

Poliolihti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2018



Vaikeat asiat voimaksi

Vaikeavammaisuuteen ja erityisesti vaikeavammaisuuden määrittelyn kriteereiden tulkintaan törmäämme neuvonta- ja ohjauspalveluissa säännöllisesti. Vaikeavammaisuuden perusteella haettuja tukitoimia sekä hyväksytään että hylätään. Olet vaikeavammaisen tai sitten et yhtäkkiä enää olekaan ja apu jää saamatta. Joskus toinen viranhaltija myöntää etuuden vaikeavammaisuuden perusteella, mutta saman kunnan toinen viranhaltija epäilee toisen etuuden perusteella, että sama hakija ei enää olekaan vaikeavammaisen. Vaikeavammaisuuden todentaminen tuntuu joskus olevan ylitsempäsemätön ongelma.

Liian usein vaikeavammaisuuden määrittelyssä törmätään lääkärinlausuntoihin, joissa ei ole selkeästi otettu kantaa henkilön todelliseen toimintakykyyn. Toimintakykyä määriteltäessä voidaan viitata vuosikymmeniä sitten sairastettuun polioon. Tarkempi selvitys nykytilasta jää arvoitukseksi. Tilanne on varmasti vuosien kuluessa muuttunut, viime vuosina nopeastikin. Kun tähän lisätään se, että eilisen hyvän päivän jälkeen voi olla edessä tosi huono tämä päivä ja huominen on vielä pelottava arvoitus.

Eilen jaksoin hyvin, tänään ei käsissä tunnu olevan voimaa ja uupumus valtaa niin kehon kuin mielenkin. Väkisinkin mieleen hiipii pelko kuinka pärjään jatkossa. Vaikeavammaisuuden ja yleensä vammaisuuden määrittely on yhteinen haasteemme, johon tarvitaan kaikkein yhteistyötä ja yhteistä suuntaa. Sairastettu polio ei vielä itsessään tarkoita vaikeavammaisuutta. Kyse on toimintakyvystä.



Hetkittäin elämä saa mielteliääksi ja tuntuu, ettei tule ymmärretyksi oikein. Onneksi yhdessä voimme kääntää suunnan parempaan. Kuvassa Veikko Hemminki. Kuva otettu Lehtimäen Opiston kurssilla.

Ja taas jäi tunne, ettei mennyt ihan niin kuin piti

Kun menemme sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten luo tapahtuu jotakin kummallista. Joko meille itsellemme tai sitten asiantuntijalle? Emme osakaan kertoa mitä meidän arkeemme ihan oikeasti kuuluu ja mitä pystymme tekemään ja mistä olemme joku kokonaan luopuneet tai tarvitsemme siihen apua. Emme muista, uskalla tai osaa kohdata ammattihenkilöä yhdenvertaisena.

Tähän avuksi olemme Polioliitossa laatineet toimintakykylomakkeen, jonka pohjalta voi

hyvin kerätä itsestään tietoa, niin toimintakyvyn muutoksista kuin muustakin. Lomakkeen täyttämiseen kannattaa käyttää aikaa ja katsoa rehellisesti itseään: mihin minä oikeasti pystyn tänään ja mihin tarvitsen apua. Tokikin samat tiedot voi kerätä mille paperille tai digitaaliselle alustalle tahansa.

Saamamme palaute lääkärikunnalta vahvistaa ajatustamme siitä, että lomakkeen tiedot auttavat heitä hahmottamaan poliokuntoutujan tilanteen paremmin. Ehkäpä se auttaa myös aidon keskusteluyhteyden syntymistä ja parantaa mahdollisuutta löytää oikeat hoidot, so-

pivat lääkkeet, apuvälineet jne. Ei siitä haittaakaan ole.

Ja jos erehtyy luulemaan, että me neuvontapalveluissa töitä tekevät osaisimme olla topakointa lääkärissä käydessämme, niin väärin menee. Ei ole kerta tai kaksi, kun olen huomannut seisovani jo sulkeutuneen vastaanottohuoneen oven ulkopuolella hämmentyneenä reseptinippua kädessä roikottaen. Kyllähän näistäkin tableteista saattaa apua olla, mutta tunne on, että jokin jäi sanomatta ja kokonaistilanne tai polttavin apu jäi sittenkin saamatta. Joten tiedän, ettei se helppoa ole.

Nyt olen kirjoittanut itselleni lapun lompakkoon, jossa muutamia peruskysymyksiä ja tietoja aion ensi kerralla kyllä kertoa ja vastauksia vaatia. Saapa nähdä millaiseksi tutuksi käyneen tohtorin ilme vaihtuu, kun eteen istahtaa napakka naisihminen.

Toivottavasti tämä Poliolehti herättää teissä lukijoissa sekä hyvää mieltä että ajatuksia. Ja tietysti toivomme, että haette mukaan niin kuntoutuskursseille kuin avokuntoutuksiin. Ja tapaammehan valtakunnallisilla kesäpäivillä Laukaan Peurungassa.

Kerrotaan kamalimmat ja ihanimmat kokemuksemme sosiaali- ja terveydenhuollosta. Jospa saisimme kerättyä niistä kirjan joka sekä itkettää, raivostuttaa että naurattaa ja helpottaa.

Tapaamistanne odotellen.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti

Raija Nissinen

puh. 040 - 7222 442

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Katajamäki Print & Media Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Muuta

Sääntömääräiset vuosikokoukset

4

KokoNaiset Nastolassa

6

Uutta näkökulmaa etsimässä

12

Mitä hyvää polio on tuonut elämäni?

16

Arjen esteet voi selättää

25

Uutisia...

Kuka auttaa, kun palvelut sähköistyvät?

8

Apuvälineiden uudet tuulet

9

Arkkipiispa Kari Mäkinen on valittu

10

SOSTEn puheenjohtajaksi

10

Aukaisulaite liian kallis?

10

Euroopan Poliounionin työ huomataan

11

Osastoissa ...

Terveisiä Tampereelta nääs!

14

Pääkaupunkiseutulaiset Kouvolassa teatterissa

15

Pohjanmaalla kuntoutus ykkösasiana

17

Kuntoutusta

Tukea toimintakyvylle!
2018 Avokuntoutukset

18

Pohjanmaalaiset järjestävät
henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin

19

Avokuntoutuspäivä Caritaksessa

20

Omaiset kuntoutujan tukena

21

Kuka on vammaispalvelualueen
mukainen vaikeavammaisen henkilö?

28

Suomen Polioliiton järjestämät
kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

32

Lomakkeet

"Minun tilanteeni nyt" -lomake

23

Poliohuollon lomahakemus

26

Kurssihakulomake

34

Jäsenjärjestöt tiedottaa

Rauman vinkkelit

13

Poliohuollon puolelta

43

Osastoissa tapahtuu

36

Jäsensihteerillä asiaa

39



Polioinvalidit ry:n vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

aika: lauantaina 21.4.2018 klo 12.00

paikka: Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris, Marjanientie 74, Itäkeskus, 00930 Helsinki

Kokouksessa esillä:

yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat

Ennen kokousta, alkaen klo 11.30 kahvitarjoilu ja lounas klo 14.00

Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

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

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikousaineiston etukäteen postitettuna kotiin, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2018.

Paikallisosastot järjestävät vuosikokouksen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta.

