyssy” niin paineet katoavat. Hän on oikeastaan oikeassa, koska tutkimukset osoittavat että sopivassa määrin nautittuna alkoholilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Erään viisaan miehen sanoin: kaikkea kohtuudella.

Ravinto ei ole ainoa sydänterveyttä edistävä asia, vaan tärkeintä on muistaa ottaa oma aika itselleen ja rauhoittumiselle. Turha stressi pois, rinta ulos ja kohti terveellisempää tulevaisuutta!

Teksti: Heikki Ylönen

Palautetta VR:lle

Olen antanut usean viime vuoden aikana VR:n nettisivujen kautta palautetta siitä, miten välinpitämättömästi junissa suhtaudutaan pyörätuolipaikkojen saavutettavuuteen. Yhteenkään palautteeseen en ole saanut vastausta. Päätin tällä kertaa laittaa palautteeni VR:n Facebook-sivulle, koska sitä kautta se saa niin paljon julkisuutta, että siihen on pakko vastata.

”**M**atkustin sunnuntaina 23. 7. 2017 Lappeenrannasta Helsinkiin klo 14.40 lähteneellä IC 5 junalla. Seurueeseen kuuluivat minä sähköpyörätuolin käyttäjä, saattajani ja yksi kevyen kelattavan pyörätuolin käyttäjä, joille oli varattu paikkaliput yli kuukausi ennen matkaa, sekä yksi rollaattoria käyttävä matkalainen, joka yritti ostaa matkan Lappeenrannan asemalta. Mutta yllättäen, siellä ei ollutkaan enää fyysistä lipunmyyntiä. Lipunostautomaatti ilmoitti, että juna on täynnä, eikä sinne saa enää lippuja. Kun juna saapui asemalle 10 minuuttia myöhässä, liputon matkustaja kysyi palveluvaunun edustalla olleelta konduktööriltä, voiko hän päästä matkaan ilman paikkaa maksamalla matkan. Se onnistui.

Konduktööri seurasi minun pääsyni junaan ja auttoi kevyen pyörätuolin käyttäjän pääsyn junaan, koska junan lattia oli noin 10 cm matalammalla, kuin laiturilla. Sitten konduktööri pinnaksi pakoon, vaikka tiesi, että palveluvaunussa oli yksi ilman paikkalippua oleva pyörätuolin käyttäjä, neljä kasaamatta olleet lastenrattaat ja junan eteisessä kahdet kasaamattomat rattaat, jotka estivät paikalle pääsyn ja



pyörätuolinkäyttäjien pääsyn Inva WC:hen.

Mielestäni konduktöörin, joka tiesi vaunussa vallitsevan tilanteen, olisi pitänyt tulla huolehtimaan, että paikkansa varanneet pyörätuolien käyttäjät pääsevät paikoilleen. Eikä eteisessä olevat rattaat estä WC:hen pääsyä. Rollaattorin käyttäjä joutui istumaan koko matkan Lappeenrannasta Helsinkiin junan eteisessä kulkuneuvonsa päällä istuen. Jos jotain positiivista tästä matkasta, niin Lahdessa junaan tuli uudet konduktöörit, joista ensimmäinen kysyi pyörätuolien käyttäjiltä, millä asemalla heidän olisi päästävänä ulos junasta. Eli hän olisi ollut valmis tulemaan raivaamaan lastenrattaat pois tieltämme. Olimme matkalla pääteasemalle, joten ei mitään ongelmaa.

Miten VR ohjeistaa konduktöörejä palveluun, kun toiset ovat todella ystävällisiä, mutta valittavan useat eivät välitä siitä, että lastenvaunujen ja -rattaiden omistajat valloittavat IC-junien ainoat kaksi pyörätuolipaikkaa? Matkustan paljon IC-junilla ja tiedän, että tämä on lähes jokapäiväinen ongelma. Olen ehdottanut, että palveluvaunuista poistetaan kolme penkkiä, jolloin lastenrattaille ja -vaunuille saadaan lisää tilaa ja vähäiset pyörätuolipaikat saadaan oikean kohderyhmän käyttöön. Ehdotustani on luvattu viedä eteenpäin. Mutta

mitään ei ole tapahtunut, ja tuskin tapahtuu.”

VR:n vastaus

”Hei Leo, pahoitteluni tapahtuneesta. Palvelu junassa ei ole toiminut asettamiemme vaatimusten edellyttämällä tavalla. Pahoitteluni tapahtuneesta. Kyseiset paikat ovat tarkoitettu ainoastaan merkintöjensä mukaisesti lastenvaunu tai pyörätuoli asiakkaiden käyttöön ja edellä mainittujen välineiden kuljettamiseen. Mikäli kyseessä olevia paikkoja ei ole varattu eikä kyseessä olevien välineiden kuljettamiseen ole tarvetta, voidaan harkintaa käyttäen edellä mainitulla paikalla kuljettaa esim. polkupyörän jatkovaunun kaltaista välinettä tai samankaltaisia esineitä/laukkuja.

Junan konduktööri tekee aina erikseen päätöksen tästä, kertoo päätöksestä asiakkaalle ja informoi tiedon edelleen mahdollisille muille junassa toimiville konduktööreille. Lähtökohta on kuitenkin aina, että kyseessä oleva paikka on varattu pyörätuolia ja/tai lastenvaunuja käyttävälle. Usein tulee myös tilanteita, että polkupyörä- ja lastenvaunujen kuljetukseen käytettävät tilat ovat täynnä. Tältä osin tilanne on hyvin haasteellinen ja mahdolliset lisäpaikat uusille

käyttäjille on jotenkin pyrittävä toteuttamaan.

Pääsääntöisesti käytetään eteistöjä kuitenkin siten, että huolehditaan kulkukäytävien esteettömästä käytön mahdollisuudesta ja että esim. invalidilla on mahdollisuus siirtyä matkan aikana inva- paikalta inva-wc-tilaan. Kaukoliikenteen junassa junan johtavan konduktöörin tehtäviin kuuluu nimetä junan palveluvastaava.

Palveluvastaavan tehtäviin kuuluu mm. huolehtia vammaispalvelun toteuttamisesta reitin aikana ja tässä kyseisissä tapauksissa näin ei ole toimitettu. Tästä on palaute välitetty eteenpäin konduktöörin esimiehen käsiteltäväksi asianomaisen kanssa. Ohjeistus on saatu opastuskonduktööriltä. /Minna.”

Suhtaudun skeptisesti siihen, että palautteeni johtaa mihinkään käytännön toimenpiteisiin. Mutta ongelma on nostettu näkyvästi esille.

Leo Hänninen

Odotettu kesäpäivä

Nysse tuli. Mökiltäni matkaa oli kartalla vain 72 millimetriä. Ei paljon. Mutta alapa ajamaan. Puoli päivää ja mittarissa 482,7 kilometriä. Mutka mutkassa kiinni. Ja jyrkkiäkin vielä. Jyrkimmissä näkyi oman auton perä. Matkan varrella oli luostareitakin. Navigaattori ohjaili katasastamaan nekin. Lopulta HEINÄVESI. Ja PJ (Savon osastomme puheenjohtaja Iiris Karvinen) notkuvine tarjoilupöytineen. Erkin kanssa sanoimme, ettei sitä meidän takiamme olisi tarvinnut...



Ruokaa, mutta ei renkutuksia

Kymmenkunta savolaista oli paikalla. Kyllä kaloritaulukot olivat ihmeissään, kun raahasimme syötäväksi ”Maista nyt tuotakin”. Kupposten välillä laulaa luikautimme moniäänisesti ei mitään renkutuksia. Vain sellaisia kuin ”Mun muistuu mieleheni ja muita hartaita”.

Ja sitten naisten keksimiä urheilulajeja: tulitikun työntökisää, pallojen pussittamista ja muita ihmeellisyyksiä. Yrittäkääpä joskus työntää tulitikkuun niin kuin kuulaa työnnettään. Kyllä siinä äkkinäisellä hymyt hyittyvät. Tikku voi lentää jopa 108 senttiä. Joopa joo.

Tuollaisen kammottavan rehkimisen päälle on todella rentouttavaa aloittaa kiertely melkoisen suuren keittiöpöydän ympärillä. Lautaset olivat isoja ja niitä lastattuina kantamaan oli määrätty PJ:n lanko. Iso mies. Tuoksutkin tarjoilupöydällä olivat sellaisia, että ihmetelin mihin mahaan ruokaakin mahtuisi, koska sylkeä virtasi jatkuvasti. Kyllä mahtui. Pai-

noni nousi tämän kesäpäivän johdosta vain 697 grammaa. Yli viikon sain hakata halkoja päästäkseni ihannemittoihini. Kiitoksia oi ihanaiset. PJkin on suorittanut kiittäen tyydyttävästi-arvosanalla Valehtelijoiden killan kisällinäytteen. Oltermanni toivottelee Kiltalaisille ja kaikille muillekin passiivisia kelejä. Kestäkää.

Teksti: Oltermanni

Kuvat:



Poionvalidit ry:n Savon osaston puheenjohtaja Iiris Karvinen kutsui osaston jäsenet kylään kotiinsa. Yhdessäoloa, pientä kisailua ja tietysti hyvää ruokaa, mitäpä muuta voi kesäpäivältä toivoa.

Minne tie vie?

Mutkan taakse mäen päälle järvenrantaan. Näihin paikkoihin tiet usein kiemurtelevat, mutta jotta pääsisi perille, tiellä pitää olla nimi. Tällä kertaa se oli Kuikantie, Ränssin Kievari ja siellä kesäteatteriesitys ”Hei sir, saako soittaa?”

Elokuinen maanantaiaamu valkeni pilvisen harmaana ja vettä sataa tiuutteli aika ajoin.

Vuan eipä pahemmin haittoo. Tänään on meidän retki- ja teatteripäivä, jota on innolla odotettukin.

Saavuimme itse kukin tahoiltamme Pieksämäen ABC-asemalle, mistä yhteinen matka jatkui kohti Ränssin Kievaria.

Pian auton täytti iloinen nauru ja puheensorina, kun kesän kuuluisia vaihdeltiin puolin ja toisin. Matka tahtui niin nopeasti, että totesimme aikaa teatterin alkuun olevan vielä rutkasti. Niinpä jatkoimme samalla vauhdilla Tikkakoskelle asti.

Kahvihammasta jo kolotti, joten nautimme pikkukahvilassa päiväkahvit ihan pullan kera. Tutustuimme myös ilmailumuseoon. Siellä oli nähtävillä jos jonkinmoista lentokonetta. Anni ”bongasi” pihalta omalla nimellään varustetun keltaisen pienen lentokoneen. Pilke silmäkulmassa tuumaili, että tuli joskus parempina aikoina hankittua tuollainen menopeli! Niinpä niin. Oi, miten kaunis kanervakukkamaa loistikaan ihan museon vierellä. Johanna ja Anni eivät viineet vastustaa kiusausta vaan riensivät vielä keräämään kanervakimput kotiin viemisiksi.

Tukevasti vatsat täyteen

Sitten kaikki takaisin autoon ja kohti Ränssin kievaria. Pihaan



Iloiset retkeläiset saivat yhteiskuvaan myös teatterin lavan tähdet Saija Tuupasen ja Tommi Soidinmäen. Alhaalla. Anni ja Annin lentokone.



tullessa eteemme avautui järvenrannalla monine eri rakennuksiineen vanhanajan maalaismiljö. Luoksemme saapui myös vieraita. Martta ja Birgitta tulivat tervehtimään ja viettämään kanssamme yhteistä teatteri-iltaa. Mutta nyt syömään. Kun muutama rappu oli ”rymistely” ylös, tultiin suureen tupaan ja pitkän ruokapöydän ääreen. Pöydässä oli yhtä ja toista ja monenmoista ruokalajia tarjolla suurempainkin nälkään. Kyllä oli tukeva

olo, kun pöydästä ylös nousiin. Ruokailun jälkeen vähän kierrettiin ja katseltiin pihapiiriä ja maisemia. Pieni hennähystauko. Sitten onkin aika siirtyä kesäteatterin puolelle istumapaikkoja valitsemaan, että saisi hyvän näköyhteyden näyttämölle.

Musiikkia ja mukavia hetkiä

Näyttämöltä kajahtaa ”Hei sir, saako soittaa?” ja niin lähti meno käyntiin. Esitys oli hyvin humoristinen ja mukaansa tempaava.

Katsomossa sai kokea viihtyisiä ja musiikintäyteisiä tuokioita.

Kaikki hyvä loppuu aikanaan ja niin tämäkin esitys. Näyttelijät vielä kumartaa ja pokkaa.

- Hei ja kiitos, että tulitte meitä katsomaan.

Meidän porukka lähtee myös vaeltamaan kohti autoa ja kotimatkaa. Sitten joku huudahtaa:

- Stop tykkäänään.

Yhteinen porukan kuva on olettava ennen kuin poistumme maisemista. Eikä mikään pöllömpi juttu ollutkaan. Saamme kuvaan mukaan myös ”päättähdet Suvituulin ja Onnin”. Jo rupesi hymyt irtoamaan kuvattessa.

Lämpimien halauksien toivoteltiin kaikille hyvät voinnit ja kesän jatkot. Olkoon päivä kirkas tai sateen tuoksuinen, yhtä suuri ilo oli viettää yhdessä leppoisaa retkipäivää.

Teksti: Iiris Karvinen

Kuvat: Liriksen arkisto

Tampereen osasto Retki Näsijärven ympäri

Varmistimme retken onnistumisen lähtemällä kiertämään Näsijärveä bussilla, säät kun eivät ainakaan laivamatkaa ole suosineet tänä kesänä. Tällä kertaa meitä olikin täysi bussi, osastolaisia avustajineen kaksikymmentäseitsemän ja muita retkeläisiä kymmenkunta.

Kurun graniitti

Retkemme kantava teema oli Näsijärvi. Saimmekin mahtavan tietopakettin oppaaltamme Juhani Viidalta, joka hauskaasti jutuilta höystäen kertoi Ruoveden ja Virtojen historiaa.

Alkumatkasta poikkesimme Kurussa Kivityöliike Väisäsen pihapiirissä. Siellä meille kerrottiin erilaisista kivilajeista mm. pallograniitista. Pallograniitti onkin tämän paikkakunnan erikoisuus: tätä kivilajia ei löydy Suomesta kuin parista muusta paikasta. Kurun graniitti on myös maailmankuulua.

Matias kappeli

Matkamme jatkui Kurusta halki metsämaisemien Virroille. Siellä tutustuimme Matias-kappeliin, joka on rakennettu v. 2009 ja tarkoitettu hiljentymiseen ja mikseipäs pitämään siellä vaikka hartaushetkiä, perhejuhli ym. Kappeli on kaunis, intui- mi tila, kiven ja puun harmoni- nen kokonaisuus. Altaritauluna on Härkösen lahdelle avautuva järvimaisema. Lauoimme siellä kaikki yhdessä oppaamme joh- tamana Suvivirren. Kappeli on avoinna kesäaikaan ja esteetön.

Virtain perinnekylä

Seuraava kohteemme oli Vir- tain perinnekylän museoalue, joka sijaitsee historiallisesti ar- vokkaalla Marttisen saarella. Alue on yllättävän laaja monine rakennuksineen. Lepuutimme



Matias-kappeli on esteetön ja avoinna kesäisin.