Kysy kuljetuksesta:

Lahti-Kouvola osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

Pohjanmaan osasto: Pirkko Ahola, 040 5907954

Pohjois-Suomen osasto: Sinikka Korvala 040 8464135

Savon osasto: Iiris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry Johtokunta

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



Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään perjantaina 25.5.2018 klo 13.00 Kinaporin palvelukeskuksessa Kinaporinkatu 9 A Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § määräämät vuosikokousasiat.

Tervetuloa.

Hallitus

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.00 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 21.5.2018 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com



Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehdien toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

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

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

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Leena ja Juhani Kivipelto "myöhästyneellä häätmatkalla" Floridassa keväällä 2015.

Kotona taas

Syysy 2017 toi mukanaan, sateiden lisäksi, tapahtuman, joka johti elämäni toistaiseksi kovimpaan korpivaellukseen vaimoni Leenan kanssa. Auto ajoi suojaamalla Leenan yli lähes kohtalokkain seurauksin. Kuusi kuukautta suoritettu korpivaellus on nyt viimein ohi ja pääsemme takaisin omaan kotiin. Nyt on aika keittää kahvit ihan omassa keittiössä.

Hyvää kevättä kaikille ja nautitaan toistemme seurasta!

Toivottavasti nähdään pian.

terveisin Jussi

KokoNaiset Nastolassa

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAAU ja Pajulahden liikuntakeskus pyysivät Rusetti – Vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistyksen mukaan järjestämään naisten viikon liikuntatapahtumaa "Nainen nyt" KokoNaisseminaaria 9.-10.3.2018 Pajulahdessa. Rusetti edistää vammaisten tyttöjen ja naisten hyvinvointia, unelmien toteuttamista ja voimaantumista. Rusettilaisia oli mukana kaksikymmentäyksi.

Lempeästi lumella

Perjantaina kokoonnuimme Pajulahden Kukkasjärven rantaan teemalla: lempeästi lumella. Nokipannukahvi lämmitti. Tuli räiskyi ja kahvi maistui. Rannassa oli monia tapahtumapisteitä. Nopeimmat kiinnittivät lumikengät ja lähtivät kävelemään aurinkoiselle jäälle. Jääkelkkoja oli tarjolla vaikka minkälaisia. Leila Lahti-Pätäri innostui otis kokeilemaan kelkkaa.

- Kelkka kulki hyvin auratulla reitillä. Ihmeekseni huomasin, että kilometrin kierros ei tuntunut väsyttävän, vaikka edellisestä kerrasta olikin kulunut melkein kuusikymmentä vuotta. Jäinkin miettimään kelkan vuokramahdollisuutta ensi talven liikkumista ajatellen.

Pirjo Karin-Oka kokeili retkikelkkailua. Ensimmäinen kierros lumella ja toinen kierros perään sileätä ja luistavaa jäärataa pitkin.

- Kylmä ei yllättänyt, kun oli lämpimästi pukeutunut, mutta "ukkovarpat" kangistuivat tasapainoillessani kapeilla vanteilla.



Kuumaa makkaraa ja nokipannukahvia.

Itse vuorostani lähdin hiihtämään hiihtokelkalla. Latu oli hyvä ja meno halut kovat. Ihmetelin, kun vieressä juoksi kaksi opiskelijaa. Yhtäkkiä huomasin olevani kaukana jäällä. Pitäisi hiihtää takaisin. Eipäs meinannut hiihtokelkka kääntyä millään ilman avustajia. Ihana kokemus auringonpaisteesta kaikesta huolimatta. Jälkimmäinen kommentti siksi, että kylmämisoireisena poliolaena en ole talvilajien ystävä. Nyt oli kuitenkin mukava kokeilla. Itselläni varpaat ja koivet olivat aivan jäässä auringosta, kuuma makkara ja nokipannukahvista huolimatta.

Silti piti vielä kokeilla potkukelkkailua. Potkukelkkoja oli joka lähtöön. Toiset luistelivat retkiluistimilla ja toiset pelasivat jääkolkkaa rannan pieneliareenalla. Ranta ei ollut esteetön, mutta opiskelijat vetivät ja työnivät jokaisen innokkaan kokeili-

jan jäälle. Lempeästi lumella oli nimensä veroinen tapahtuma.

Pajulahdessa oli lisäksi tarjolla myös hemmotteluhoitoja mm. intialaista päähierontaa ja kosmetologin hoitoja. Illalla oli vuorossa yhteinen illanvietto, jossa juotiin naisten päivän viikon kunniaksi kuplivia ja syötiin salaattibufeesta herkullisia salaatteja.

Jotta tutustuisimme toisiimme, VAAU:n Siivosen Tiina pani meidät työskentelemään ryhmissä: jokainen ryhmä sai paperiarkin, jossa oli viisitoista erilaista kuvaa naisista. Tehtävänä oli pohtia, mitä yhteistä ryhmällä ja kuvan naisilla oli? Mikä meitä yhdisti? Puheensorina osoitti, että yhteistä tuntui löytyvän. Kuuntelimme hultatoman stand up-esityksen.

Mahdottomasta mahdollista

Lauantaiaamu alkoi tiukalla aamujumpalla ja vasta sen jälkeen nautimme aamiaisen. Kello

kymmenen KokoNaisseminaariin osallistui viitisenkymmentä naista. Wau, mikä kavalkaadi. Päivän avasi videotervehdyksellä Opetus- ja kulttuuriministeriön edustaja Päivi Aalto-Nevalainen, joka korosti liikuntalain ja yhdenvertaisuuslain merkitystä. Näissä molemmissa edistetään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Sitten kuuntelimmekin nuorten naisurheilijoiden tarinoita. Virpi Rehmal haastatteli Anna Laitista, joka kertoi olevansa kaikesta innostunut 32-vuotias nainen, jolla on downinsyndroma. Hän on työskennellyt Pajulahdessa jo yksitoista vuotta. Harrastuksiin kuuluvat uinti, melonta, vesijuoksu ja pyöräily. Hän kertoi käyvänsä alueen kouluissa kertomassa itsestään ja liikunnasta. Anna on valmistunut artesaaniksi ja Pajulahden VALKKU-ohjelmasta.

Ronja Ojan aiheena oli Liikunnan harrastamisen haasteet ja miten ne on ylitetty? Ronja

Oja on espoolainen näkövammaisen nuori nainen, jonka lajit ovat yleisurheilu erityisesti pituushyppy. Hän on harrastanut myös taitoluistelua, sukellusta ja laskettelua. Haasteena ovat oppaiden osaaminen ja sitoutuminen. Hän kertoi, että kilpailijan on luotava hyvä suhde oppaaseen, jotta saadaan syntymään luottamus. Ronja piti tärkeänä SPORTTIS lasten kursseja, josta on hyvä ponnahtaa myöhemmin omaan lajiin.

Kun vamma ei näy päällepäin - aiheesta kertoivat ratsastaja Lilli Vehmas ja Lotta Pukkila. Lilli oli vammautunut ratsastus-onnettomuudessa. Hän kertoi siitä, miten kilpailutilanteessa hänelle tärkeintä on valmentajan merkitys. Aivovamman vuoksi kilpailustressi on kova ja keskittymisen vaikeaa. Siksi on vain luotettava valmentajan ohjeisiin. Ilman niitä ei mistään tulisi mitään. Ratsastus on syy hymyyn ja se on paitsi urheilua myös kokonaisvaltaista kuntoutusta.

Lotta Pukkila kertoi inhonneensa liikuntaa lapsena ja liikuntaa vaikeutti vaikea sydänsairaus. Hänelle tehtiin sydänsiirännäinen, jonka jälkeen liikunta ja elinsiirtopotilaiden kilpailut muuttivat hänen elämänsä. Joka kisoissa hän miettii onnellisena: "Olen hengissä ja voin hyvin!"

Amanda Kotaja on menestynyt pyörätuolikelauksessa. Hän kertoi, että hänen unelmansa ovat toteutuneet toinen toisensa jälkeen. Häntä ovat kannustaneet vanhemmat ja koulu ja esikuvana on ollut Leo-Pekka Tähti. Hän korosti, että naisten täytyy tehdä erityisen paljon töitä arvostuksen ja näkyvyyden eteen. Ulkonäkö menee suoritusten edellä ja moni nuori urheilijana nainen kärsii naisurheilijan oireyhtymästä. Moni syö liian vähän näyttääkseen hyvältä.

Birgitta Starast on menestynyt kilpatanssija, jota ei vammautumisen jälkeen haluttu päästää tanssikouluihin. "Älä tule tänne, muut ahdistuvat." Hän kertoi suuresta rakkaudestaan tanssimiseen. Birgitta pohdiskeli stereotyyppioita, joita poikkeaminen valtavirrasta tuo. Mitä ulkoinen olemus merkitsee? Mitä



Päivien aikana oli ilo huomata kuinka paljon on erilaisia mahdollisuuksia liikkua vammasta huolimatta, kesällä ja talvella.



Liikkukaamme naiset tavallamme ja pitäkäämme huolta itsestämme ja toisistamme!

hyväksytyksi tuleminen merkitsee naisena? Olenko vähemmän naisellinen vammaisena. Birgitta oli iloinen, että voi tuoda esiin omaa naiseuttaan pyörätuolitanssissa.

- Ei ole väliä, onko tanssiparina nainen vai mies. Lajissa saa olla prinsessana, kauniina sellaisena kuin on.

Lopuksi kuultiin Pirkko Justanderin alustus. Hän kertoi olevansa sohva-peruna, joka pikkuhiljaa on innostumassa liikunnasta. Hän kävelee kerrostalonsa kellarikäytävillä rollaattorinsa kanssa muistojen Bulevardilla ja

harrastaa helppoa punttijumpaa.

Päivän tarinat olivat inspiroivia. Tarinoista kuului, että vammaisten naisten osallistuminen liikuntaan ja urheiluun lisää itseluottamusta omaan itseensä, osallistua monin tavoin ja voimaannuttaa. tarinat ovat hyviä työkaluja syrjinnän, tietämättömyyden ja kielteisten asenteiden murtamiseksi. Urheilulla oli jokaiselle nuorelle naiselle käänneteen tekevä merkitys: suhtautuminen maailmaan ja itseensä muuttui. Kaikille liikunta ja urheilu olivat tuoneet tunteen elämässä pärjäämisestä.

Urheilu oli merkinnyt yhteisöllisyyttä, yhdessä tekemistä, uuden oppimista, itsensä haastamista ja voittamista sekä onnistumista. Urheilu oli tuonut uusia mahdollisuuksia. Upeaa on ollut vertaistuki ja samanhenkisten ystävien löytäminen. Jokainen oli ylpeä omasta tekemisestään. Liikunnalla on ollut tietysti myös terveydellisiä vaikutuksia. Tulee hyvä mieli, kroppa voi hyvin, nukkuu paremmin ja paino pysyy kurissa.

Haasteita oli jokaisen tiellä ollut vaikka millaisia. Kaiken kaikkiaan tarinoista tuli selvästi esiin se, ettei mikään ole mahdotonta. Tarvitaan ympäristössä olevia mahdollistajia ja tukijoita. Urheilu oli osoittanut, että mahdottomasta tulee mahdollista, inhosta intohimoa. Liikunnan ilo ja tämä on minun juttuni toi iloa elämään.

Teksti: Marja Pihkala

Mukana Leila Lahti-Pätäri ja Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Osallistujien arkisto

**OMATOIMISUUTTA
LIKKUMISEEN!**

SHOPRIDER®

**KORVAAMATON APUVÄLINE
LIKKUNTARAJOITTEISILLE!**

Malli myynnissä vain meillä!
8885L

2500,-
hinta sis.alv

**SOITA
040 1244282
JA KYSY TARJOUS!**

Tutustu myös osoitteessa
www.apuajoneuvo.fi

MAAHANTUONTI, MYYNTI JA VUOKRAUS:
Kuusiluoto Oy
Kehittäjäkatu 16
04440 Järvenpää
info@apuajoneuvo.fi

Kuka auttaa, kun palvelut sähköistyvät?

Digitalisaatio koskettaa meitä kaikkia. Julkiset palvelut sähköistyvät ja vaarana on, että osa kansalaisista jää huonompaan asemaan, kun digitaidot eivät riitä.

Digitaitojen kasvattaminen kuitenkin kannattaa. Internetin kautta aukeaa pääsy muuallekin kuin pakollisiin ja tylsiin viranomaisasioihin. Löytyy hyötyä ja hupia - iloa jokapäiväiseen elämään.

Viranomaispalvelujen lisäksi netin kautta on ovi auki hakupalveluihin, verkkokauppoihin ja viihdepalveluihin. Löytyy tietoa erilaisiin harrastuksiin liittyen, ohjeita, videoita, matkakuvia, tv-ohjelmia, jne. Verkon kautta onnistuu yhteydenpito kaukanakin oleviin sukulaisiin ja ystäviin ilman lisäkustannuksia. Myös erilaiset etähyvinvointi ja -kuntoutuspalvelut lisääntyvät. Hienoa, kunhan vain osaisi ja uskaltaisi.

Sähköiset palvelut ovat ajasta ja paikasta riippumattomia. Laskut voi maksaa verkkopankissa, reseptin uusia kotisohvalta. Useimmat viranomaisasiat hoiduvat pian jonottamatta kotoa käsin. Kuulostaa hienolta – ja onkin, mutta vaatii osaamista. Mistä löytyy tukea ja apua, kun sitä tarvitaan?

SeniorSurf tukee, rohkaisee ja motivoi

Suomessa on yli puoli miljoonaa 65 vuotta täyttäneitä ihmistä, jotka eivät käytä lainkaan tietotekniikkaa.

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan tavoitteena on ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistaminen digitalisoituvassa yhteiskunnassa. SeniorSurf tukee valtakunnallista nettiopas-



Tietokoneesta, älypuhelimesta ja tabletista on hyötyä ja huvia.

tustoimintaa ja tuottaa materiaalia sekä opastajille että itsenäisen opiskelun avuksi.

Ohjeet on pyritty tekemään mahdollisimman selkeiksi ja niitä tukemaan on tehty opastusvideoita. Koska opastukseen osallistuminen on usein korkean kynnyksen takana, on kynnystä pyritty madaltamaan myös videoilla, joissa kerrotaan tietotekniikan tuomista hyödyistä ja huveista.

Maksutonta opastusta

Parhaiten alkuun pääsee hyvän opastajan johdolla. Maksutonta vertaisopastusta tietokoneiden, älypuhelimien ja tablettien käyttöön tarjoavat muun muassa ikäihmisten tietotekniikkayhdistykset ENTER ry, Mukanetti ry, Savonetti ry ja Joen Severi ry sekä useat kirjastot, eläkeläisjärjestöt, kunnat ja yhdistykset.