Opas Juhani Viita hoiti myös tarjoilua.



Retki bussilla Näsijärven ympäri keräsi kaksikymmentäseitsemän innostunutta Tampereen osaston jäsentä avustajineen mukaan.

jalkojamme Marttilan pirtissä, jossa meille oli järjestetty ohjel- malliset kinkkerit, Pirjo joutui an- karan pastorin lukuharjoituksiin ja taisi muutama muukin päästä pastorin tenttiin. No, hauskaa- han se vaan oli, vaikka Pirjon ilme taisi aika vakavaksikin vä- lillä muuttua.

Lounaan nautimme myös tääl- lä perinnekylässä. Moneen torp- paan oli luiskat samoin kuin ruokapaikkaamme Nuorisokes- kus Marttiseen. Koska Näsijärvi oli tärkeä osa retkeämme, piti-

hän päästä myös järven rantaan. Päiväkahvit nautimme Ruove- den laivarannassa.

Teiskon viinitila

Iltapäivä oli jo pitkällä kun lähdimme kotia kohti Teiskon kauniita järvimaisemia katsel- len. Paluumatkalla hankittiin tuliaiset Teiskon viinitilalta, jos- sa saimme myös maistiaiset. Tämä oli hauska, piristävä, yh- teisöllinen, iloinen päivä, kiitos siitä Mattrocksin kuljettajalle Aleksille, oppaallemme Juhani Viidalle sekä Pirjo Karin-Okalle ja kaikille mukana olleille.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuvat: Pirjo Karin-Oka

Piknik-risteilyllä Turusta Maarianhaminaan

Osastomme on 90-luvulla tehnyt invabus- silla saaristokierroksen ajaen Kustaviin ja sieltä yhteysaluksella Iniön kautta Houtskäriin ja sitten lauttoja käyttäen Korppoon, Nauvon ja Paraisten kautta Turkuun. Tällöin matkalla oli use- ampia pyörätuolin käyt- täjiä ja bussi muutenkin lähes täynnä.

Nyt joku toivoi saman- tyyppistä saaristokier- rosta. Asiaa tutkittiin ja todettiin, että nykyään ak- tiivisesti matkoille lähtevien määrä on paljon pienempi kuin tuolloin parikymmentä vuotta sitten. Tällöin matkan hinta yhtä matkustajaa kohti nousee korkeaksi. Jotkut ovat aikanaan olleet tuolla matkalla mukana tai tehneet matkan joskus omal- la autolla. Yksi yrittäjä järjestää myös saaristokierroksia omalla bussillaan kerran viikossa kesällä. Toivottavaa tietysti olisi, että täl- laisissa matkoissa huomioitaisiin myös apuvälineiden käyttäjät.

Päätimme tehdä saari- storisteilyn punaisella laivalla, jolta myös voi ihailla upeata Turun saaristoa. Risteilyn hinta on halpa, sillä se sisältää buffet lounaan takaisintulomatkan aluksi. Piknik-risteily on päivän mittainen matka, jossa Maarian- haminan satamassa vaihdetaan laivaa. Tätä varten on olemassa käytävä, jota pitkin siirrytään laivasta toiseen.

Lähtö Turusta aamulla Amorellalla

Matkalle lähti kaikkiaan 15 henkilöä, joista neljä oli Tampe- reen osastosta. Matkanjohtajana hain liput jo edellisenä päivänä, jottei niitä tarvitsisi jonottaa aamulla. Kun sitten aamulla kotoa lähdin ajoissa, niin en osannut huomioida tietöitä, joita oli juu- mukana.



Piknik-risteilyn aluksi osallistujat kokoontuivat kokous- huoneeseen ja esittelivät itsensä. Näin alkoi mukavasti niin risteily kuin toisiin tutustumisenkin.

ri kahdella pääajoreitillä Tur- kuun. Jouduimme valitsemaan eri ajoreittejä, jotta pääsimme eteenpäin. Samalla liikennettä häytti vielä aamukahdeksan ruuhka. Kun pääsin satamaan, kaikki muut olivat jo paikalla. Ehdimme kuitenkin laivaan samaan aikaan kuin muutkin matkustajat.

Olin varannut meille kokous- tilan, johon menimme suoraan hissiltä. Kokoustilassa esittelim- me itsemme, koska kaikki eivät tunteneet toisiaan. Suunnitte- limme yhteistoimintaa akselille Turku-Tampere.

Parin tunnin keskustelun jäl- keen lähdimme tutustumaan lai- vaan ja sen tarjontaan. TaxFrees- tä ei vielä kannattanut ostoksia tehdä, koska laivan vaihdossa kaikki ostettu olisi lisäpainoa kannettavaksi. Menimme myös bingoon, mutta siinä ei kukaan meistä voittanut. Arpalipukkeel-

la Matti voitti purkkaa kotiin vietäväksi. Bingosta siirryimme kahvilaan ja keskustellessa aika kului, niin että laiva saapui Maarianhaminaan klo 14.10.

Olin kysynyt pyörätuolilla liikkuvien poistumista laivasta. Meitä neuvottiin poistumaan pari kantta alemmaa kuin muut matkustajat. Näin pääsimme kätevästi siirtymään Graceen. Välimatka oli lyhyempi kuin viime vuonna ja kaikki jaksoivat hyvin kulkea matkan. Meitä oli viisi pyörätuolilla liikkuvaa avustajan kanssa. Muut kävelivät laivasta toiseen.

Paluu Maarianhaminasta illaksi Turkuun Gracella

Gracella käytössämme oli yksi inva-hytti. Avainkortteja pyysin niin paljon, että kaikilla pareilla oli oma korttinsa. Hytissä käy- tyämme menimme odottamaan ruokailuun pääsyä. Meille oli

varattu sopivat pöydät. Niihin oli helppo mennä myös pyörä- tuolilla. Ruokailussa kulutimme pari tuntia ja sen jälkeen moni meni ostoksille. Ostoksia tehtiin sekä lapsenlapsille että itselle. Vielä ehdimme ravintolaan kat- somaan esityksiä.

Laiva oli ajallaan satamassa. Keskustelun perusteella tuntui siltä, että kaikki olivat nauttineet matkasta, vaikka olimme pääty- neet ohjelmattomaan matkaan.

Loppuyhteenvetona koko matkasta

Piknik-risteily on mahdolli- nen myös liikuntarajoitteisille. Laivayhtiöltä voi saada lainak- si pyörätuolin laivan vaihdon ajaksi. Meillä viidellä oli omat pyörätuolimme. Avustajaa ei laivayhtiöllä ole, mutta pahim- missa paikoissa (jyrkkä luiska) henkilökunta voi auttaa. Buffet ruokailussa on suuri mahdol- lisuus syödä liikaa, jos kaikkea maistaa vähän. Laivamatka on hyvä vertaistapahtuma lounas- tapaamisten tapaan.

Teksti ja kuvat: RN

Länsi-Suomen alueen invalidit kesäpäivillä Korttesjärvellä



Juhani Kivipelto ja Marja Pihkala odottelevat juhlan alkua.



Tuula Häkäri ja Petri Pohjonen.

Tuula Häkäri oli koonnut vammaisten historia ja apuväline näyttelyn, jossa riitti ihmettelemistä vanhoista pyörätuoleista aina nykyajan menopeliin.



Kaunis aurinkoinen päivä juhlisti kesäpäiviä, johon oli tullut poliolaisia Pohjanmaalta Seinäjoelta, Ähtäristä, Kurikasta ja Kauhajoelta. Iloinen jälleennäkeminen lajitoverta kohtaan on aina niin mukavaa. Kuulumiset, ilonaiheet ja vaivat selvitettiin parhain päin.

Liiikuntahallissa itse juhla oli puheinen juhla. Puheenvuoroja oli ministeri Paula Risikolla, Kauhavan kunnanjohtaja Markku Lumiolla, Invalidiliiton pääjohtaja Petri Pohjosella ja Marja Pihnalalla. Puheet käsittelivät yhdenvertaisuutta ja avunsaantia sekä esteettömyyttä. Siis aina niin tärkeitä asioita meille invalideille.

Myös Kauhavan seurakunta esitti tervehdyksen kappalainen Tarja Takala-Luostarisen lähettämänä. Korttesjärven Pelimannit soitti kansanmusiikkia niin taitavasti ja komia mieskuoro esitti lauluja. Lopuksi Kultaisen harmonikan voittaja Aleksis Laukkonen soitti harmonikkaa.



Länsi-Suomen alueen invalidien järjestämille kesäpäiville osallistui myös poliiovammaisia.

Turku täyttyy uusista ravintoloista

Turkuun on tänä vuonna avattu uusia ravintoloita sellaisella vauhdilla, ettei lounastapaamisten järjestäminen aina uudessa paikassa ole vaikeaa. Olen saanut vinkkejä eri tahoilta, mihin seuraavaksi olisi mukavaa tutustua. Käyn aina ensin tutustumassa paikan esteettömyyteen, ennen kuin teen paikkavarauksen.

Ravintola Roster Turku 27. heinäkuuta

Kesän lämpimin päivä Turun seudulla sattui tapaamispäivään. Luulin, ettei näin keskellä kesää monikaan ehtisi paikalle. Olin siis todella yllätynyt, kun tulin paikalle ja tuomiokirkon takana olevan kadun varrella sijaitsevan ravintolan edessä oli kesäpukeissaan jo yli kymmenen hengen joukko. Lopulta meitä oli kaikkiaan kuusitoista.

Ravintola Roster Turku on perustettu Turun yliopistosäätiön omistamaan Maaherran Makasiiniin. Ravintola avasi ovensa tänä vuonna vappuna. Osoite on Tuomiokirkonkatu 6. Samassa talossa Henrikinkadun varrella aloitti viime vuoden puolella uusi taidegalleria.

Etukäteen olin jo ilmoittanut, että Rosterissa ei saa saman hintaluokan lounasruokaa kuin muualla on ollut. Siellä on käytössä lounasmenu, johon kuuluu alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Lounaan hinta on yli kolmekymmentä euroa. Kaikki valitsivat listalla olevan lounasmenun, johon kuului tällä kertaa kaksi alkuruokaa. Itse vaihdoin alkuruuan tartar marmorin ulkofileen salaattiannokseen. Annokset olivat kauniita katsella ja maukkaita. Keittiöpäällikkö ja keulakuva Kari ”Kape” Aihinen oli suunnitellut erinomaisen menun. Kaikki olivat erittäin tyytyväisiä.

Meillä oli oma tila, johon ei tullut muita asiakkaita. Kaikki



Saimme mukavasti seurustella omalla ryhmällämme, kertoi lounastapaamisten järjestäjä Riitta Nissilä.

ruuat tuodaan pöytään, mikä tietysti on meistä liikuntarajoitteisista mukavaa. Ruokailu kesti runsaan kaksi tuntia. Pari henkilöä sai jälkiruokansa mukaan, kun taksi jo odotti heitä. Ravintola toimii kahdessa kerroksessa, mutta ulko-ovelta pääsee hissillä kumpaankin kerrokseen. Ulko-ovella on kynnyks ja kadulta luisaka jalkakäytävälle löytyy noin kymmenen metrin päässä ulko-ovelta. Vammais-wc löytyy 2. kerroksesta. Ravintolan tilat on remontoitu tyylikkäästi. Paikkaa voi suositella hyvän ruuan ystäville, jolla ei ole aikarajoitetta lounaalle.

Ravintola Nooa 31. elokuuta

Olin käynyt tutustumassa ravintola Nooan pari kertaa ennen kuin tein varauksen ryhmällemme. Ravintolarakennus on rakennettu Aurajoen rantaan vierasvenesatamaan. Paikalla on aikaisemmin ollut kahvilakioski, joka on purettu. Arkkitehti on suunnitellut talosta kapean ja pitkän rakennuksen, jossa katolla on terassitilaa ja näin ravintolan asiakaspaikkamäärä voidaan

tuplata. Yläterassille en käynyt tutustumassa, koska sinne on vain portaat.

Jostain syystä vammaiskäyttöön on hyväksytty käytettäväksi kiipijää ja sellainen löytyy alakerrasta. Olen joskus kokeillut kiipijää, mutta sen käyttö pitäisi olla tilapäistä, jos mitään muuta vaihtoehtoa ei ole. Onneksi tiesin, että meidän ryhmämme olisi tyytyväinen, kun pääsisi esteettömästi sisälle ruokailemaan ja ravintolasta löytyisi tilava vammais-wc. Myös alaterassi löytyy rakennuksen päädyssä.

Tapaamispäivänä satoi tullessa, mutta se ei estänyt osallistujien tuloa. Paikalle tultiin kauempakin. Lounasruokavaihtoehtoja ei ollut montaa, mutta lounas oli taas noin kymmenen euron hintaluokkaa. Meille oli katettu pöydät ravintolan toisessa päädyssä olevaan tilaan, johon muita asiakkaita tuli vain muutama. Taas saimme mukavasti seurustella omalla ryhmällämme. Ruoka oli hyvää ja se tarjottiin pöytiin, kuten myös jälkiruokakahvit. Meitä oli paikalla kolmetoista.

Ravintolan sijainti aivan joen rannalla on kesäaikaan mukavaa, koska ravintolan ulkoterrassilla istuessa voi nauttia meritulesta ja katsella upeita veneitä. Pois lähtiessämme sade oli lakannut, mutta lämpötila oli silti alle kaksikymmentä astetta.

Lounastapaamiset jatkuvat

Seuraavaa lounastapaamista ei ole vielä sovittu, koska nyt on niin paljon muuta toimintaa. Menemme Heku-kurssille Ruissalon kylpylään syyskuun lopulla ja lokakuun puolessavälissä Tampereelle syystapahtumaan ja avokuntoutuspäiväkin on lokakuussa Marinassa. Seuraavassa jäsenkirjeessä kerrotaan tulevista lounastapaamisista.

Teksti ja kuva RN

Virtsankarkailu eli inkontinenssi

Inkontinenssilla tarkoitetaan tahatonta virtsan karkailua, joka on hyvin yleinen vaiva naisilla, mutta sitä esiintyy myös jonkin verran miehillä.

Virtsaelinten toiminnan kannalta on tärkeää, että aivojen, lihasten ja hermojen yhteistointa sujuu, jolloin rakko tyhjenee oikeaan aikaan. Tätä järjestelmää voivat häiritä lihastoiminnan heikkeneminen ja rappeutuminen, ylipaino, diabetes, eturauhasen sairaudet, lääkkeet ja ponnistaminen

Inkontinenssia on useampaa eri tyyppiä, joten eri syistä johtuvia inkontinenssitiloja myös hoidetaan erilaisin keinoin. Inkontinenssityyppejä ovat:

- Ponnistusinkontinenssi
- Pakkoinkontinenssi
- Sekatyypinen inkontinenssi
- Ylivuotoinkontinenssi
- Kaksoisinkontinenssi
- Ulosteinkontinenssi
- Ponnistusinkontinenssi

Ponnistuksiin liittyvän virtsankarkailun taustalla ovat virtsaputken sulkijamekanismin toiminnanvajausta tai virtsaputkea ympäröivien tukikudosten heikkous, poikkeavuudet tai toimintahäiriöt. Yskä, aivastus, liikunta ja painavien asioiden nostaminen aiheuttavat kudoksissa melkoista painetta, jolloin virtsaputken sulkijamekanismi antaa periksi ja virtsaa pääsee karkaamaan.