Opastuksen tukipilareina ovat toiminnan järjestäjät, mutta ilman vapaaehtoisia jäisi suuri osa ihmisistä ilman opastusta. Usein vertaisopastaja, itsekin iäkkäämpi, osaa parhaiten puhua opastettavan kanssa ”samaa kieltä” ja edetä sopivan rauhalliseen tahtiin. On mahtavaa, että Suomesta löytyy vapaaehtoisia,

jotka auttavat kanssaihmiään ihan vain auttamisen halusta.

Opastuspaikkojen löytämistä helpottaa SeniorSurf-toiminnan nettisivuilta löytyvä karttapalvelu, jonka avulla voi etsiä sopivaa paikkaa koko Suomen alueelta (www.seniorsurf.fi/opastuspaikat). Kannattaa seurata myös paikallislehtien ilmoituksia.

Käyttäjät mukaan jo suunnitteluun

Opastuksen tarvetta vähentäisi ja sähköisten palveluiden käyttöä helpottaisi, jos palveluiden suunnittelussa huomioitaisiin entistä paremmin käyttäjien tarpeet. Varsinkin ihmisen ikääntyessä kaikki turhat ominaisuudet häiritsevät käyttöä. Epäloogisuus, pienet fonttikoot ja väärät värivalinnat voivat tehdä muuten hyvästä palvelusta mahdottoman. Suunnitteluun ja testaukseen kannattaakin ottaa mukaan kokemusasiantuntijoita eri käyttäjäryhmistä. Viranomaispalveluiden tulee olla helppokäyttöisiä.

Kaikkien ei ole pakko osallistua

Vaikka sähköisistä palveluista, internetistä, älypuhelimista ja

muista vempaimista on paljon hyötyä, ei kaikkien ole pakko osallistua digitalisaation vaatimaan toimintaan. Kaikki eivät pysty tai halua käyttää sähköisiä palveluja. Kaikilla ei ole taloudellisia resursseja tarvittavien välineiden hankkimiseen. Tällöin on turvattu myös vaihtoehtoinen asiointitapa. Halutesaan voi myös valtuuttaa toisen henkilön asioimaan puolestaan ja näitä valtuutuspalveluita tuleekin kehittää edelleen.

SeniorSurf on Vanhustyön keskusliiton toimintaa, jota sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Veikkauksen tuotoilla (www.seniorsurf.fi)

Vanhustenviikolla lokakuussa järjestetään eri paikkakunnilla SeniorSurf-tapahtumia, joissa on hyvä tilaisuus tutustua laitteisiin ja sähköisiin palveluihin. Tapahtumista ilmoitetaan mm. paikallislehdissä.

Teksti: Liisa Tiainen

Vastaava asiantuntija
Vanhustyön keskusliitto

Kuva: Marja Haapio

Apuvälineiden uudet tuulet

Sosiaali- ja terveysministeriö on hallitusohjelman mukaisesti käynnistämässä mittavan kokonaisuudistuksen koskien kuntoutusjärjestelmää. Uudistus on tarkoitus sisällyttää SOTE-uudistukseen, näkökulmana terveydenhuoltolain mukainen lääkinällinen kuntoutus. Uudistus sisältää SOTE-keskuksiin kaavailut ennakoitua laajemmat kuntoutuspalvelut, kuten apuvälinepalveluiden tarjonta.

Tulevan uudistuksen myötä asiakkaalla on mahdollisuus itse asiakasetelillä valita apuvälinepalveluntuottaja joko kunnallisen, yksityisen tai julkisen sektorin toimijoista. Huomioitavaa on, että ennen päätöstä asiakas tarvitsee kuitenkin ohjausta ja tukea valinnan tekemiseen, jolloin tulevaisuudessa SOTE-keskuksissa tulee olla tarpeeksi tietoa sekä asiakkaan toimintakyvyn ja palvelutarpeen arvioimisesta, että riittävä kuntoutusjärjestelmä, - ja etuustuntemusosaaminen. Käytännössä palveluntuottajalla tulee lisäksi olla kyky yhdistää tarkoitukseenmukaiset palvelut suhteessa asiakkaan tavoitteisiin.

Oman mausteensa joukkoon tuo itse apuvälinepalveluprosessi kokonaisuudessaan, sillä valinnanvapauden myötä prosessin eri vaiheissa saattaa olla mukana useita eri palveluntarjoajia. Mahdollisuudet hyvään palveluun parantuvat, mutta samalla vaativat sekä asiakkaan valvotun osuutta että sujuvaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Muutoksen keskellä on oleellista itse kyetä säännöllisesti arvioimaan omaa toimintakykyä suhteessa konkreettisiin arjen



tavoitteisiin. Näin voi itse vaikuttaa prosessin etenemiseen ja sujuvuuteen, huomioiden sekä apuvälineen kilpailutuksen, hankinnan, käytön ohjauksen, huollon että korjauksen.

Odotettavissa on, että valinnanvapaus mahdollistaa yhä enemmän teknologian yhdistämisen toimintatavoitteisen asiakkaan päivittäisen arjen ja omatoimisuuden tukemiseen. Tulevaisuuden teknologia-apuvälineet koostuvat älypuhelimien avulla hallittavista moninaisista langattomista älyteknikkalaitteista, kuten ympäristönhallintalaitteista, toiminnanohjausjärjestelmistä ja tavaroiden paikantamista joiden avulla esim. avaimet löytyvät joutuisasti. Kylmämäämistä helpottavat erilaiset sensorit, jotka voivat tunnistaa lämmön tarpeet helposti sekä säätyä automaattisesti havaitun liikkeen mukaan. Asumisturvallisuutta voi tukea turvapuuhelimen lisäksi liiketunnistimilla tai paikannusjärjestelmillä kuten GPS paikantimilla sekä kaatumis- ja oivihälyttimien avulla.

suutta saattavat olla myös erilaiset hoivarobotit sekä sosiaaliset ja seuralliset robotit. Osallisuutta ja asumisen turvallisuutta lisäävät robotit, joissa liikkuvaan jalustaan on yhdistetty puheohjaus, jonka kautta on yhteys palveluntuottajiin ja läheisiin. Samainen roboti voi myös muistuttaa lääkkeiden ottamisesta, ja ohjata vaikka kahvin keittämistä.

Oleellista teknologian käyttämisessä on, että se ei riitä yksin, vaan siihen tulee aina liittää toimiva palvelu. Teknologia-apuvälineiden soveltamisen haasteena on usein uskallus niiden käyttöön sekä tietotekninen osaamattomuus ja tiedon puute. Tämän vuoksi asiakas tarvitsee tukea apuvälineiden hyödyntämisessä, jolloin kohtaaminen on yksilöllistä, helppoa ja sujuvaa. Kyse on lisäksi omasta asenteesta ja valinnoista, jotka vaikuttavat suoraan omaan hyvinvointiin. Oikein hyödyntämällä teknologia-apuvälineet kuitenkin tuovat käyttäjälleen yhdenvertaisuuden ja esteettömyyden lisäksi osallisuutta, turvallisuutta ja sitä kautta lisää elämänlaatua.

Pirteitä pakkaspäiviä ja aurinkoista kevättä teille kaikille.

Teksti: Anne Salonen

Lähteet

Aspa, Suuntaaja 2/2016
Kuntoutusportti
METESE-hanke
Sosiaali ja terveysministeriö

Oulunkylän Apteekki

p. 09-756 29 90
Kylänvanhimmantie 29, 00640 Helsinki 64
www.oulunkylaapteekki.fi

Arkkipiispa Kari Mäkinen on valittu SOSTEn puheenjohtajaksi



SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n valtuuston puheenjohtajaksi on valittu arkkipiispa Kari Mäkinen. Mäkinen toimii valtuuston puheenjohtajana kolmivuotiskauden 2018 - 2020.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n valtuuston puheenjohtajaksi on valittu arkkipiispa Kari Mäkinen. Mäkinen toimii valtuuston puheenjohtajana kolmivuotiskauden 2018 - 2020. Mäkiestä esitti tehtävään Kirkkopalvelut.

- Arvostan suuresti saamaani luottamusta. Tuntuu hyvältä, että voin olla mukana omalta osaltani tukemassa vahvaa kansalaisyhteiskuntaa ja sen kokeita, asiantuntevia toimijoita. Ihmisten osallisuuden ja yhdenvertaisuuden puolustamiseksi on yhdessä tehtävä töitä, arkkipiispa Kari Mäkinen sanoi.

SOSTEn valtuuston varapuheenjohtajiksi valittiin toiminnanjohtaja Pia Sundell (Barnavårdsföreningen i Finland r.f.) ja toimitusjohtaja Markku Virkamäki (Kehitysvammaisten palvelusäätiö sr). Valtuustoon valittiin puheenjohtajiston lisäksi 23 jäsentä ja 23 varajäsentä. Lisäksi liittokokous hyväksyi SOSTELLE strategian vuosille 2018 - 2021. SOSTESSA ylintä valtaa käyttää kolmen vuoden välein kokoontuva liittokokous. Liittokokousten välisenä aikana järjestön ylintä päätösvaltaa käyttää valtuusto. Toimeenpanevana elimenä on valtuuston valitsema hallitus. Liittokokous pidettiin keskiviikkona Helsingissä.

-BO

Euroopan Poliounionin työ huomataan



Euroopan Poliounionin – eurooppalaisten poliojärjestöjen yhteinen kattojärjestö EPU – tavoitteena on vahvistaa polion sairastaneiden asemaa, hoitoa ja kuntoutusta. Erityisesti polion myöhäisoireiden (PPS) tunnettavuutta terveydenhuollon ammattilaisen ja päättäjien keskuudessa poliovammaisten itsensä ohella on pystyttävä lisäämään.

Poliovammaisille suunnattuja hoitoja sekä terapiaa pyritään edistämään myös niiden tutkimustulosten kautta, joita EPU on kerännyt pidemmällä aikavälillä. Tutkimuksiin perustuvaa tietoa pyritään jakamaan mahdollisimman laajasti, jotta tietoa polion sairastaneiden kohtaamista ongelmista niiden ratkaisusta saadaan leviämään mahdollisimman laajasti.

Euroopan Poliounionin työ on huomioitu myös WHO:ssa (Maailman terveysjärjestö). EPU julkaisee säännöllisesti uutiskirjettä, jossa se julkaisee ajankohtaisia uutisia ja tietoiskuja työstään Uusin uutiskirje löytyy nyt EPU:n omien sivujen lisäksi WHO:n sivuilta. - Polio Unionin uutiskirje - maaliskuu 2018 ja laajemmat tiedot EPU:sta on saatavilla Euroopan Polio Unionin verkkosivustolla, <http://www.europeanpolio.eu>.

Puheenjohtaja Tanskasta

Euroopan Poliounionin uusi puheenjohtaja on Tanskassa syntynyt ja asuva Gurli Bechmann



Nigerilaiset poliovammaiset muistuttavat meitä eurooppalaisia, että poliovirus ei tunne maitten rajoja eikä sitä ole vielä hävitetty maapallolta.



Gurli Bechmann Nielsen

Nielsen. Hänet valittiin puheenjohtajaksi tehtävästä väistyneen John McFarlanen tilalle.

Gurli Bechmann Nielsen on itse sairastunut polioon vuonna 1952, ja hän oli tuolloin vain kahdeksan kuukauden ikäinen.

Gurli kärsii monen muun ikään-tyvän poliovammaisen tapaan polion myöhäisoireista ja onkin ottanut asiakseen edistää juuri myöhäisoireiden aiheuttamien ongelmien tunnistamista ja epäkohtien korjaamista.

Gurli omaa vankkaa kokemusta polion parissa tapahtuvasta työstä ympäri maailmaa ja hän on työskennellyt polio-projekteissa aina Vietnamissa ja Filippiineillä asti. Kotimaassaan Tanskassa Gurli Bechmann Nielsen on ollut mukana polioyhdistytoiminnassa kaksitoista vuotta. Polion sairastaneet ovatkin nyt saaneet vahvan puolestapuhujan.

- Polion myöhäisoireiden tuomat ongelmat ovat samoja elät sitten missä tahansa. Ylirajojen tapahtuva tiedonvaihto ja toiminta antaa meille kaikille

erinomaisen mahdollisuuden hyödyntää toistemme osaamista.

Tanskassa arvioidaan elävän tänä päivänä noin 10 000 polio-laista, mikä on 4000 enemmän kuin Suomessa. Viimeisin poliotartunta Tanskassa kirjattiin vuoden 1976 lopussa, rokotukset aloitettiin samoin kuin Suomessa vuonna 1955.

Gurli Bechmann Nielsenin mielestä polion hävittämiseksi tehtävää rokotustyötä on ehdottomasti jatkettava.

- Olemme jo niin lähellä polion hävittämistä ja yhdessä voimme tavoitteen saavuttaa. On erittäin tärkeää, että me polion sairastaneet kannustamme lapsiamme, lastenlapsiamme ottamaan poliorokotukset.

Teksti: PO

Kuvat: EPU ja WHO

Aukaisulaite liian kallis?

Etelä-Suomen Sanomat kirjoitti 11.3.2018 poliota sairastaneen Aira Halmeen kohtalosta. Lahtelainen Aira Halme oli muuttanut Onnelanpolun palvelutaloon, joka tarjoaa mahdollisuudet esteettömään liikkumiseen. Halme asuu palvelutalon yläkerroksessa, jossa asukkaat ovat periaatteessa itsenäisiä, omassa kodissaan asuvia vuokralaisia. Kaksi alinta kerrosta on varattu jatkuvaa hoivaa tarvitseville asukkaille.

Aira Halmeen oma liikkuntakyky on heikko ja polion myöhäisoreet ovat vaikeuttaneet tilannetta



entisestään. Erityisesti heikkoutta on käsissä, mikä tekee jopa ruoan lämmittämisestä lähes mahdotonta.

Muuton yhteydessä oli kuitenkin huomattu, kuinka ulko-ovi onkin erittäin raskas avattava. Normaalisti liikkuvalla ihmisellä oven avaaminen vaatii käyttöön molemmat kädet ja jalkavoimaa. Sähköpyörätuolista oven avaaminen on siis täysin mahdoton-

ta. Halme tarvitsisi oveen sähköisen avausmekanismin, jolla ovi aukeaisi nappia painamalla.

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymälle esitetty anomus oven aukaisulaitteesta tuotti kuitenkin kielteisen päätöksen eikä oikaisuvaatimukseen sitä muututtanut. Perusteluna päätöksessä oli, ettei Aira Halmetta voi pitää vammaispalvelulain tarkoittamana vaikeavammaisena henkilönä,

eikä hän näin ollen ole oikeutettu saamaan kunnalta sähköistä avausjärjestelmää.

Aira Halme on siis 86-vuotias poliolainen, joka on vankina omassa kodissaan.