Altistavia tekijöitä ponnistusinkontinenssiin ovat mm. raskaudet, synnytykset, eturauhasen toimenpiteet, ikääntyminen, vaihdevuodet, lihavuus, tupakointi, krooninen yskä, ummetus ja liian vähäinen lantionpohjaa vahvistava liikunta.

Ponnistusinkontinenssin hoidossa on ensiarvoista elintapa-



muutosten huomioiminen, kuten laihduttaminen, tupakoinnin lopettaminen ja ummetuksen hoito. Lantionpohjan lihaksia vahvistava säännöllinen liikunta parantaa tilannetta. Lantionpohjan ohjattua fysioterapiaa käytetään lievän ja keskivaikean ponnistusvirtsankarkailun hoidossa. Lihaskudosta lisätään harjoittelemalla 5 kertaa viikossa. Ylläpitoharjoittelu vaatii jatkuvaa harjoittelua 2-3 kertaa viikossa.

Vaikeaan ponnistusvirtsankarkailuun on käytettävissä tehokas leikkaushoito (sopii myös osalle sekamuotoisesta virtsankarkailusta kärsiville). Kotiin fysioterapiasta lainattavia ja itse ostettavia sähköstimulaattoreita voidaan käyttää ponnistus-, seka- ja pakkovirtsankarkailun hoidossa.

Pakkoinkontinenssi

Pakkoinkontinenssissa virtsarakko on pitkäaikaisesti ärtynyt esimerkiksi toistuvien virtsatulehdysten, alueen leikkauksen tai hermoston sairauksien vuoksi. Virtsarakko supistuu tahattomasti ja aiheuttaa hyvin

nopean virtsaamisen tarpeen. Virtsaa karkaa runsaasti ja rakko voi tyhjäntyä jopa kokonaan.

Lisäksi pakkovirtsankontinenssissa voi esiintyä tihentynyttä virtsaamisen tarvetta.

Mikäli ongelmalle ei löydy syytä, puhutaan yliaktiivisesta rakosta. Yli 95 % miesten virtsankarkailusta liittyy yliaktiiviseen rakkoon, jolloin virtsaa tulee yllättäen ja toisinaan jopa runsaasti. Vaivaan saattaa auttaa lääkkeet, eturauhasen höylyys tai apuvälineeksi tarkoitettu kondomiurinaali, joka toimii kestokateetrin tapaan. Kondomiurinaali on silikonista tehty kondomi, jonka päästä lähtee letku reiteen kiinnitettävään virtsapussiin.

Emättimeen annosteltava paikallinen estrogeenihoito lievittää pakkovirtsankarkailun oireita vaihdevuosi-ikänsä saavuttaneilla naisilla. Emättimen kautta annettua häpyhermon sähköstimulaatiohoidosta on ilmeisesti hyötyä pakkovirtsankarkailun hoidossa, myös säärihermon sähköstimulaatiohoito ilmeisesti auttaa pakkovirtsankarkailuun. Myös pakkovirtsankarkailua

voidaan lievittää elintapamuutoksilla ja lääkkeillä.

Ylivuotoinkontinenssi

Ylivuotoinkontinenssissa virtsa valuu ns. yli rakon. Ongelman syynä voi naisilla olla lantion lihasten ja sidekudosten pettämisestä johtuva laskeuma, rakon hermotusta vaurioittanut tai rakon lihaksiston supistusvoimaa vähentänyt sairaus. Miehillä ongelman syynä voi olla eturauhasen kasvu, joka vaikeuttaa virtsan kulkua ja pidättely ei onnistu rakon ollessa täynnä.

Tietyt sairaudet, kuten diabetes, välilevytyrä ja selkäydinkanavan ahtaumat voivat aiheuttaa ylivuotoinkontinenssia, mutta ongelma liittyy lähes aina eturauhasen liikakasvuun.

Ylivuotoinkontinenssissa tukkeutunut rakko yrittää aluksi tyhjentää itse itsensä. Aikaa myöten rakkolihas alkaa kuitenkin uupua, jolloin rakkoon alkaa kertyä lisääntyvästi jännövirtsa.

Rakko täyttyy ja venyy sekä alkaa lopulta valuttaa yli kertynyttä virtsaa. Tutkimus paljastaa ylivenyntyneen rakon ja apu saattaa löytyä eturauhasen höylyksestä.

Lantionpohjan lihaksille jumppaa

Sekatyypisessä inkontinenssissa esiintyy molempia edellä mainittuja virtsankarkailun ongelmia

Kaksoisinkontinenssissa on henkilö virtsaamisen lisäksi menettänyt ulostamisen kontrollin. Ulosteinkontinenssi on jossain määrin virtsankarkailua harvinaisempi vaiva.

Lantionpohjan lihasten tehtävä on osallistua virtsaamis- ja ulostamismekanismiin sekä tukea virtsarakkoa, kohtua ja peräsuolta estäen lantionpohjan sisäisten rakenteiden laskeutumista alaspäin.

Lantionpohjan lihakset toimivat yhteistyössä ns. synergisteinä poikittaisen vatsalihaksen ja syvien selkälihasten kanssa. Joten ne vaikuttavat koko ryhtiimme.

Lantionpohjan harjaannuttamista voidaan tehostaa oikean hengityksen avulla ja toisinpäin, jäntevä lantionpohjan ja virtsanseinämän lihaksisto on edellytyksenä tehokkaalle syvähengitykselle.

Löydä lantionpohjan lihakset ja harjoittele

1. Keskeytä virtsasuihku kesken virtsaamisen - Olet löytänyt oikean lihasryhmän
2. Yritä nyt löytää lihasryhmä uudelleen ilman virtsaamista
3. Supista ko. lihasryhmää viiden sekunnin ajan - toista 10 kertaa
4. Voit tehdä harjoituksen istuen, seisten tai makuuasennossa

Lisää kestävyyttä:

1. Supista lihasryhmää 30 sekunnin ajan
2. Harjoittele päivittäin
3. Lisää harjoituksen kesto ainoastaan 60 sekuntiin asti

(Harjoitus auttaa ehtimään täyden rakon kanssa vessaan asti).

Apua fysioterapeutilta

Fysioterapiaa voidaan antaa sekä miehille että naisille. Terapian toteuttaa jatkokoulutettu fysioterapeutti ja hoitoon haudutetaan lääkärin läheteellä, jolloin hoidot kuuluvat KELA:n korvauksen piiriin. Pelkkään lantionpohjan lihasvoiman testaukseen tai ohjeita saamaan voidaan tulla myös ilman lääkärin lähetettä.

Fysioterapian tavoitteena on parantaa lantionpohjan lihasten hallintaa, kasvattaa voimaa ja kestävyttä.

Hoidon avulla virtsankarkailu vähenee tai loppuu kokonaan ja näin voidaan mahdollisesti välttyä leikkauksilta. Hoito vaikuttaa positiivisesti myös sukupuolielämään.

Virtsankarkailun hoidon apuvälineisiin ja tarvikkeisiin kuuluvat emättimeen laitettavat mekaaniset virtsaputkea tukevat tamponit ja uretrarenkaat sekä imukykyiset siteet, vuotosuojat, vuoteensuojat ja virtsakatetrit.

Apuvälineen valinnassa huomioidaan virtsankarkailun vaikeusaste, liikunta- ja toimintakyky.

Jos liikkumis- ja toimintakyky on rajoittunut, vessassa käymistä voidaan helpottaa vaatepuun, liikkumisapuvälineiden ja kodin muutostöiden avulla mm. WC-istuinkorotuksella helpotetaan niveleisen virtsaamista.

Kotona tehtäviä muutoksia pidätyksyvyn edistämiseksi ovat myös WC-tilojen riittävä valaistus, kiinteät tukikaiteet sekä liikkumista hidastavien mattojen ja kynnysten poisto. Oman kunnan fysio- tai toimintaterapeutti tekee arvioinnin apuvälineiden ja muutostöiden tarpeesta.

Sähköstimulaatio on tehokas apu sekä virtsankarkailun että ulosteinkontinenssin hoitoon. Stimulaattorilla treenataan heikentyneen alueen lihaksia ja parannetaan virtsan- ja ulosteidenpidätykskykyä. Anturinsa avulla se herättää lantionpohjan lihakset ja avustaa supistuksen pitämisessä.

Teksti: Marja Räsänen

Lähteet

Vuori Ilkka 2015
Liikunta lääkkeeksi
Duodecim Käypähoitosuositus

Kuulostaako tutulta?



Fysioterapia: Eero, Jelena, Tiina...

Sairaanhoito: Marju...

Hieronta: Markku...

Ellei vielä, niin joko nyt: kurssin aikana oli mahdollisuus kädentaitoihin (Eilu), sekä TVT-luokan käyttöön.

Viimeisenä vihjeenä: bingoa, karaokea, sisäcurlingia ja maxi-yatzya.

Oikein arvattu!

Poliokurssi Lehtimäellä.

Tällä kerralla kurssi oli järjestetty niin, että jokainen osallistuja maksoi itse kurssimaksunsa eli 300,00 €. Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry maksoivat osan jäsentensä kurssimaksusta eli yhdistysten jäsenille kuuden kurssipäivän hinnaksi jäi 210 €. Mutta koska Lehtimäki tiedetään "maailman parhaimmaksi" kurssipaikaksi, ei tämä käytäntö vähentänyt osallistujien määrää. Yli kaksikymmentä polion sairastanutta ihmistä eri puolilta Suomea oli mukana.

Ohjelmassa oli tälläkin kerralla fysioterapiaa, jalkahoitoa, hierontaa, ratsastusta ja se iki-ihana uinti! Luentoakin oli: sydämen toiminnasta, matkakertomus Baltiasta, uusista ravitsemusohjeista, avustajatoiminnan mahdollisuuksista, sekä tietotekniikasta. Vaikka kurssipäiviä oli

vain kuusi, tuntui, että ohjelmaa oli paljon, mainittakoon vaikka vielä tietokilpailu (Taisto EI voittanut, schniff...).

Ensimmäinen poliokurssi Lehtimäen opistolla järjestettiin vuonna 1976. Tuolloin kurssija oli kaiketi kolmekin peräkkäin ja osanottajia "miljoona". Ajat muuttuvat ja me niiden mukana (lat. temporas mutantur et nos mutamur in illis). Käytimme aikaa menneiden poliokurssien muisteleminen ja sekös vasta mielenkiintoista olikin. Tulepa mieleeni, että tästähän saisi hyvän ohjelmanumeron tuleville Lehtimäen kurseille: vanhat muistot, valokuvat ym. esiin!

Vertaistuki, se määrittelemättömän, mutta korvaamaton vertaistuki nousi tämänkin kurssin yhdeksi tärkeäksi anniksi.

Ensi kesänä jälleen

Opiston rehtori Eija Saarimaa, terveisiä, lupasi, että ensi kesänä poliokurssi toteutetaan opistolla samalla tavalla, kuin tänä vuonna: omakustanteisesti, poliojärjestöjen tuella. Kun kirjoitan tätä, en vielä ole saanut tietoa Kelan suhtautumisesta tämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin matkakorvauksiin, joten palataan siihen asiaan myöhemmin.

Lämpimät kiitoksemme kurssin vetäjille Marju Pokelalle ja Jarmo Heikkilälle, olette ihania!

Hyvää syksyä kaikille!

Teksti: Kaija Salmela

Suomen Polioliiton avokuntoutus

On tarkoitettu polion sairastaneille, heidän läheisilleen ja avustajilleen.

Avokuntoutus on tietopohjaista, vertaistuellista ja innostavaa ammatillisesti ohjattua toimintaa, jolla on selkeät päämäärät. Pää tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan tietopohjaa polion myöhäisoireista ja siihen liittyvistä erityiskysymyksistä sekä auttaa häntä toimimaan aktiivisesti oman kuntoutumisensa toimijana ympäröivässä yhteiskunnassa.

Teemoitellut päivät sisältävät myös kevyttä jumppaa ja aktiivista yhdessäoloa.

Avokuntoutuksessa luennoi eri alojen asiantuntijat ja sisältöä on pyritty kehittämään asiakaslähtöisesti, huomioiden kuntoutujien tarpeita kokonaisvaltaisesti.

Avokuntoutusta järjestetään 2017 kuudella paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautumissohjeet ovat artikkelin lopussa.

Avokuntoutuksen teemat Avo I

Avokuntoutuksen rooli ja sen merkitys sekä vaikutus toimintakykyyn

Työkirjan käyttäminen apuna oman kuntoutuksen suunnittelussa avokuntoutuksessa, kotona ja yhteiskunnan palveluja käytettäessä

Polion myöhäisoireiden syyt, seuraukset, havainnointi ja merkitys kuntoutusprosessissa

Vertaistuellinen osallisuus Avo II

Hengitysongelmien syyt, merkitys ja seuraukset

Avunsaantimahdollisuudet, hoitoonohjauksen malli

Hengityksen apuvälineet (Ulkopuolinen luennoitsija, ei Tampere)

Yleisesti apuvälineistä (ulkopuolinen luennoitsija)

Kotitehtävä: Hengityksen tarkkailu, tavoitteen asettelun harjoittelu

Vertaistuellinen osallisuus Avo III

Lihaskato, syyt ja seuraukset. Lihaskunnan ylläpitäminen



Avokuntoutuspäivään mahtuu myös monenlaista liikettä ja liikuntaa. Tärkesintä on ilo!

Yleinen ravitsemustieto (Ulkopuolinen luennoitsija)

Kotitehtävä: Arkiliikunnan lisääminen ja liikuntapäiväkirjan aloittaminen, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän palaute

Vertaistuellinen osallisuus Avo IV

Kipu ja sen lääkkeettömät hoitomuodot, tavoitteen asettaminen

Kylmämisen tunnistaminen ja hoitomuodot

Lihaskunnan ylläpitäminen liikunnalla (Ulkopuolinen luennoitsija)

Kotitehtävä: Lihashyökkö: tavoitteen asettaminen, liikuntapäiväkirjan jatkaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus Avo V

Ravitsemus ja sen henkilökohtainen merkitys (ulkopuolinen luennoitsija)

Ravitsemuspäiväkirja (ulkopuolinen luennoitsija)

Sydänterveys

Kotitehtävä: Ravitsemus ja tavoite

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus Avo VI

Stressinhallinta (ulkopuolinen luennoitsija)

Unihäiriöt

Kotitehtävä: Unen laadun tarkkailu, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus Avo VII

Nielemisen ja äänentuoton ongelmien kohtaaminen ja hoito

Nielemisen ja äänentuoton apuvälineet

Kotitehtävä: Nielemisen ja äänentuoton ongelmien tarkkailu ja tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus Avo VIII

Apuvälinepäivä

Kotitehtävän: tavoitteen asettaminen apuvälineen käytölle

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus Avo IX

Oireiden kartoitus

Kuntoutussuunnitelman tekeminen

Kotitehtävän: Kuntoutumisen suunnittelu, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus Avo X

Polion jälkioireiden kartoittaminen

Oman liikuntasuunnitelman päivittäminen

Oman ravitsemussuunnitelman päivittäminen

Edellisen kotitehtävän arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

Jäljellä olevat syksyn 2017 avokuntoutukset

Varsinais-Suomi Avo IV

26.10.2017 Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku klo 10–15.30

(ilmoittautuminen on ohi, mutta paikka- ja kannattaa vielä kysyä)

Satakunta Avo II

16.11.2017 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J PORI, klo 10 – 15.30

(ilmoittautumiset 16.10.2017 mennessä)

Pohjois-Suomi Avo II

8.11.2017 Caritas-kodin Caritas-Sali Kappelimestarinkatu 2, Oulu klo 12 – 18.00

(Ilmoittautumiset 27.10 mennessä)

Tiedossa olevat alkuvuoden 2018 avokuntoutukset

Pääkaupunkiseutu Avo V

14. ja 15.2.2018 Outa-kokoustila, Iris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki klo 10 – 16

(Ilmoittautumiset 1.2.2018 mennessä)

Pohjois-Suomi Avo III

7.2.2018 Caritas-kodin Caritas-Sali Kappelimestarinkatu 2, Oulu klo 12 – 18.00

(Ilmoittautumiset 23.2.2018 mennessä)

Varsinais-Suomi Avo V

22.3.2018 Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku klo 10–16.00

(Ilmoittautumiset 23.2.2017 mennessä)



Tärkeä osa kuntoutumista on hyvä ruoka. Siitä ei tingitä avokuntoutuksessakaan.

Vuoden 2018 avokuntoutustilaisuuksista tiedotetaan lisää seuraavissa julkaisuissa.

Ilmoittautumiset ovat hyvissä ajoin ennen kuntoutustapahtumaa ja niiden yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

Kela korvaa matkakustannuksia, mikäli kurssille on haettu lääkärintodistuksella joka nimenomaisesti kohdistuu ko. kurssiin (nimi, aika ja paikka) sekä kurssilta saatavan terveydenhuollon ammattilaisen antaman todistuksen mukaan.

Ilmoittautumiset:

Suomen Polioliitto ry / Marja Räsänen
puh. 09-686 09940, gsm.0400-236 956
s-posti marja.rasanen(at)polioliitto.com



Jenni Pihkola kertoi polion myöhäisoireista ja lihashyökköistä.

Pohjanmaan avokuntoutuspäivänä otettiin myös yhteispotretti.



Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa I

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumismennuskurssi 15-24.08.2017 Kyyhkylän kuntoutuskeskus

Kurssilla jaettiin tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämisestä: levon ja rasituksen määräästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista.

Kurssi on järjestyksessä toinen Polioliiton kurseista Kyyhkylässä tänä vuonna. Poliolehdeissä 3/2017 oli artikkeli ensimmäisen polioryhmän kokemuksista. Artikkelin kokemukset ja tunnelmat on helppo jakaa tässä vaiheessa, kun olemme toipumassa oman kurssimme ”rasituksista”. Samat asiat ja kokemukset tulivat esille meidänkin ryhmässämme.

Kyyhkylä

Kyyhkylä on Mikkelissä, Saimaan rannalla. Kuntoutuskeskuksen lisäksi miljöössä ovat Kartanorakennus, hotelli, rantasauna, rantakahvila (kesällä), uimaranta, venevalkama, pienoishöylä ja kierrätystaitelija Ritva Nurmen Navetta Galleria. Lähettyvillä on myös rautakautinen kalmisto. Näiden kohteiden ympärillä toteutuivat retket, joihin osallistuimme voimiamme mukaan.

Monet tekivät retken myös läheiselle Porrassalmelle joko jalkapellillä, autolla tai veneellä. Porrassalmella oli kesäkuussa 1789 kuuluisa Savon prikaatin taistelu, johon liittyvät mm. nimet Adlercreutz, von Döbeln ja hieman myöhemmin paikalla käynyt Kustaa III. Taistelun muistomerkiltä museotie antaa lähes saman näköalan nyt kuin v. 1789. Entinen säteritila Kyyhkylä oli taistelun aikana suomalaisten päämaja.



Kaarina, Osmo, Tuula, Kaarina, Marja-Liisa, Leena, Eila, Olavi, Riitta ja Antero

Kyyhkylän kuntoutussairaala rakennettiin 1973. Nykyisin sotaveteraanien ja sotainvalidien hoidon lisäksi järjestetään kuntoutus- ja sopeutumismennuskursseja. Tähän yhdistyy tänä päivänä vielä hyvinvointipalveluja.

Kuntoutus

Kuntoutussairaalan toimintaan olivat kuuluneet liikunta, fysioterapia, hieronta, monipuolinen ravinto, psykososiaalinen kuntoutus, virikeohjelma ja tutkimus (Wirilander. H : Kyyhkylä kautta aikojen 1997) Tästä lähtökohdasta on ollut luontevaa muokata myös polio-kurssilaisten ohjelma.

Useamman kerran vapaa-ajan ryhmissä punnittiin kuntoutusohjelmamme antia ja suosikkilistalle nousivat fysioterapian eri muodot, erityisesti kun ne perustuivat hyvään kokemukseen allasvoimistelu myös kuntosalilla, joka oli käytettävissä useimmiten myös varsinaisen päiväohjelman täydentäjänä.

Jokaisena keskustelukertana painottui vertaistuki. Tämän merkitystä ei voi liikaa korostaa.

Kaikki muukin ohjelma sai arvostusta: lääkärin luento,

teemakeskustelut (vertaistuki, terveellinen ruokavalio, tietokoneen antama apu), toimintaterapia, rentoutus ja erilaiset hoidot. Samalla voimme huomata jälleen, että Poliolehdeissä eri aikoina julkaistut monet artikkelit ovat ainutlaatuisen hyvää tietomateriaalia poliosta ja myöhäisoireista. Luennot antoivat kuitenkin sopivaa jäsenystä asioihin ja lääkärin luennossa tuli esille myös käytännön keinot kivun hoitoon. Antoisaa oli myös viikonlopun ohjelma. Tätä toteutettiin osin yhdessä kuntoutussairaalan potilaiden kanssa. Osastolla oli esimerkiksi Sari ja Antti Saarisen konsertti, jossa kuultiin muistojen säveliä ja Pyhäpäivänä oli hartaus.

Usein keskustelussa esille nousi ruoka. Vaikka hyvä ruoka houkutteli syömään enemmän kuin tarpeeksi, vaaka osoitti palatessa pienempää lukemaa kuin saapuessa! Aterioiden terveellisydellä ja säännöllisyydellä oli vaikutuksensa, mutta oma osuutensa oli myös kotioloja runsaammalla liikunnalla. Aktiivisuuslukemat nousivat suuriksi jo ohjelmoidun lukujärjestyksen puitteissa, joita vielä lisäsivät eri tapahtumapisteiden saavuttami-

nen isossa, pitkässä rakennuksessa. Ensimmäisen kolmen päivän aikana emme useammatkaan olisi jaksaneet toteuttaa ylimääräisiä kuntosalitms. harjoituksia, koska takki oli tyhjä.

Sen sijaan, kuten jo edellinen ryhmä toi esille, mukavaa paikkaa yhteiselle iltojen keskustelulle ei ollut aivan helppo löytää. Sellaista kyllä kaivattiin. Iso ruokala, nimeltään Porrassalmi, suljettiin klo 18. Käytävällä oleva kahvila oli hyvin pieni ja suljettiin vielä aikaisemmin. Ainakin jotkut olisivat varmaan toivoneet sopivaa kahvilanurkkausta, jossa mielipiteiden vaihtoa, kehitysaiheita ja ideoita olisi voinut kehittää ryhmässä illan hämärtyessä. Olisimmeko saaneet idean aivoriuhessämme, miten kaikki olisi saatu vieläkin paremmaksi?

Edellä sanottu on pientä sen ilon rinnalla, kun useampi meistä saattoi päätöspäivänä ihmetellen todeta, että näinkö hyvin eri asiat ja liikkuminen nyt todella sujuvatkin. Näin siellä käytävällä todettiin. Merkillistä! Kyllä on arvokas asia, että tällainen tehokas ja hieno kurssi Polioliiton järjestämänä, Kyyhkylässä toteutettuna, oli tullut todeksi ja olimme saaneet sille osallistua! Kyyhkylän väen ystävällisyyden tuli monessa yhteydessä esille.

Post Scriptum

Eilen tuli postia: ”Terveeksi sinulle, A. Jotta Kyyhkylän kuntohuippu säilyy, kuntosalimme Helsingissä kutsuu sinua huomenna. Muista se. AM.”

Teksti: Antero Kajava

Kuva: AK:n arkisto

Avokuntoutuspäivä Satakunnassa 14.6.2017

Tätä kirjoittaessa Satakunnan Avokuntoutuspäivästä on jo kulunut jonkin aikaa. Testataan mitä on kyseisestä päivästä jäänyt muistiin. Kuntoutuskansionkin olen kuluneen viikon aikana onnistuneesti kadottanut. Se on ollut näkössä ja sitä välillä aina olen tarvinnutkin, liekö tämä katoamistempukin olla eräänlainen testi minulle ja muistilleni. Onneksi kuitenkin paniikkia tässä asiassa lievitettiin, että olen saanut Marja Räsäseltä materiaalin sähköpostilla, mutta se ei tietenkään sisällä omia muistiinpanojani.

Mukana avustajat ja lähiomaiset

Aamulla klo 10 kokoonnuimme runsaslukuisena joukkona Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Diavireen Pikantin tiloihin. Päivään oli ilmoitettunutta yhteensä 25 innokasta kurssilaista. Kyseinen neuvotteluhuone täyttyi ja tyhjiä paikkoja ei juurikaan jäänyt.

Aloitimme päivän ohjelman iloisella puheensorinalla varsinkin, kun ohjelmassa oli tutustumista toisiimme. Monet tunsivat jo ennestään toisensa, mutta joukossamme oli myös uusia kasvoja, niin polion sairastaneita kuin polion sairastaneiden omaisia ja avustajia. Tämä omaisten ja avustajien mukana olo kuntoutuspäivässä on minun mielestäni erittäin tärkeää monin tavoin heille, kuin myös itse polion sairastaneelle.



Kesäkuun 14. päivä oli viime kesälle harvinainen päivä. Ei ollut sadetta, eikä tuulikaan haitannut, vaan päinvastoin aurinko paistoi ja helli meitä. Koska mikään ei koskaan voi olla täydellistä, sataprosenttista, niin mäntymetsän siitepöly oli tehnyt tuolit ja pöydät keltaisiksi heti aamusiivouksien jälkeen. Pienen pyyhintä operaation jälkeen olimme ohjelman kohdassa ”taukojumppa istuen”. Istuen onnistui jumpan lisäksi myös parien toisiaan tuijottelu, ainoastaan vakavana oleminen ei onnistunut. Tämä oli yksi osio ohjelman kohdasta ”kasvojumppa”.

Apuvälineet lihasheikkoutta vähentämään

Muistaakseni taukojumpan jälkeen poikkesimme ohjelmasta ja työkirjaan tutustumisen sijasta menimme lounaalle. Lounaan jälkeen perahdyimme täysin vatsaan ja rinnoin saamamme työkirjan sisältöön ja saloihin. Siitä

joustavasti etenimme kohtaan lihasheikkous. Lihasheikkous on jokaisen poliolaisen kohdalla havaittavissa yhä enenevässä määrin.

Ote kuntoutuskansiosta:

”Lihastoiminta alkaa kadota, joskus nopeastikin. Lihakset väsyvät entistä helpommin, jopa muutaman liikkeen jälkeen. Lihakset alkavat surkastua. Oireita esiintyy myös aiemmin oireettomissa lihaksissa”

On tärkeä tiedostaa edellä mainittu ja se, että tämä ei ole vain yhden polion ongelma, vaan se on meillä lähes kaikilla. Miten kohdata tämä ja miten osaisimme suhtautua siihen? Meidän yksi yhteinen ongelma on hyväksyä uusia apuvälineitä, vaikka ne helpottaisivat meitä arjen toiminnoissa ja säästäisivät vielä mahdollisesti jonkin verran jäljellä olevaa liikuntakykyä. Tosin tämän päivän suuntaus apuvälinemarkkinoilla on se, ettei niitä kovin helpolla edes saa,

varsinkaan yksilöllisiä. Nykyiset säästötoimet vammaispalvelussa valitettavasti tuntuvat tietävän meitä paremmin apuvälinetarpeemme kuin myös kuntoutustarpeemme, niiden sopivuuden ja yksilöllisyyden. Liikunta on edelleen ensiarvoisen tärkeää ja sen ylläpitäminen sekä kuntoutuksen, että apuvälineiden avulla. Allekirjoittanut katsoo vielä luottavaisin mielin kohti tulevaisuutta. Ei vaivuta synkkyteen, vaan yritetään olla edelleen sitkeitä ja positiivisia.

Päivä kului joutuisasti, välillä tuntui, että jopa liiankin nopeasti. Päiväkahvia ei todellakaan nautittu hiljaisuuden vallitessa, vaan ympärilläni kuului puheensorinaa ja naurua. Vielä jaksoimme antaa palautteet ja luvattiin täyttää työkirjaa seuraavaksi avokuntoutuspäiväksi, joka on marraskuussa. Sitä odottellemme.

Teksti: Sirpa Haapala

Pohjanmaalaiset Heku-kurssilla - asioista puhuminen helpottaa

Illan hämähäys valtaa maisemat yhä aikaisemmin. Kesä on jäänyt taakse kaikkein sateineen ja tuulineen. Nyt on sen sijaan kaunis syyskesän aamu, aurinkokin paistaa ja ympäri Pohjanmaata jakautunut joukkomme lähtee suunnistamaan Vaasaa päin. On siis päivämäärä 22.8. ja se tarkoittaa reissua Heku-kurssille melkein kolmeksi päiväksi!



Niemen Anne veti tuolijumppaa, jossa laitettiin kädet ja jalat liikkeelle. Venyttelyä, keppi-jumppaa, hernepusseja apuna käyttäen saatiin mukava hiki pintaan.

Vihdoin toteutuu se kesän Heku-2, joka viime vuonna piti yhteensattumien vuoksi peruuttaa. Paikka on Vaasan seurakunnan Österhankmon leirikeskus, Mustasaaren Koivulahdessa, ruotsinkielisellä alueella. ”Valtatieltä siirtyminen kantatielle ja siitä kylätien kautta sivupolulle”, onneksemme elämme navigaattorien aikaa, kun on tuo oma ruotsinkielentaitokin niin huono, ettei sillä tietä kohteeseen kysellä.

Tuolijumpalla hikeä pintaan

Kurssi alkaa Annen tuolijumpalla, jossa laitettiin liikettä käsille, jaloille ja aivoille. Tietokysymyksiä, venyttelyä, hernepusseja ja käsipainoja käyttäen saimme hikeä pintaan ja nauruhermoja heräteltiin Irjan vitsien voimalla.

Päivällisen ja jälkiruokakahvien jälkeen tutustuttiin kappeliin, jossa yhdessä laulettiin ja lopuksi hiljennyimme Veikon pitämään iltahartauteen. Luonnon alttaritaulu on takaseinän iso ikkuna merenrannan koivikkoon ja suuri purje koristaa oven yllä olevaa kappelin päätyä.

Tulevaisuus mietittyä

Seuraava aamu valkenee sateisena, pohjatuulen riepottaessa pihan kasvustoa. Ulkopelit saa-

vat jäädä, onneksi on mahdollista verryttellä sisätiloissa. Toimintatartesteja ratkotaan ja omistetaan tunteja asialliselle keskustelulle.