Sosiaalinen elämä ja kaikki kontaktit jäävät vähäisiksi, sillä ulos Aira pääsee vain, jos itse tiputtaa avaimen postilaatikosta ulkopuolelle, josta joku avaa oven.

Nyt viisi kuukautta on Aira Halme ollut oman kotinsa vanki ja jokainen voi vain kuvitella tilannetta, missä voimiesi vähentymisen myötä olet vankina omassa kotonasi. Suomen Polioliiton neuvontapalveluissa ja edunvalvonnassa töitä tehdään ja niitä riittää.

Teksti: PO

Uutta näkökulmaa etsimässä

Rakkaalla lapsella on monta nimeä sosiaali- ja terveydenhuollolla vain yksi: SOTE.

SOTE on lyhennys sosiaali- ja terveydenhuollosta. SOTE on kyllä oiva lyhennys, mutta siitä on tullut monelle jo sanahirviö. Jotain hyvää siinäkin on oltava. Olkoon se sitten tuo lempinimi.

Tämän uuden SOTE:n tavoite näin pätkinän kuorella on: uudistaa meidän vanhanaikaista sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Tavoitteena on samalla kaventaa ihmisten hyvinvointi- ja terveyseroja, parantaa palvelujen yhdenvertaisuutta ja saatavuutta sekä hillitä kustannuksia.

Ajatus on tärkein, kuuluu tuttu sanonta, mutta kun kyseessä on ihmisten terveys ja elämä niin jotenkin tuntuu, ettei tuota sanontaa olisi tarvinnut kenenkään keksiä. Ajatus ei ole tärkein, vaan ihmisten hyvinvointi on. Ajatus saa olla sypys, kunhan ihmiset voivat hyvin eikä toisinpäin. Soteuudistuksesta kuulee harvoin mitään hyvää, mutta sivustaseuraajan roolissa olen laittanut merkille hyviäkin asioita: keskustelun määrä on lisääntynyt ja ihmiset ovat todella huolissaan omasta terveydestään ja terveyspalveluiden saatavuudesta. Olemme havahtuneet huomaamaan, että terveysasema on oikeastaan ollut lähellä ja onhan sieltä apua saatu, vaikka joskus vähän huonompaakin.

Mitä näytetään SOTE:n toimimattomuudelle ei ole voitu osoittaa eikä kyllä toimivuutta. Olemmeko siis tuomineet turhaan uudistuksen, jonka on tarkoitus edesauttaa meitä kaikkia?

Mediasta voimme lukea vain, kuinka isot yritykset käärivät verorahamme paratiisisarille ja me maksamme siitä vielä kaiken



Sote- ja maakuntauudistus on Suomen julkisen hallinnon sekä sosiaali- ja terveydenhuollon eli sote-palveluiden uudistamiseen tähtäävä hanke, jonka tarkoituksena on siirtää julkisten sote-palveluiden vastuu kunnilta 18 perustettavalle maakunnalle. Erikseen valmistellaan valinnanvapauslaki, jonka myötä asiakas voisi vapaasti valita lain piiriin kuuluvissa palveluissa maakunnan yhtiön, yksityisen yhtiön tai järjestön tuottaman palvelun väliltä.

Alun perin maakuntia esitettiin perustettavaksi 1. heinäkuuta 2017, maakuntavaaleja järjestettäväksi tammikuussa 2018, ja että sote-palvelut siirtyisivät maakunnille 1. tammikuuta 2019.

Heinäkuussa 2017 pääministeri Juha Sipilä kuitenkin ilmoitti, että maakuntavaalit järjestetään lokakuussa 2018, ja että sote-uudistus tulisi aiempaan aikatauluun nähden vuotta myöhemmin voimaan, 1.1.2020. Tuorein hallituksen esitys laista sosiaali- ja terveyspalveluiden valinnanvapaudesta annettiin eduskunnalle 8.3.2018. Lakisäätely käsitellään valiokunnissa, jonka jälkeen kaikista maakunta- ja soteuudistuksen laeista on tarkoitus äänestää eduskunnassa kesäkuussa 2018.

lisäksi omalla terveydellämme. Asiantuntijat sekä tutkijat kertovat kuinka suuri huijaus koko uudistus on ja kuinka se tulee kaatumaan omaan mahdotto- muuteensa hyvinkin nopeasti.

Haluamme tasa-arvoista kohtelua ja parempia lääkärikäyntejä sekä hoitoja. Nykyinen malli ei toimi ja on aivan liian kallis puhumattakaan sen epätasa-arvoisuudesta. Nyt kun joku asialle yrittää jotain tehdä, niin tyrmäämmekö senkin heti koska sekään ei ole tasa-arvoinen ja hoidot ovat entistäkin heikompiä? Vaikka siis SOTE ei ole edes vielä toiminnassa eikä

toimivuudesta tai toimimattomuudesta ole näyttöä.

Tuntuu vähän samalta, kun kotona olen vaimolleni sanonut, ettei uutta sohvaakaan ostaa, kun ei kuitenkaan ole sopivaa. Mutta samalla olen valittanut nykyisestä sohvasta, sillä se on mielestäni liian pieni ja epämuokkava. Eli tyydynkö siihen, että minulla on sohva, joka aiheuttaa minulle jatkuvaa päänsärkyä vai haenko uuden kalliin sohvaa, jonka toimivuudesta en kuitenkaan voi olla täysin varma.

Luin kyllä asiantuntijoiden sohvaston-ohjeita internetistä ja siellä joku poleemikko soh-

vapalstalla sanoi harkitsemani sohvaa olevan surkea. Lisäksi kyseinen huonekalukauppias rakentaa saamallaan sohvarahoilla loma-asuntoa Kyröskoskelle. Hemmetin firma, kun vie rahani muualle kuin kotikaupunkiini.

Tämä sohva-asiantuntija vaikutti todella luotettavalta, ja hän kehui kovasti toisen yrityksen lähes samanlaista sohva. Tein taustatutkimusta myös tästä sohvasta ja heti löysin kirjoituksen, jossa haukuttiin tämä sohva todelliseksi petokseksi, joka oli aiheuttanut epämuokkavuudellaan välilevyn pullistumia.

Nyt olen siis tutkinut ja tuominut uudet sohvankin todellakaan anna rahojani Kyröskoskelle. Kotonani on siis edelleen tuo seläntapposohva, jolla nukuin varmasti päiväuneni huonosti, mutta eipä saanut kukaan minun rahojani!

Uudistukset ja vanhasta pois pääseminen on ihmiskunnan kiros ja pelastus. Haluamme aina kaikkea uutta, minkä toimivuudesta voisimme mennä takuuseen. Jos jokin näyttää yhtään epävarmalta olemme valmiit tuomitsemaan ilman kokeilua.

Pääkohta kuitenkin on että olemme todenneet nykyisen sotemallin olevan huono. Sitä ovat kritisoineet niin käyttäjät, tuottajat kuin päättäjätkin. Työntekijät uupuvat. Millainen uudistuksen tulisi olla että se palvelisi kaikkia? Me olemme kaikki yksilöitä, joilla kaikilla erilainen elämäntilanne ja palvelujen tarve. Ja se tilanne muuttuu jokaisen elämässä joka hetki. On siis selvää että kaikkien miellyttäminen on mahdotonta. Onko löydettävissä tavoitteita oikeasti saavutettava malli?