Nykytila ja tulevaisuus mietittyvät jokaista, kysymyksiä riittää ja tässä keskustelussa kuultaisiin, kuinka toiset ovat ongelmistaan selvinneet. Kaikki muuttuvat, niin yhteiskunta, kuin me itsekkin ja tuntuu, että huonompaan päin. No, eihän tänne murehtimaan olla tultu, mutta asioista puhuminen jo helpottaa ja sehän on Hekussa tarkoituskin.

Komea lämmitetty pihasauna kuului iltapäivän ohjemaan ja reippaimmat kävivätkin jo löylyissä tuoden mukanaan saunan lämpimän tunnelman kaikille.



Iltojen suosituin aivovoimistelu oli korttipeli. Pöytä, jossa risti-seiskaa pelattiin, olikin hetkessä täynnä. Korttipelin rattoisista tunnelma viritti oivan pohjan keskustelulle.

Huomenna on kotiinlähtö, olo tuntuu melko virkistyneeltä, ja ainakin on sielu sekä ruumis on ravittu pitkäksi aikaa! Kiitos kaikille ja hyvää syksyn alkua!

Teksti: Pirkko Hakala

Kuvat: Anne Niemi ja Veikko Hemminki

Pohjois-Suomen Polioinvalidit He-Ku kuntoutus Levillä

Järjestimme toistamiseen kuntoutuspäivät Kykypylähotelli Levi Spa:ssa Levillä. Koska Pohjoisen osasto on laaja ja pitkien välimatkojen vuoksi haluamme tarjota mahdollisuuden myös pohjoisen väelle osallistumiseen He-Ku kuntoutuksiin.

Pyörätuolin kanssa linja-autossa

Päättin ottaa pyörätuolin mukaan ja matkustaa linja-autolla Leville ja samalla kokeilla, miten onnistuu matkustaa linja-autossa pyörätuolin kanssa. Menin taksilla asemalle, suoraan sille laiturille, mistä linja-auto lähti. Linja-autossa oli kaksi kuskia, joista toinen auttoi laittamaan pyörätuolini linja-auton ”ruumaan”. Portaat linja-auton sisään oli aika korkeat ja jouduin käsillä avittamaan vasenta jalkaani, että onnistuin pääsemään sisään.

Rovaniemellä oli sitten vaihto toiseen linja-autoon, jossa oli vielä jyrkemmät portaat, mutta pääsin sinnekin sisään omilla konsteillani. Vessassa käyntiä en suosittele, jos on heikot voimat jaloissa. Vessa oli pieni, ja siellä ei ollut mitään kahvoja, jolla olisi voinut vetää itsensä ylös pytyltä. Meinasin olla pulassa siellä, mutta otin sitten sormilla kiinni oven lukosta, niin sain kammattua itseni ylös. Meinasin olla hieman turvaton olo linja-autossa ja itse en voi suositella sellaista matkustustapaa näin liikuntavammaiselle.

Vertaistuesta voimaa

Saavuvin Leville kuuden tunnin matkustamisen jälkeen. Osa kuntoutujista oli saapunut pitkän matkan vuoksi jo edellisena päivänä ja toivottivat minut tervetulleeksi. Meitä oli yhteensä viisitoista kuntoutujaa ja kaksi



Pohjois-Suomen osaston Heku-kurssilla on mukava tavata vertaisia ja tuttuja pitkienkin matkojen takaa. ”Polio on osa meidän jokaisen persoonallisuutta ja se on muokannut meidät sellaisiksi kuin tänään olemme”.



avustajaa. Terttu toimi jälleen tuttuun tapaan yleisavustajana.

Majoituimme kaikki erilliseen rakennukseen päärakennuksen lähelle. Tapani mukaan suunnitin heti kylpylään, jossa pystyin harrastamaan lempiharrastustani vesijuoksua. Vesijuoksun jälkeen maistui ruoka, joka saikin paljon kehuja monipuolisuudellaan. Erityisesti heidän itse leipomansa ruisleipä oli maistavaa. Kuntoutuspakettiin kuului myös fysioterapiaa, hierontaa ja jalkahoitoa oman valinnan mukaan.

Vertaistuki nousi taas suureen arvoon. Pidimme jälleen

”virallisen” vertaistuki keskusteluryhmän, jossa jokaisella oli mahdollisuus kertoa kuulumisensa Polion myöhäisairoiden kanssa sekä muistonsa sairastumisestaan. Ensimmäisen keran kuulin, että sairastumisen yhteydessä saattoi mennä myös puhekyky. Lea jakoi muistonsa kyseisestä tapahtumasta. Lea ei pystynyt muodostamaan ääntä sairastumisen alkuaikoina, mutta onneksi puhekyky oli sitten palannut myöhemmin. Lea uskoo, että tapahtumalla oli tarkoitus hänen elämässään, ja tätä ymmärrystä hän on myöhemmin tarvinnut elämässään.

Aarni kertoi mukavasta tapahtumasta. Hän oli kirjoittanut käsin ensimmäisen kirjeen moineen vuoteen. Hän oli vastannut kirjeeseen, jonka oli hiljattain saanut. Aarni on sairastunut Polioon 14 -vuotiaana ja ollessaan sairaalahoidossa, osastolla oli paljon viettänyt aikaa myös sairaalan lääkärin 10 -vuotias tyttö. Nyt vuosikymmenien jälkeen tämä ”tyttö” oli selvittänyt Aarnin osoitteen ja kirjoittanut kirjeen Aarnille. Hän oli halunnut tietää, mitä Aarnille kuuluu nykyisin. Mietin että olisipa mukava, jos minuunkin ottaisi yhteyttä Arvo Ylpön pojat, jotka aikoinaan viettivät paljon aikaa Lastenlinnan uima-altaalla, kun olin siellä. Mieleeni on jäänyt se, että pojat olivat kovin villejä vesileikeissään ja oli tosi pelottavaa olla samassa uima-altaassa heidän kanssa. Mitähän heille kuuluu nykyisin, mietin.

Kiitokset

Kuntoutuspäivät Levillä meni nopeaa hyvässä seurassa. Oli kotiin lähdön aika ja minun ei tarvinnutkaan enää matkustaa linja-autolla, vaan pääsin Kyöstin ja Tertun kanssa samassa autossa turvallisesti kotiin asti. Ajelimme Pellon kautta ihaillen kaunistajia jokimaisemaa.

Kiitos jälleen kaikille osallistujille kuntoutusreissusta ja erityiskiitokset Tertulle, joka avusti meitä jälleen niin jouhevasti. Polio on osa meidän jokaisen persoonallisuutta ja se on muokannut meidät sellaiseksi, mitä olemme tänä päivänä. Se on tuonut niin hyvää kuin huonoakin elämäämme. Vertaistuki ja yhteiset tapaamiset ovat tärkeitä. Näin voimme jakaa asioita muiden samoin kokeneiden kanssa. Saamme tukea toinen toisiltamme haastavien myöhäisairoiden kanssa selviämiseen.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

Suomen Poliohuolto ry:n kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa 10.-16.9.2017

Kotoani Kempeleestä matka alkoi junalla kohti Helsinkiä jo kello kuuden jälkeen. VR:n vaikeuksien vuoksi olin veikannut junan myöhästyvän lehmän tai pohjoisemmassa poron jäätyä junan alle. Syy ei kuitenkaan ollut kumpikaan, vaan veturi oli pudonnut raiteilta Oulun pohjoispuolella, mikä aiheutti myöhästymisen jo lähtiessä.

Pohjanmaa on pitkä, joten aikataulu otettiin jo ennen Tamperetta kiinni, tykytyksiä se vähän aiheutti kuitenkin pitkän matkaa.

Helsingissä menin taksi Länsiterminaliin Kaarimatkojen bussille ja lippujen jaon jälkeen sisälle terminaaliin. Tässä vaiheessa olin jo löytänyt monta tuttua ja kämppikseni Anna-Marin. Ruokailu oli varattu koko porukalle laivalta ja ruoka todella maistui kaikille.

Ajomatka Pärnuun sujui saateissa ja iltahämärässä, joten emme nähneet juuri mitään. Tämän vuoksi itse kukin näytti keskittyvän jutusteluun tutturen kanssa. Huoneet saimme nopeassa järjestyksessä ja sitten nukkumaan!

Hoitaja hyvää mieltä

Maanantai-aamuna oli pikainen lääkärintarkastus, jonka tulokset olisin voinut itsekin ilmoittaa. Siinä määrättiin joka päivä osittainen hieronta 20 min, vesivoimistelu tai rosmariinikylpy vuoropäivin ja magneettihoidot päivittäin kipuihin ("koska se tekee aina hyvää" ja olin ensikertalaisenakin samaa mieltä!).



Suomen Poliohuolto ry:n jo perinteeksi muodostunut kuntoutusretki Viroon järjestettiin myös tänä vuonna. Ohjelmassa on erilaisia yksilöllisiä hoitoja, tutustumisretkiä ja yhteisiä illanviettoja. Mukaan mahtutettiin tälläkin kertaa myös kauppareissu.

Vesivoimisteluryhmääni veti pehmein ja kauniiden liikkeiden avulla rouva, jolla oli myös tanssijan koulutus. Jokaiselle laadittiin oma ohjelma erilaisin hoidoin ja sen lisäksi sai ostaa lisähoitoja mielensä mukaan. Lisäksi Estonia Medical Spa & Hotellissa on mahdollista tehdä erilaisia tutkimuksia ja pikatestejä, käydä hammas- ja silmälääkäriässä, uima- ja saunakeskuksessa sekä "ilusalongissa" eli kauneuskeskuksessa omalla kustannuksella.

Joukkomme näytti käyttävän hyväksien monenlaisia mahdollisuuksia. Kylpylässä on omat kotisivut, joilta voit lukea lisää mahdollisuuksista, jos tulevana vuosina olet kiinnostunut lähemmään mukaan.

Musiikkia ja ostoksia

Vapaa-ajan ohjelmaksi oli hotellissa parina iltana Kaari-matkojen sponsoroimaa musiikkia ja sen päätteeksi karaokaa.

Yhtenä iltana oli esiintymässä kahden hengen ukrainalainen duo mustalaismusiikin merkeissä. Kiertoajelu kaupungissa ja lähiympäristössä kuului myös ohjelmaan ja samalla käynti parissa kaupassa, siis "räteä ostamassa", kuten miesväki ilmaisi asian.

Viimeisenä päivänä perjantaina ajoimme autollamme Latviaan ostoksille. Mielenkiintoisinta oli seurata liikennettä, joka vaikutti aika hurjalta rekkojen ohittaessa toisiaan, vaikka vastaan tuli koko ajan autoja. Siitäkin selviydettiin rauhallisen kuljettajamme ansiosta.

Paluumatka Suomeen alkoi varhain aamulla. Nyt kirkkaassa säässä, joten oli mukava katsella maaseutua. Bongasin vain yhden ainoan haikaranpesän.

Laivalla meillä oli jälleen ruokailu, ruoka hyvää ja Eckerö Linen M/S Finlandian henkilökunta mukavaa ja ystävällistä meitä huonosti liikkuvia kohtaan.

Reissusta junalla kotiin

Ja sitten saavuttiin Helsinkiin kaatosateessa. Sataman järjestelyt olivat keskeneräiset ja takseja ei näkynyt missään! Monen kyselyn ja juoksemisen jälkeen löytyi taksi. Taas sydämen tykytyksien jälkeen, sillä junamatka oli edessä.

Olin kotona kuitenkin vielä saman vuorokauden aikana, toisin kuin muut täältä pohjoisesta.

Tässä lyhyt selostus omasta näkökulmastani.

Teksti Tuula Pukkila

Kuva Keijo Keisala

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

Suomen Poliohuolto r.y:n jäsen toiminnan muodostavat tunnetusti vuosikokous, lomailutoiminta ja kuntoutustoiminta. Lomailutoimintaa on järjestetty yhdistyksen perustamisesta alkaen Kaislarannassa vuoteen 2007 saakka ja sen jälkeen Loma- ja Kokoushotelli Marjolassa. Sekä yhden kerran Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa. Kuntoutustoimintaa on järjestetty Virossa sijaitsevilla kylpylähotelleilla vuodesta 2008 alkaen. Pienenä järjestönä, jonka jäsenistö asuu ympäri Suomen, emme valitettavasti pysty järjestämään alueellisia jäsentapah-tumia.

Marjolan lomaviikolle osallistui tänä kesänä 16 henkilöä. Lomailutukea omatoimiseen lomailuun kotimaisissa lomailukohteissa myönnettiin 6 jäsenelle. Kuntoutuslomalle Viron Pärnussa osallistui peräti 28 henkilöä. Viron kuntoutuslomat ovat jäsenistömme keskuudessa erittäin kysytyjä, vaikka kohteemme Estonia Medical Spa & Hotellin invahuoneet ovat kaikkea muuta, kuin pyörätuolin käyttäjille hyvin soveltuvia.

Jäsenistömme ikääntyminen ja sen myötä lisääntyneet polion myöhäisoiroasettavat tänä päivänä suuria haasteita matkojen järjestämiselle. Tarvitsisimme jo kymmenkunta toimivaa invahuonetta. Mutta sellaista määrää ei löydy mistään Viron kylpylöistä, eikä hotelleista. Tuskin Suomestakaan, ellei kyseessä ole kuntoutuslaitos. Mutta hinta on sitten jo aivan toista luokkaa. Kaikesta huolimatta minun saamani palaute niin Marjolasta, kuin Pärnusta on ollut voitto- puolisesti myönteistä.

Yksi asiakokonaisuus, josta olen huolestunut, on poliovammaisten kuntoutus. Kela on lopettanut jo vuosia sitten poliovammaisille suunnattujen kuntoutuskurssien rahoittamisen. Lisäksi Kelan vaikeavammaisten laitospolitoiminta päät-



tyy 65- vuotiaana tapahtuvaan ihmeparanemiseen. Näin ollen kuntoutuksen järjestäminen jää järjestöjen vastuulle.

Järjestöt saavat tähän toimintaan kohdennettua toiminta-avustusta Veikkauksen varoista STEA:n asettamien tiukkojen rajausten puitteissa. Tällä hetkellä suuntaus näyttää olevan sellainen, että laitoskuntoutusvuorokausien määrää oltaisiin vähentämässä nykyisestä 10 vuorokaudesta 5 vuorokauteen. Takavuosina jaksojen pituus oli jopa 21 vuorokautta, sittemmin 14 vuorokautta. Jatkossa rahoitus näyttää kohdistuvan yksipäiväisiin alueellisiin avokuntoutuksiin ja verkkokuntoutukseen. Mitähän sekini tulee olemaan? Jumpataanko netin kautta saatavan ohjauksen mukaan? Ei hyvältä näytä. Mutta vaikuttamiskeinomme ovat vähissä.

Kaikesta huolimatta oikein hyvää syksyä tasapuolisesti

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Muistoja kesän 2017 Marjolan lomalta.