Päätösvalta ei sinänsä ole meidän Polioliiton lukijoiden käsissä ellei tätä sitten lue yksi



Rauman vinkkelist Yhdessä – ei yksin



Usein olen kirjoituksissani korostanut yhdessä tekemisen merkitystä. Yhdessä, suuremmalla joukolla saamme enemmän aikaiseksi. Sehän on yhdistystoiminnan perusajatus. Yhdistys yhdistää voimamme ja antaa meille paremmat mahdollisuudet ajaa asioita kohti yhteisiä tavoitteitamme.

Etujen ja oikeuksien ajaminen, vaikuttaminen on aina ollut vaikeaa, mutta tänä päivänä se tuntuu entistäkin hankalammalta. Silti sitä tehdään koko ajan myös omassa yhdistyksessämme Polioinvalidit ry:ssä. Edunvalvonnassa yhdessä tekeminen ja

yhteistyö on yhä tärkeämpää. Pienenä järjestönä äänemme tahtoo hukkuu tai sitä ei oteta huomioon tarkoitamallamme tavalla. Yhdessä muiden samaan tavoitteeseen pyrkivien toimijoiden kanssa äänemme vahvistuu ja tulemme paremmin kuulluiksi ja vaikuttamiseksi.

Ajatellaanpa asiaa vaikka näin. Paikallisosastomme keräävät alueensa polioivammaiset yhteen, Polioinvalidit ry kokoaa kaikkien jäsentensä äänet yhteen, Suomen Polioliitto molempien jäsenjärjestöjen voimat ja vie ne tarvittaessa mukaan vammaisjärjestöjen vaikuttamistyöhön.

200:sta eduskuntaan valitusta. Jos joku teistä 200:sta päättäjistä sattuu lukemaan tämän, niin olisi kiva kuulla mielipiteenne. Siis ostaako uusi sohva vai pidäkö vanhan? Ja, jos saisi vielä vastauksen siihen, miten selitän vanhan sohvaa vaimolle, niin olisi kiva.

Terveisin, selkäkipuun kyllästynyt ja terveydestään huolissaan oleva.

Sote- ja maakuntauudistus on Suomen julkisen hal-

Näin pienistä puroista kasvaa joki jne.

Tokikaan yhteistyö ei aina suju ongelmitta. Vaikka olisimme kaikki pyrkimässä samaan tavoitteeseen, niin keinot ja painotukset saattavat olla hyvinkin erilaiset. Henkilökohtaiset vaikuttimet tuovat yhteistyöhön aina oman haasteensa. Yhdessä tekeminen on haasteellista monin tavoin, mutta kun ylittämme tekemämme esteet, niin useimmiten havahdumme huomaamaan, että tekeminen yhdessä on ollut paitsi mukavampaa myös tehokkaampaa kuin yksin puurtaminen.

Meitä polioivammaisia pidetään yleisesti ahkerina, huumorintajuisina ja yhdistysihmisinä. Näin ainakin monissa myös kansainvälisissä tutkimuksissa ominaisuuksiamme varsinaisten polioivammojen lisäksi luetaan. Enkä minä ainakaan pysty väittämään, etteikö näin olisi. Polioinvalidit ry:n puheenjohtajana olen usein pohtinut sitä, että miksi me polion sairastaneet olemme yhdistystoiminnassa niin paljon mukana? Ja tällä en suinkaan tarkoita vain omaa yhdistystoimintaamme, vaan noin yleensä vammaisjärjestötyötä, seurakuntia ja kuntia. Vain valtakunnan politiikan tasolta ei

Alun perin maakuntia esitettiin perustettavaksi 1. heinäkuuta 2017, maakuntavaaleja järjestettäväksi tammikuussa 2018, ja että sote-palvelut siirtyisivät maakunnille 1. tammikuuta 2019.

Heinäkuussa 2017 pääministeri Juha Sipilä kuitenkin ilmoitti, että maakuntavaalit järjestetään lokakuussa 2018, ja että soteuudistus tulisi aiempaan aikatauluun nähden vuotta myöhemmin voimaan, 1.1.2020.

Terveisin, selkäkipuun kyllästynyt ja terveydestään huolissaan oleva.

polioinvalidia juuri tule mieleeni. Harmillista.

Yhdessäolo ja vertaisten kanssa ajatusten vaihto on yksi yhdistyksemme tärkeimmäksi muodostunut palvelu, jota voimme tarjota. Ikääntymisemme ja toimintakykymme huononemisen myötä kynnys lähteä tapaamaan kohtalotovereita - uusia ja vuosien varrelta - on noussut. Jaksaminen pelottaa ja ehkäpä joskus sekini, että kuinka minun suh- taudutaan, kun en enää pysty liikkumaan kuten ennen? Tunne on tuttu.

Silti, kun saa itsensä liikkeelle tapaamaan muita, tekemään ja olemaan yhdessä, huomaa, kuinka mieletään virkistyy ja saa kuin saakin voimia omaan arkeen. Yritetään yhdessä – kukin omien voimavarojensa suhteen – osallistua ainakin yhteen yhdistyksemme tapahtumaan. Tarjontaa riittää kyllä: vuosikokous, kerho, heku-kuntoutus, uintivuorot, teatteri, lounasta- paaminen tai Polioliiton kesäpäivät, avokuntoutukset...

Lähdetään toimimaan yhdessä!

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Tuorein hallituksen esitys laista sosiaali- ja terveyspalveluiden valinnanvapaudesta annettiin eduskunnalle 8.3.2018. Lakisäätely käsitellään valiokunnissa, jonka jälkeen kaikista maakunta- ja soteuudistuksen laeista on tarkoitus äänestää eduskunnassa kesäkuussa 2018.

Terveisin, selkäkipuun kyllästynyt ja terveydestään huolissaan oleva.



Polio- Tampere
Pikkujoulu
9.12.2017

Terveisiä Tampereelta nääs!

Kevättä kohti mennään, mutta pieni muistelu 2017 juhluvuoden päätöksestä sallittakoon. Syyspäivät 60v –juhla oli muistorikas ja siitä riittää tarinaa useampaan yhteiseen tapaamiseen.

Vuosi päättyi riemukkaaseen pikkujoulujuhlaan Vaskitähdessä. Illoiset ilmeen on ikuistanut "hovikuvaajamme" Topi Enqvist.

Tampereen osaston vuosikokous pidettiin sunnuntaina 4.3.2018.

Johtokunta

Johtokunta jatkaa entisellä kokoonpanolla: puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri, varapuheenjohtaja Liisa Ahola, sihteeri/rahastonhoitaja Pirjo Karin-Oka ja jäsenet Ajo Matti, Joenperä Tuula, Järvinen Rita, Kärki Terttu ja Lehtonen Aira.

Toimintakyvyn tueksi

Johtokunta ehdotti vuosikokoukselle, että nostaisimme omaehtoista toimintakyvyn ylläpitoa tukevien palveluiden tukea 30€/hlö/kausi/yksi liikuntamuoto. Lähetä maksettu kuitti rahastonhoitajalle. Tätä voi käyttää

myös hyvinvointipalveluihin esim. jalkahoitoon tms. Edellyttäen ettei saa korvausta muualta. Vuosikokous hyväksyi tämän.

Tulevaisuudesta keskusteltiin hyvässä hengessä ja osaston kevään ja kesän tapahtumista voit lukea lehdestä toisaalta ja jäsenkirjeistä.

Teksti: Pirjo K-O

Kuva: Toivo Enqvist.



Kyyhkylä

PAREMPIIN HETKIIN.