Poliolehden syysruudukko

99 NUOTIO HEI-NIL-LE
SAL-MINEN

KAN-SA
SEP-PE-LEELÄ
SUPISTA
SUHO-NEN PYY-SALO
SUK-SISSA

TÄÄLLÄ PÄÄSTÄÄN KISAKUNTOON!
NAYTELYT VIRNA
PITÄÄ VE-DESSÄ
LAHI-ITÄÄ
VOI NAUHA KERAÄN
AU-BACK-MAN
VALMIS
KAS-KET-TAVA
KOR-KEALLA ASU-VALLA
MAM-MA

LAUTU-LOJUVA
PÄIVIN OMAISIA
HERJATA
KIERRON VAIHE
-MÄRKÄ
LIKI LONTOOTA
HAM-PAILLA

LAUTU-LOJUVA
PÄIVIN OMAISIA
HERJATA
KIERRON VAIHE
-MÄRKÄ
LIKI LONTOOTA
HAM-PAILLA

LAUTU-LOJUVA
PÄIVIN OMAISIA
HERJATA
KIERRON VAIHE
-MÄRKÄ
LIKI LONTOOTA
HAM-PAILLA

LAUTU-LOJUVA
PÄIVIN OMAISIA
HERJATA
KIERRON VAIHE
-MÄRKÄ
LIKI LONTOOTA
HAM-PAILLA

VE-TO
KIILA
PALIN-DROMI-POIKA
ELI
MAAN ALLA ROMEOON KANESSA
KER-MALLE PANKKI-
ILOT VIRTA-PAIKKA
HYVIN LUET-TELO
AITIO PÄIVI-TELLÄ
POIKIA NURIN-KIN
KASI-TOITA
AK SYLEI-LY
ASUI PERUS-SA
RUH-TINAS LAU-PEUS
STREEP
SEL-KA
PORT-SA-RILLE
JAL-KAAN SÄVEL-TAJA
TURNER TAI ALKUAINE
KOU-VOLAA
SATU-AASI
HA-LOIS-TA
POS-SE BA-NAALI
KOK-TAILI
NÄKÖ-ESTE
LAI-HOJA LEI-VILLE
-KUIVA SUO-KASVI
ANTAA VOL-MAA
HYÖTY TUOT-TEELLE
SUL-KEA MAUS-TAMISTA LAN-NOITE
SEKÄ ...
OLYM-PIA-LAISET
HEPAN JUOK-SUA
SAARI
LEI-VILLE PUITA
HEPAN JUOK-SUA
SAARI
MAI-DOIL-LE
MUSI-SOIN-NIT
KAZAN
PINTA-VIKA
IS-MAIL
HEPAN JUOK-SUA
RAA-MATTUN KUN-KU
ORGA-NISMI
JUL-KI
OH-JAA-JA KOS-KI-MIES
VIE VIN-TILLET?
KAZAN
PINTA-VIKA
IS-MAIL
HEPAN JUOK-SUA
RAA-MATTUN KUN-KU
ORGA-NISMI
JUL-KI
OH-JAA-JA KOS-KI-MIES
VIE VIN-TILLET?
PIE-TILÄ
OH-JAA-JA KOS-KI-MIES
VIE VIN-TILLET?
PIE-TILÄ
OH-JAA-JA KOS-KI-MIES
VIE VIN-TILLET?

www.sanaris.fi/laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Sampo Kortunen

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteydet _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 10.11. 2017 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Matkakohteena Marjola

Epävakaisten alkukesän saattelemana saatiin vihdoin heinäkuu ja Suomen Poliohuolto r.y:n järjestämä lomamatka Lappeenrannassa sijaitsevaan loma- ja kokoushotelli Marjolaan. Pääsin mukaan avustajaa, kun työnantajani Leo Hänninen oli valittu yhdeksi matkalaisista. Reissun ajankohdaksi osui 17 - 23.07.2017 ja ryhmään kuului kuusitoista matkalaista.

Luvassa mukava viikko

Lähdimme maanantaina 17.07. Nummelasta kohti Helsingin rautatieasemaa tutulla taksikytyllä mieli kirkkaana, vaikka ilma ei kovin kirkas ollutkaan. Rautatieasemalla suuntasimme laiturille, missä olimme sopineet ennalta tapaavamme kaksi samassa junassa Lappeenrantaan matkustavaa lomalaista.

Tervehdykset vaihdettuamme lähdimme kohti pahamaineista inva-vaunua. Ja kuinka ollaan kohtasimme jo Helsingin päässä ongelman: lastenrattaiden ja kahden pyörätuolin soveltamisesta samaan vaunuun. Tässä ei tosin ollut mitään uutta, vaan ilmiö on vääjäämätön, kun matkustamme junalla. Yksi ryhmämme jäsen ajettiin jumiin lastenrattaiden väliin ja jäimme kauhulla odottamaan mitä seuraavat pysäkit toisivatkaan tullessaan. Vaikka rattaista tuli ja meni, niin onneksi pääsimme loppujen lopuksi turvallisesti Lappeenrannan asemalle, josta jatkoimme taksilla Marjolaan.

Näkymät Luukkaansalmen sillalta olivat edelleen henkeäsalpaavat. Kun saavuimme ho-



Lexa, Kikka ja Kaija ovat tuttuja monille erilaisista tapahtumista ja myös Marjolasta.

tellin pihalle, näimme vastassa monet tutut ja iloiset kasvot. Kirjautuimme sisään ja veimme tavarat huoneeseen, jonka jälkeen lähdimme kahville. Kahvin jälkeen vaihdoimme kuulumisia muiden lomalaisten kanssa ja tutustuimme jälleen kauniin Saimaan maisemiin. Aika kului lentäen, ja kuulumme vellikellon kutsun.

Ruuan jälkeen kokoonnuimme sovitusti ja juttelimme tulevan viikon ohjelmasta. Toivomuksia kuunneltiin ja hotellin edustaja Maarit Viljanen esitteli kokoomiaan ohjelmavaihtoehtoja viikolle. Ehdotuksiin kuului mm. kaupunkikierrosta, teatteria ja pizzan tekoa. Käytiin keskustelua ja löytiin lukkoon joitakin menoja. Kaikesta päätellen tiedossa olisi erittäin mukava viikko. Ilta kului jutustellen, mutta yöpuu kutsui monia aikaisin, kun matkaväsymys painoi.

Mahtavat maisemat ja juttukaverit

Tiistaina nousimme totuttuun tapaan kello kahdeksan ja siirryimme aamupalalle. Kaksi lomalaista oli jo tässä vaiheessa ehtinyt pulahduttaa Saimaan viileässä vedessä. Onneksi aurinko näyttöytyi pilviverhon takaa. Aamupalan jälkeen kiersimme luontopolun, joka kiertää hotellin ympäri niemen kärkeen saakka. Kierrettyämme luontopolun, päätimme lähteä käymään katselamaan maisemia Luukkaansalmen sillalta. Kyseessä on silta, joka on rakenteeltaan liittopalkkisilta. Pituus on 433 metriä, alituskorkeus 25 metriä ja keskiaukon jännemitta 120 metriä. Vaikka silta on nähtävyys jo itsessään, niin hienoja ovat näköalakin. Sillalta näkyvät Lappeenrannan seitsemän tuulimyllyä, jotka nousevat puuston ylle kaukaisuudessa ja Kaukaan sellutehdas. Paljon kuvia otet-

tuamme, palasimme hiljalleen Marjolaan.

Puolilta päivin siirryimme ruokajonoon. Aterian jälkeen lähes koko ryhmä jäi pihalle juttelemaan niitä näitä rennoissa merkeissä. Aurinko kävi näyttöytyvässä sen verran, että uskaltuimme laiturille nauttimaan säästä. Topi Enqvistin avustaja Lilli uskaltautui kokeilemaan onneaan soutuveneellä ja näytti nauttivan olostaan Saimaan leppoisilla laineilla. Saimme aikaa kulumään laiturin leppoisassa keinunnassa sen verran, että päiväkahvin aika koitti. Kahvin jälkeen aika kului jälleen jutustellen aina päivälliseen asti. Illalla kävimme Lexan kanssa saunassa, jonka jälkeen ilta jatkui omissa huoneissa.

Tuttuja ja lettuja

Keskiviikkona rutiinimme jatkui jälleen totuttuun tapaan. Eli aamupala kutsui, jonka jälkeen lähdimme pihalle raitistumaan

ja toteamaan, että tänään vettä tulee maahan asti. Sadepäivä siis. Aamupäivä meni lounaaseen asti sadetta pidellen ja jutustellen lomalaisten kanssa. Onneksi sadepäivän ankeutta piristi Tarakkamäkien vierailu. Aika kuluu, kun on hauskaa ja päiväkahvin aika koitti jälleen. Päivää piristi entisestään, kun monen lomalaisen vanha tuttu Anne Pätsi saapui paikalle miehensä kanssa. Päivällinen saapui ja siirryimme soppajonoon. Etelä-Saimaan invalidiyhdistys oli järjestänyt jäsenilleen letunpaisto illan, josta myös meidän ryhmämme jäsenet saivat ostaa muurin pohjalettuja, joten söimme jälkiruuksi lettuja. Ilta sujui vieraiden kanssa jutustellen ja kuulumisia vaihtaen. Tosin osa lomalaisista löysi tiensä korttipöydän ääreen. Mukavan illan jälkeen suuntasimme unille.

Teatteria ja vetyä

Torstiaamu alkoi jälleen maittavalla aamupalalla. Kelin tarkistamisen jälkeen kokoonnuimme ruokailutilaan, jossa Kaija Salmela piti meille tietovisan. Kuten arvata saattaa, minä en erottunut tässä kyseisessä lajissa eduskani. Visan jälkeen vietimme aikaa pihalla, vaikka auringon piiloileikistä johtuen, ilma oli välillä viileä. Lounaan aika koitti ja kun saimme syötyä, aloimme valmistautua kesäteatteria varten. Lappeenrannan kesäteatteri esitetään vanhassa linnoituksessa aivan satamatorin yläpuolella.

Uuden iloisen teatterin (UIT) esityksen nimenä oli "Aikamoisia akan ketaleita" ja sitä tähdittivät muun muassa Seppo Maijala ja Jussi Lampi. Esitys oli hauska ja musiikilla täytetty pikkutuhma kertomus pienviljelijä Kauno Virtasen afaarien ja naisasioiden sekaantumisesta. Esityksen jälkeen suuntasimme kohti satamatoria, jossa kävimme maistamassa paikallista kuuluisuutta vetyä. Kahvin ja vedyn jälkeen kävelimme hiekkalinnoille, missä oli tällä kertaa esillä teoksia siitä millainen Suomi olisi sadan vuoden päästä. Hiekkalinnoilla käymisen jälkeen suuntasimme takaisin kohti Marjola. Päiväl-



Marjolan pääsisäänkäynnin eteen oli helppo kokoontua suunnittelemaan päivän ohjelmaa ja jutustelemaan.

lisen jälkeen ilta kului jutustellen. Kävimme Leon kanssa saunassa ja päivän pyörteistä uupuneina suuntasimme nukkumaan.

Sorjosen jalanjäljissä

Perjantaina päivä sarasti samoilla rutiineilla. Aamupala oli maittava ja riittoisa. Vihdoin jopa aurinko helli meitä. Ennen lounasta saimme paikalle esittelijän Lappeenrannan kaupungin tietopistees-tä kertomaan meille hit-tisarja Sorjosesta. Normaalisti kyseessä olisi ollut kävelykierron kaupungilla, jonka aikana kerrotaan Lappeenrannan kaupun-



Grillikatoksessa onnistui piknik säässä kuin säässä.

gista ja sarjan kuvauspaikoista, mutta meidän ryhmämme kohdalla tehtiin hieno poikkeus, jossa esittelijä kertoi kierrukseen kuuluvia asioita ja näytti meille

kuuvia muun muassa sarjan kulis-seista ja kaupungin nähtävyyk-sistä. Esitys kesti noin tunnin,



Kesän odotettu vieras aurinko helli kurssilaisia.

jonka jälkeen otettiin ryhmäkuva. Hienon esityksen jälkeen suuntasimme lounaalle. Istuimme ulkona auringon vaihtelevassa paisteessa ja jutustelimme aina päiväkahviin asti. Illalle meille oli luvassa grilliherkkuja joista nautimme melkoisen mukavassa kelissä. Ruokailun jälkeen seurasimme jonkin aikaa erään korttikerhon pelejä, kunnes uni alkoi olla kantapäällä ja suuntasimme nukkumaan.

Vielä kerran saunaan

Lauantain aamu alkoi tutuin menoin. Aamupalan jälkeen seurasi perinteistä yhdessä oloa ja keskustelua aina lounaaseen asti. Lounaan jälkeen hyppäsimme taksiin ja suuntasimme Lappeenrantaan. Lähdimme kaupungille kiertelemään pienen ryhmän kanssa, johon kuului minä, Leo, Topi Enqvist sekä hänen avustajansa Lilli. Kiertelimme torilla ja kauppakeskus IsoKristiinassa. Katsastimme myös pikaisesti sankarihautausmaan ja muistoseinän, joka on sen laitamilla. Joimme kahvit IsoKristiinan terassikahvion sisätiloissa yllättävän sadekuuron osuessa.

Vaelletuamme tarpeeksi, soitimme taksiin ja huristimme takaisin Marjolaan. Varasimme päivällisen jälkeen viiksen saunan ja nautimme esteettömän sisäsaunan lämmöstä. Saunan jälkeen lähes kaikki lomalaiset kerääntyivät nauttimaan viimeisestä illasta terassille ja ilta jatkuikin ilonpidon merkeissä aina iltavuorotyöntekijän vuoron loppuun asti. Marjolassa juhliittiin samaan aikaan syntymäpäiviä, joiden osallistujat eksyivät juttelemaan meidän ryhmämme kanssa. Mukavan ja iloisen illan jälkeen vetäydyimme keräämään voimia kotimatkaa varten.

Lastenvaunut invapaikoilla jälleen

Sunnuntai käynnistyi tuttuun tapaan. Pientä haikeutta oli havaittavissa, kun jokainen siirtyi aamiaisen jälkeen pakkamaan laukkujaan. Lomapakettiin kuului vielä lounas lähtöpäivänä ja monet käyttivätkin tätä ti-



Marjolan lomakoti tarjoaa oivat puitteet lomailuun ja yhdessäoloon.



laisuutta kerätäkseen voimia kotimatkaa varten. Yksitellen matkalaiset lähtivät kotia kohti, kunnes enää muutama samassa junassa menevä oli jäljellä. Viimein taksi saapui ja lähdimme rautatieasemaa kohti.

Junan ajaessa laiturille vähän myöhässä odotin jo pahinta. Pelko ei ollut turha, sillä kun pääsimme junaan sisälle, koko vaunu oli täynnä lastenrattaita ja matkalle oli lähtenyt myös pyörätuolissa istuva henkilö, jolla ei ollut paikkalippua. Käännyin ympäri kysyäkseen apua konduktööriltä, joka taas lähti toiseen suuntaan kädet pystyssä. Siirsin muuttamat rattaat vessaan

siksi aikaa, että pääsemme ohi, jonka jälkeen purin vaunussa olleita rattaita käytävään, jotta pyörätuolit pääsisivät paikoilleen. Onnistuin jotenkuten, mutta koko matkan ajattelin, että pyörätuolilla vessaan pääseminen olisi mahdotonta. Leo laittoi asiasta myöhemmin viestiä VR:n facebook sivulle ja odottamisen jälkeen vastaus oli läpikäymäämme tilanteeseen nähden hyvin vaisu. Onneksi loppu matka sujui ilman suurempia vastoinkäymisiä. Helsingistä tulimme taksilla kotiin ja illalla pääsin vihdoin näkemään tyttöjäni, jotka tosin nukuivat jo sikeästi.

Loppuun haluan vielä sanoa kuinka mahtavaa on olla mukana näillä matkoilla ja nähdä tämän porukan yhteishenki. Vertaistukea saa joka käänteessä ja ymmärrystä sekä neuvoja riittää muilta samanlaisien vaikeiden läpikäyneiltä ihmisiltä. Olen vain sivustakatsoja, mutta uskon vahvasti, että vertaistuen merkitystä vähätellään paljon tuettujen kuntoutus - ja lomamatkojen yhteydessä. Koska loppujen lopuksi, vertaistuki on iso osa kuntoutusta.

Teksti: Heikki Ylönen

Kuvat: Leo Hännisen arkisto

Polion jälkitilassa realiteettien tunnustaminen on tärkeää

Poliiovirus saattaa vaurioittaa selkäytimen etusarvessa lihasten toiminnasta vastaavia motorisia liikehermosoluja ja aiheuttaa velttohalvauksen, halvaantuneiden raajojen tunto säilyy. Akuutista poliosta toipuminen perustuu hermopäätteiden versomisilmioon ja lihasyiden koon kasvuun, joten osa poliohalvauksista parantuu osittain tai kokonaan. Runsaasti versoneet hermosolut toimivat maksimikapasiteetillaan ja saattavat ikääntyä aiemmin. Toisaalta lihassyöt saattavat ison kokonsa takia kärsiä ravinnonpuutteesta ja ne ovat myös muuttuneet supistusominaisuuksiltaan välimuotoisiksi. **Tällaisella lihaksella on taipumus väsyä ja surkastua.**

Polion jälkitilassa seuraavat oireet saattavat lisääntyä:

- lihasteikkous ja lihasten väsyvyys polion heikentämissä lihaksissa
- lihas- ja nivelkivut, jotka osin johtuvat nivelten epätasaisesta kuormituksesta
- uupumus eli energian ja kestävyuden puuttuminen
- autonomisen hermoston toimintahäiriöstä johtuva kylmänarkuus
- liikkumattomuudesta aiheutuva alaraajojen turvotus
- hengityselinten heikkoudesta johtuva hengitysvajaus ja uniapnea
- vartalolihasheikkoudesta seurannut skolioosi
- nielemis- ja äänentuoton ongelmat
- psyykinen stressi.

Fyysisen harjoittelun aikana jo kohtalaisen vähäiset suoritukset kuormittavat lihaksien kaikkia motorisia yksiköitä ja käyttää niiden kaikki voimavarat, joka johtaa uupumiseen. Tästä syystä kaikki fyysinen toiminta tulee mitoittaa yksilölliseksi, jolloin ehkäistään uupumusta. Fyysistä toimintakykyä alentavat myös mahdollisista hengityselinten halvauksista, nivelkireyksistä ja skolioosista aiheutuva heikentynyt keuhkotuuletus sekä ylipainoisuus.

Vammaan ja oireisiin liittyvän epämukavuuden lisäksi on kuntoutujan hallittava hoitoon ja kuntoutumiseen liittyviä asioita. Hänen on kyettävä vuorovaikutukseen hoito- ja kuntoutushenkilökunnan kanssa, tilanteeseen liittyvien pelkojen, ahdistuksen ja muiden tunteiden hallintaan sekä luotava ja ylläpidettävä myönteistä minäkuvaa ja pystyvyyden tunnetta.

Poliokuntoutujan kuntoutuksen tavoitteina ovat:

- Toimintakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen
- Liikuntakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen
- Perustietojen kartuttaminen
- Omahoito-ohjelman laatiminen
- Henkisten voimavarojen käytön edistäminen
- Yleinen virkistyminen
- Kokemusten jakaminen
- Apuvälineiden kokeilu ja suositusten laatiminen
- Asunnon muutostöiden arviointi
- Ohjaaminen tarvittaessa jatkotutkimuksiin
- Ammatillisen kuntoutuksen tarpeen ja mahdollisuuksien selvittäminen
- Sosiaaliturvan kartoitus sekä hakemusten ja lausuntojen laatiminen
- Eritysongelmien hoito (äänen tuotto, hengitys, nielemishäiriöt, mieli)

”Minun tilanteeni nyt” -lomake: Toimintakykyyni vaikuttavat ongelmat ja ratkaisuehdotukset

Nimi: _____

Osoite: _____

Sairastettu polio: 19_____

Muut sairaudet: _____

Lääkitys: _____

Tämän hetkiset ongelmat/oireet: _____

Ulkona liikkumisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet ulkona: _____

Kotona selviytymisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet kotona: _____

Käyn: Fysioterapiassa Puheterapiassa Toimintaterapiassa

Muu terapia, mikä? _____

Minulle on tehty kuntoutussuunnitelma/asiakassuunnitelma: kyllä ei

Jos tehty, niin missä: _____

Tarvitsen laituskuntoutusjaksoa kyllä ei

Viimeinen kuntoutusjakso vuonna _____ Missä? _____

Tarvitsen seuraavia asioita, jotta toimintakykyyni olisi/tulisi paremmaksi:

Suomen Polioliitto ry /2017



Rauman vinkkelist

Vapaaehtoisten voimin jo yli 60 vuotta

Toimintakykymme on ikääntymisen ja polion jälkitilan myötä heikentynyt. Emme enää jaksa kuten silloin ennen, on pakko myöntää. Silti tarpeemme kuntoutukseen, tietoon tai vertaistukeen ei ole vähentynyt, vaan päinvastoin. Toisten vertaisten näkeminen ja yhteisten ilojen, surujen ja ongelmien jakaminen helpottaa. Kertomalla toisillemme, kuinka olemme oman arjen ongelmatilanteita ratkoneet pysyvästi antamaan ja saamaan apua.

Usein törmään siihen, että yhdistyksemme tämän päivän toimintaa verrataan ”vanhoihin hyviin aikoihin”, jolloin retkillä saattoi olla toistasataa osallistujaa. Totta on, että valtakunnalliset retket ja tapahtumat eivät enää kerää samanlaista osallistujajoukkoa kuin joskus ennen. Siihen on varmasti monta syytä, joista yksi on varmasti jaksaminen.

Mutta on myös muistettava, että tänä päivänä yhdistys järjestää paikallista ja alueellista toimintaa enemmän kuin koskaan ennen. Valikoimasta löytyy esimerkiksi kerhoja, lounastapaamisia, sali- ja vesijumppaa, teatteriretkiä, virkistyspäiviä, ruokakursseja, taidenäyttelyitä ja tietysti kuntoutuskurssijaksoja, niitä Hekuja. Lisäksi Suomen Polioliitto on vahvistanut omaa alueellista toimintaansa avokuntoutusjaksoilla. Osallistujia nämä paikalliset palvelut ovat keränneet viime vuoden aikana 1500. Jos toiminnan mittarina pidetään osallistujamääriä, niin mitään hävettävää ei ole.

Yhdistyksellä on takanaan jo pitkä historia täynnä onnistumisia ja joitakin epäonnistumisiakin.

Se on vaatinut paljon työtä sadoilta vapaaehtoisilta. Ja koska yhdistystämme tarvitaan myös huomenna, tarvitsemme vapaaehtoisia - uusia ja nykyisiä - myös tulevina vuosina. Yhdistyksen toimintaympäristö, polioivammaisten asema ja mahdollisuudet Suomessa, eivät ainakaan näytä paranevan. Erilaiset uhat toimintakykyämme tukevien palvelujen vähenemisestä jopa loppumisesta ahdistavat ja luovat kuluttavaa epävarmuutta.

Heräkin kysymys, että mitä me jokainen voimme tehdä, jotta nämä vapaaehtoiset, jotka tekevät työtä meidän eduksemme jaksaisivat? Ainakin meidän tulee kaikin tavoin auttaa ja tukea osastojen asioita hoitavia henkilöitä sekä pyrkiä osallistumaan näihin tehtäviin kukin kykyjemme mukaan.

Ilmoittaudutaan auttamaan järjestelyissä, osallistutaan tapahtumaan ja annetaan kiitosta.

Onnittelut!

Polioinvalidit ry:llä on kahdeksan toimivaa paikallisosastoa. Ensimmäinen perustettiin vuonna 1957 ja viimeisin vuonna 2000. Vuonna 2015 Lahden osasto muutti nimensä Lahti-Kouvolaksi vastaamaan paremmin toiminta-alueitaan. Osastot toimivat johtokunnan alaisuudessa eikä niitä ole rekisteröity. Silti ne toimivat hyvinkin itsenäisesti omien johtokuntiansa johtamina. Kuten niin monesti ja monessa paikassa olen korostanut, ovat osastot ja niiden toiminta koko yhdistyksemme toiminnan selkäranka.

Tästä onkin helppo siirtyä onnittelemaan Polioinvalidit ry:n Tampereen osastoa, joka juhlii tänä vuonna 60-vuotista toimintaansa. Tampereen osasto on ensimmäinen Polioinvalidit ry:n perustama alueosasto. Osasto järjestää toimintaa koko Pirkanmaan alueella ja monet järjestelyt hoidetaan myös yhdessä muiden alueosastojen kanssa.

Tänä vuonna osaston luottamushenkilöt ovat ahkeroineet osaston oman toiminnan lisäksi Suomen Polioliiton syystapahtuman järjestelyjen parissa. Tätä kirjoittaessani osaston 60-vuotisjuhlat (syystapahtuman yhteydessä 14-15.10.2017) ovat vielä juhlimatta, mutta voin jo nyt taata, että luvassa varmasti mukavaa yhdessäoloa. Kokemusta



valtakunnallisen tapahtuman järjestelyistä on kertynyt Tampereelle paljon. Tampereen osasto isännöi yhdistyksen koko historian toisia kesä- ja retkeilypäiviä vuonna 1960 ja sen jälkeen useita muita. Onnea Tampereen osastolle, sen kaikille jäsenille ja heidän läheisilleen.

Toivotan kaikille lukijoille hyvää vointia ja kaunista syksyä!

Tapaamisiin.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry, puheenjohtaja

Opas potilaalle on vapaasti
käytettävissä internet-osoitteessa
www.thl.fi/potilaanopas.

osastoissa tapahtuu

Savon osasto

Joulun ajan nauttimista hyvän joulun toivotusta...

Tuttuun tapaan osasto tarjoaa jäsenilleen ”pikkujouluiltoa”

ja maksaa yhden teatteri-/konserttilipun hinnat.

(kuuttia vastaan max.35€).

Näin jokainen voi tunnelmoida itselleen sopivana aikana.

Yhteydenotot

Iiris Karvinen puh. 0400 649677

Esko Timonen puh. 0400 645182

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Henkilökohtaiset kuntoutuspäivät ja pikkujoulut

Rokualla 15.11.2017-18.11.2017. Kuntoutuspakettiin sisältyy majoitus 2-hengen huoneissa, 3 x aamiainen, 3 x lounas (to, pe, la), 2 x päivällinen (ke ja to), 1 x pikkujoulupuffee (pe), 1x25 min hieronta, 1 x pikajalkahoito, kylpylän ja kuntosalin käyttö, pääsyliput ravintolasiiniin, 2 ohjattua vesiliikuntaa ja 1 ohjattu sisä/ulkoliikunta ryhmälle.

Kuntoutuspaketti tarjotaan jäsenhintaan 176,50 euroa, avustajat jäsenhinnalla, ei jäsen 353 eroa, 1-hengen huoneesta 35 €/vrk lisämaksu. Ohjelmaan sisältyy myös arvontaa.

Ilmoittautuminen Jouko Juoperille puh. 046-5989381 viimeistään 25.10.2017. Maksu yhdistyksen tilille FI18 8000 1300 2228 75 omaa henkilökohtaista viitenumeroa käyttäen. Osasto maksaa 50 euron matkakorvauksen niille jäsenille, jotka eivät ole aikaisemmin sitä saaneet HE-KU kuntoutuksen yhteydessä tänä vuonna.

Avokuntoutuspäivät

Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen ohjaa meille kaksi ilmaista avokuntoutuspäivää Oulun alueella. Kuntoutuspäivään sisältyy ruokailu ja 2 x kahvit. Ensimmäinen avokuntoutuspäivä pidetään Oulussa Caritas talon Caritas-salissa Kapellimestarinkatu 2,

ke 08.11.2017 klo 10-18. Ilmoittautumiset viimeistään kahta viikkoa aikaisemmin Marja Räsäselä puh. 09-68609940 tai 0400-236956. Seuraava avokuntoutuspäivä pidetään samassa paikassa ke 07.02.2018 klo 10-18.

Kerhotoiminta

Kemin kerho kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulin takahuoneessa kerran kuukaudessa. Yhdyshenkilönä Sinikka Korvala puh. 040-8464135

Kajaanin kerho kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 17 Kirkkokatu 26, Kajaani. Yhdyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rovaniemen kerho kokoontuu tarvittaessa Tanhuantie 1. Yhdyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481

Muistakaa ilmoittautua hyvissä ajoin avokuntoutuspäiviin ja muihin toimintoihin. Toivomme runsasta osallistumista. Hyvää syksyä!

Johtokunta

Tampereen osasto

Juhlan jälkekin tapahtuu!

Syysyn virkistys- vertaistuki- ja kuntopäivä pidetään 15.11.2017 klo 10-16.00, Lapinniemen kylpylässä, Lapinniemenranta 12, 33180 Tampere. Päivään kuuluu aamukahvi, lounas ja päiväkahvi. Mukana on vertaisohjaaja Liisa Ahola, Kaija Salmela ja fysioterapeutti Eija Syrjä. Osallistumismaksu 20€/jäsen. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilillä 27.10.2017 mennessä.

Ruokakurssi

järjestetään 21.11.2017 klo 17 alkaen, Pirkanmaan Marttojen tilassa, Tampellan esplanadi 7lh 3, 33100 Tampere. Aiheena on Suomi 100, Marttojen juhla-ateria. Valmistamme sen yhdessä ja sen jälkeen istumme nauttimaan työmme tulosta. Kurssille mahtuu 15 osallistujaa, ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistumismaksu 45€/hlö. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilillä 10.11.2017 mennessä.

Osaston pikkujouluja

vietetään 9.12.2017 klo 16 alkaen Ravintola Vaskitähdessä, Hatanpään puistokuja

12, 33900Tampere. Jouluruokailu, omaa ohjelmaa, yhteislaulua ja mukavaa yhdessäoloa. Osallistumismaksu 25€/jäsen.

Henkilökohtainen avustaja osallistuu jäsenhinnalla.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset:

Pirjo Karin-Oka puh 041 533 8755 tai Leila Lahti-Pätäri puh 040 700 1257

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi tai leila.lahti-patari@kolumbus.fi

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Toivomme runsasta osallistumista, tilaisuudet esteettömiä.

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kesä on ohi, samoin tämänkesäinen retkemme, joka oli saariston ihailua Piknikristeilyllä 16.8. Nyt siirrytään syksyyn ja kaikki tutut jumpat ja kuntoilut jatkuvat entiseen malliin.

Tässä tietoa tulevasta ohjelmatarjonnastamme:

- Liikuntavuoroista (1)
- Syyspäivistä Tampereella (2)
- Tiedoksi (3)

1. Osaston liikuntavuorot seuraavasti:

- Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 - 17. Syyskausi alkoi 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.

- Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Ilmoita tulostasi Riitalle, niin hän osaa varata avainrannekkeita oikean määrän. Syyskausi alkoi 5.9. Syyskauden kausimaksu on 25 €, maksetaan 30.9.mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

- Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä, osoite Rantayrtykatu 1, Kaarina keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön.

osastoissa tapahtuu

Syyskausi alkoi 6.9, ilmoittautumiset ertaisliikuttaja Riitalle. Syksyn kausimaksu on kaarinalaisilta 35 € ja muualta tuleville 40 € ja se suoritetaan Kaarinan kaupungille. Saat lisätietoa Riitalta puh. 0400122330.

2. Syyspäivät Tampereella 14. - 15.10. 2017

Osasto etsii parhaiten soveltuvaa kuljetusvälinettä yhteiskuljetusta varten saatuaan ensin selville lähtijöiden määrän. Matkan hinnan selvittyä otamme yhteyden lähtijöihin.

3. Tiedoksi:

Avokuntoutuspäivä 26.10.2017 klo 10 - 15.30 Radisson Blu Marina Linnankatu 32 Turku. Tämä on lähinnä muistutus tilaisuudesta, koska lehden ilmestyessä varsinainen ilmoittautumisaika on päättynyt. Mutta ota yhteyttä Marja Räsäseen puh. 09 68609940 tai 0400 236 956 ja tule toki mukaan. Erilistä kirjettä avokuntoutuspäivästä ei osallistujille postiteta.

Tule-tietokeskus, Humalistonkatu 10, Turku, järjestää kaikille avoimia ja maksutomia luentoja. Luento/ohjelmatarjonnasta tarkemmin www.tule.fi.

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

- 5.10. 2017 klo 18 -20 Kipu kuriin - miten se tapahtuu?
- 26.10.2017 klo 18 -20 Tunteet, 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.

Seuraavassa jäsenkirjeessämme saat tietoa muista tulevista tapahtumista kuten lounastapaamisista ja joulujuhlasta.

Mukavaa syksyä ja tapaamisiin

Johtokunta

Pääkaupunkisudun osasto

Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla 7.9.- 14.12.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.30 - 15.15, josta jumppaa klo 14.30 - 15.00

ja vapaata uintia klo 15.00 - 15.15. Syyskauden maksu on 50 €. Tule hoitamaan kuntoasi!

Myrskyluodon Maija 17.11. Klo 19.00.

Helsingin Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä, Eläintarhantie 5, aloittaa elokuussa Lasse Mårtensonin säveltämä Myrskyluodon Maija. 50 vuotta täyttävä Helsingin Kaupunginteatteri juhlistaa uudella kotimaisella suurmusikaalillaan Suomen 100-vuotista itsenäisyyttä.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 13.10. Musikaalin hinta on jäsenille 55 € ja ei jäsenille 75 €.

Joulujuhla 2.12.

Vietämme joulujuhlaa Teatteriravintola Nyyrikissä, Pohjolankatu 2 (käynti Osmonpolun puolelta) 2.12 klo 18.00 alkaen. Ruokailu noin 18-20. Teatteriesitys n. 20-21: Rosa Meriläisen kirjoittama näytelmä ”Huipputiimi”. Ilmoittautumiset ja maksut 31.10.2017 mennessä. Pikkujoulujuhlan hinta 45 € jäsen ja 62 € ei jäsen.

Torstaikerho

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

Lokakuu 12.10. Antero Kajavan kuvaesitys Solovetskin saaresta kanootin näkökulmasta

Marraskuu 9.11. Lauluilta

Joulukuu 14.12. pikkujoulu

Suunnitelmassa: Joulukonsertti Tempelaukion kirkossa. Aika selvinnee myöhemmin. Ilmoita toimistolle, jos olet kiinnostunut.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta

HUOM: Kaikkien maksut henkilökohtaisella viitenumera Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75, ellei kirjeessä toisin määrätä. Ilmoittautumiset puh. 09-68609930.

Pohjanmaan osasto

Pohjanmaan osasto toivottaa hyvää syksyä kaikille.

Palaamme asiaan taas keväällä.

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

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

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhotoiminta,

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila

Torstaina 26.10.2017 klo 14.30 –

Torstaina 07.12.2017 klo 14.30 –

Kahviraha 2€ / hlö. Tervetuloa mukaan.

Osaston pikkujoulujuhlat

Ravintola Klapsakka Pinja, Kairakatu 5, 26100 Rauma

Torstaina 30.11.2017 klo 17.00 – 20.00

Osallistumismaksu 20 €/ hlö, sis. pikkujouluaterian ja – paketin

Ohjelmasta tarkemmin jäsenkirjeessä

Maksun voi suorittaa osaston tilille FI35 5700 0244 9286 12 ennakkoon tai maksaa paikan päällä.

Tarvittaessa Porin suunnalta yhteiskuljetus, omavastuuosuus 10€/hlö

Sitovat osallistumisilmoitukset

viimeistään 15.11.2017

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Polioinvalidit ry:n alueosastojen tapahtumiin voivat yhdistyksen kaikki varsinaiset jäsenet osallistua ns. jäsenhinnalla.



Polioinvalidit ry lähettää varsinaisille jäsenilleen vuosikalenterin 2018.

Kalenteriin kaivataan nyt valokuvia.

Kalenteriin valitaan kuvia teemalla "polion sairastaneen arki ennen ja nyt".

Kuvat voi toimittaa sähköisesti birgitta.oksa@polioliitto.com tai kirjepostilla osoitteeseen Polioinvalidit ry, Kumpulantie 1 A 8.krs, 00520 Helsinki. Mukaan lähettäjän nimen ja osoitteen lisäksi lyhyt selostus missä ja milloin kuva on otettu sekä, jos tiedossa, kuvan ottajan nimi. Kuvat palautetaan lähettäjälle.

Nyt kaikki mukaan kuvatakkoiisiin ja saamme ensi vuodeksi hienon kalenterin!

Kyttälässä jo 60 vuotta

Kuntsu

TAMPEREEN KUNTOUTTAMISLAITOS

Monipuoliset fysioterapiapalvelut kaikenikäisille kuntoutujille aivan Tampereen ydinkeskustassa katutasossa.

- Neurologinen fysioterapia
- Tuki- ja liikuntaelinfysioterapia
- Lymfaterapia
- Akupunktio
- Lasten fysioterapia
- Geriatrinen fysioterapia / muistisairaana fysioterapia
- MDT-terapia
- Lantionpohjan fysioterapia
- Tekonivelfysioterapia
- Allasterapia
- Hieronta



Teemme myös kotikäyntejä kuntoutujan kotiin. Olemme myös Kelan vaativan kuntoutuksen tuottaja.

Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere, p. 03 31425800, www.kuntsu.fi

Tervehdys ystävälle!

Haluaisitko muistaa Poliolehden kautta ystävääsi, etsiä vanhaa koulukaveria tai vain toivottaa hyvää vointia.

Nyt se on mahdollista.

Poliolehti aloittaa tervehdysten julkaisemisen numerossa 4/2017.

2 x 25 20,00 €

2 x 50 40,00 €

Leppoisaa syksyä kaikille lukijoillemme
Poliolehden toimitus

Missä olet Maija Meikäläinen?
Olimme yhdessä poliokurssilla kesällä 2000.

Olisi mukava tavata. Saat yhteystietoni
Poliojärjestöjen toimistolta.

Saimi Suomalainen

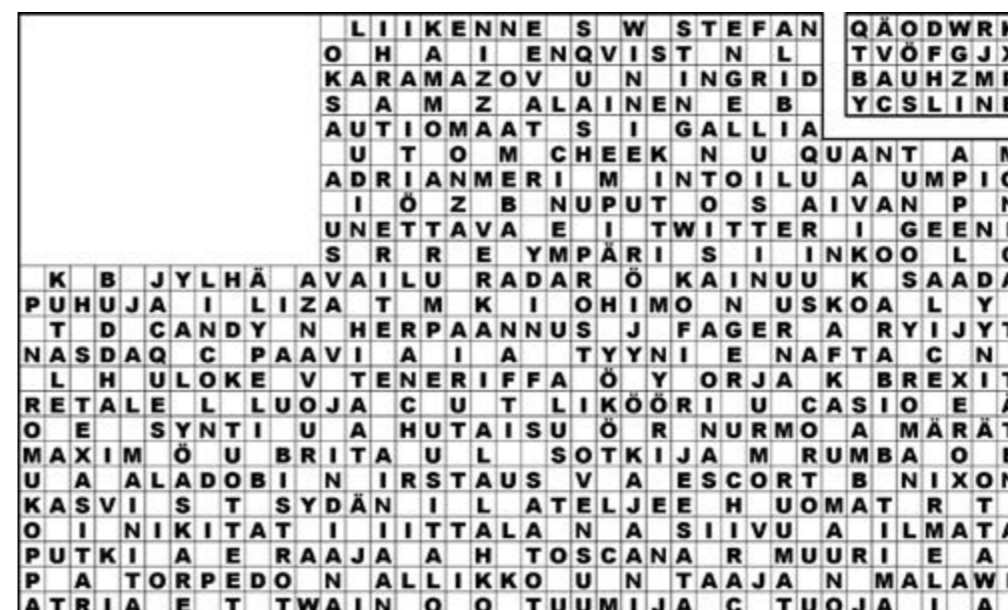
Ilmoituksen voi lähettää [spostilla kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:spostilla.kirsti.paavola@polioliitto.com) tai soittamalla puh. 09 6860990.



Suomen Polioliitto julkaisi keväällä 2017 videon Simo Lampisen kanssa. Video on herättänyt paljon kuminaa ja lisää odotettiin koko kesä. Syksy on tuonut tullessaan sateen lisäksi uuden videon kaikille kiinnostuneille. Rallilegenda kertoo ajamisestaan maailmanhuipulla sekä apuvälineistä, joita hän käyttää tänä päivänä.

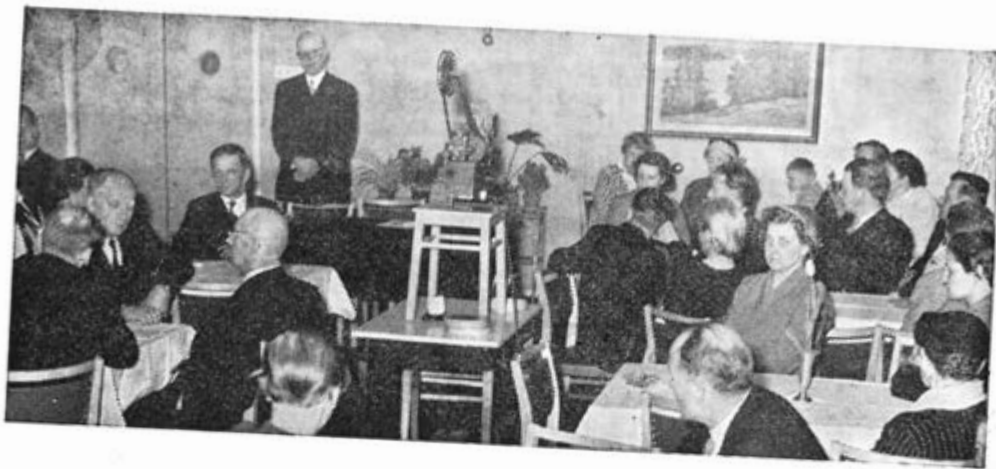
Käy siis katsomassa video osoitteesta: www.polioliitto.com

Poliolehden 2/2016 ruudukon voittajat



Lea Siika-Aitto,
Oulu (10 €)

Aulikki Yli-Mattila,
Tampere (6 €)



Polioinvalidideille oma osasto Tampereella

Lauantaina, huhtikuun 6 p:nä järjesti Polio Invalidit r.y. Tampereella Hotelli Emmauksessa esitelmä- ja tiedoitustilaisuuden. Tilaisuudessa oli saapuvilla tamperelainen sanomalehdistö, lääkäreitä, sosialivirkkailijoita sekä runsaasti Tampereen ja lähiympäristön polioinvalidieja.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja V. Sippari selosti avaussanoissaan poliota suurena sosiaalisena kysymyksensä sekä Polio Invalidit r.y:n tarkoituksia ja pyrkimyksiä polion uhrien auttamiseksi. Hänen esityksestään kävi mm. selville, että viime vuoden aikana oli maassamme sattunut 616 halvaukseen johtanutta poliota. Tampereella oli näistä hoidettu 90 potilasta, joista tamperelaisia 56. Puhuja mainitsi, että poliopotilas aktivoituu sairaudestaan huolimatta henkisesti ja haluaa tehdä työtä mahdollisuuksiensa mukaan. Vuosi takaperin perustettiin Polion uhrien yhdisteeksi polioitten oma järjestö, jonka tarkoituksena on ohjata ja auttaa jäsenistöään löytämään uusi tie elämään. Sairaalahoidon alalla on vielä puutteita, sillä nykyiset sairaalapaikat ovat aivan riittämättömiä, joten potilaat joutuvat odottamaan liian kauan ortopedisen hoidon saamista ja näin ollen toivotaan, että Invalidisäätiö saisi pian valtion avustuksen päästäkseen rakentamaan Ouluun suunnittelemaansa sairaalaa.

Yhdistyksen kunniajäsen prof. F. Langenskiöld esitelmöi aluksi eri halvauksista, mainiten mm., että polion aiheuttaja on pieneen pieni olio, joka pääsee kehoon ja selkäyttimeen ja joskus aivoihin, mutta ei aiheuta jykkähalvausta. Se on

virustauti. Halvaus on alkuvaiheissaan hyvin laaja ja oikullinen. Yleisin on raajan halvaus. Hengityshalvaus on pysyväinen, eivätkä nämä potilaat tule toimeen ilman hengityskoneita. Harjoitus sekä heikkojen lihasten voimisteluttaminen ja myös sellaisten lihasten mukaanvetäminen, jotka auttavat heikkojen lihasten työtä, ovat paikallaan. Jälkihoidon tarpeellisuutta on usein liioiteltu, mutta kirurginen hoito on hyvin tärkeä. Työkoteja pitäisi olla vaikeavammaille invalideille, sillä ilman niitä on heidän vaikea selviytyä. Tarvittaisiin välttämättä yksi invalidisairaala lisää. Invalidien hoito on kärsivällisyyttä kysyvää ja lääkärin henkinen panos merkitsee paljon, samoin oikea huoltohenki.

Esitelmän jälkeen nähtiin kolmiosainen elokuva »Tie elämään» invalidien lääkintähuollosta, kuntouttamisesta sekä ammattikoulutuksesta.

Tiedoitustilaisuuden päätyttyä pitivät tamperelaiset polioinvalidit neuvottelukokouksen. Yksimielisesti katsottiin välttämättömäksi perustaa Polio Invalidit r.y:n osasto Tampereelle. Osaston puheenjohtajaksi valittiin tekniikko Väinö Markkula sekä johtokuntaan kelloseppä Pekka Partio, rouva Sinikka Pakarinen, prokuristi Reijo Mikkola ja leipuri Pekka Kutinlahti.

Lopuksi toiminnanjohtaja V. Sippari kiitti kokouksen osanottajia miellyttävästä yhdessäolotilaisuudesta, sekä toivotti onnea perustetun osaston työlle kohtalotoverien auttamiseksi elämämyönteisiin olosuhteisiin.