**KUNTOUTUS- JA SOPEUTUMIS-
VALMENNUSKURSSIT**

14.-23.5.2018 | 20.-29.8.2018 | 8.-17.10.2018

KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, puh. 015 203 31

WWW.KYYHKYLA.FI

Pääkaupunkiseutulaiset Kouvolassa teatterissa

Perjantainen teatterimatka Kouvolaan: Päspon kevätkausi alkoi jälleen vauhdilla. Teatterimatalle lähdimme jo ennen puolta päivää.

Reippaasti matkaan

Oli pakkaskauden loppupää, joten olin ajatellut, että selviän lähtöpaikalle, Paavo Nurmen patsaalle, kolmella julkisella kulkuvälillä eikä tarvitse palelluttaa autoa parkissa, vaan se saa olla työpaikalla tallissa. No, vaihtoja ei tarvittukaan kuin yksi, koska ratikka seiska muuttui auto-maattisesti kakkoseksi. Surkeus vain, kun ei ole noita reittejä kovin paljon kulkenut, ja kun ei tänä päivänä saa kunnon parista reittikarttaa, josta näkisi miten ratikka pysäkit sijoittuvat. Ratikkakuskilta kysyin, onko Mannerheimintie monta pysäkkiä, ennen kuin olisi stadikan kulma käsillä? Vastaus oli, että yksi. Ja sillä jäin pois. Kun yritin sitten kiiruhtaa kävelen treffipaikalle, aavistin, että olisi siellä ollut vielä pysäkki lähempänäkin.

Välttelin jäätiköitä ja jatkoin matkaa. Taskussa soi kännykkä. Missä sitä ollaan? Matkalla: "Tässä menee vielä hetki". En vielä ensimmäisestä kadunkulmasta siirtynyt kohti kenttiä, mutta seuraava jo näytti hyvältä ja tutulta. Kun pääsin lähelle kohtauspaikkaa, bussi kurvasi viereen ja kapusin kyytiin. Kello oli 11.30 eli en ollut vielä myöhässä toiset vaan olivat hyvissä ajoin paikalla. Tosin ei tällainen viime tippa kivalta tuntunut. Laulaminen jäi, kun piti ensin saada hengitys tasaantumaan, löytämään vapaa penkki ja saamaan turvavyö kiinni.

Matka meni joutuin kaunistaa lumista ja aurinkoista Suomen maaseutua katsellen. Muutaman viestin välitin vanhalle tutulle Kouvolaan, jos sattuisivat ole-



Paluumatkalla saimme ihaila auringonlaskua ja nauttia pääkaupunkiseudun osaston järjestämästä matkaevästä.

maan kaupungissa ja teatterin nurkilla?

Bussi stoppasi teatterin eteen ja siirryimme lämpöön. Minä vielä jäin katselemaan tarvitaanko ovenavaus apua tai jotain. Sivusilmällä olin näkevinäni tutun hahmon. Kun pääsin itse lämpöön, oli hahmo poistumassa ulos, lausuin nimen ja oikeaan osuun. Vanha tuttu oli tullut moikkaamaan. Jutusteluaikea ei ollut pitkä, kun kellot jo kilisi näytännön alkua. Silti mukava.

Erinomaista, mielenkiintoni heräsi

Katsomon penkit oli vat matalat ja selkänojat korkeat. Halutessa saatiin istuimeen korotusta. Allekirjoittanut ei korotusta ottanut, kun jalat eivät tahdo muutenkaan yltää lattialle. Venyttiin joutsenkaulaani, jotta näin edessä olevan istuimen yli näyttämölle.

Kappale jota menimme katsomaan, oli Enni Mustosen Ruokarouvan Tyttäret. Ei anteeksi, olikin vain yksi tytär. Tämän vasta kotona tavailin. En ole lkenut kirjaa ja täysin puskista tulivat tiedot. Näytelmässä oli kaksi nuorta naista, ja kun ajatuk-

seni oli tuo, että tyttäret, pidin heitä sisaruksina. Näytelmässä oli historian siipien havinaa: Olavi Paavolainen mainittiin ja hurjat haaremikemut "kommuunissa". Juhlien seurauksena oli näyttämön keskiöön nostettu sairaalavuode ja toinen sisaruksesta oli keuhkotautiparantolassa. Lentävä keuhkotauti oli diagnoosi. Väliajalle lähettiin kyynelsilmin.

Toisella puoliskolla jäljelle jäänyt tyttö lähti Pariisiin pyörteisiin. Luvattu kortteeri oli kokenut tulipalon ja vuokranantajat olivat lähteneet Egyptiin? Mikäs sitten neuvoksi? Vanha tuttu Coco Chanelin ateljeessa töissä, jospa hän voisi auttaa? No, majapaikka löytyi kuulun ilotalon ylimmässä kerroksessa oleva huone. Töitä neitonen sai Cocon ateljeessa tikkaajana. Kesäisten pyöräretkien ja muun toiminnan jälkeen päähenkilö koki koti-ikävä ja kohtasi Pariisin kaduilla salaisen rakkauten kohteen kaukaa Suomesta. Annettiin ymmärtää, että pari palasi Suomeen...

Pariisin meininki oli kiihkeää kuvaus ja osuusi mielestäni tuonne 20-30-luvun taiteisiin.

Pitäpä metsästää aineistoa. Ovatko nämä ihmiset oikeita vai kuvitteellisia? En ole vielä kerennyt tutkia, mutta kiinnostaa. Teatterin lavastus oli minimaalista ja näyttelijöillä kova kunto. Pyörivällä näyttämöllä oli epämääräinen portaikko tansanteineen, näyttämö pyöri ja näyttelijät kulki portaita ylös alas, oikealta vasemmalle, edestä taakse ja päinvastoin. Reksiviitana milloin itämainen telta, sairaalan sänky tai Cocon valtaistuun. Matkalaukku makuupaikan vieressä.

Näytännön päätyttyä aurinko loi timanteja hangelle. Kotimatalla bussissa toimi palvelu, tarjoilijana jo tuttu herrasmies Suurkuukan Jorma. Ei tarvinnut tyhjin vatsoin palata kotiin. Herkulliset leivät, mehua ja salaattina tomaatteja, pieniä ja makeita. Maisemat vaihtuivat ja aurinko loi viimesäteitään kun saavuimme Helsinkiin. Kun jäin kyydistä ei ollut vielä täysin pimeätä. Käpsyttelin toimiston suuntaan noutamaan auton avaimet ja sitten kohti kotia viikonloppua viettämään.

Teksti ja kuva Kikka Paavola

Mitä polio on tuonut elämäni?

Minua pyydettiin kirjoittamaan Poliolihteen, että mitä polio on tuonut elämäni. Ensin ajattelin, että ei voi olla totta. Miten minä nyt tuollaisesta voisin edes kirjoittaa, eihän sen nyt ainakaan mitään hyvää ole voinut tuoda. Nyt asiaa tarkemmin ajateltuani, olen muuttanut mieleni. Polio on taivaltanut mukanaani kohta 60 vuotta ja tuonut paljon erilaisia kokemuksia ja tapahtumia elämäni.

Rokote ei ehtinyt auttaa

Aitini kertoman mukaan minä olen jo pienestä asti ollut temperamenttinen ja vilkas lapsi, sisukaskin. Niinpä kohtalo suuressa viisaudessaan ilmeisesti päätti, että tulen polion kestäväksi, ja ehkä se hieman hillitsee menohalujani ja rauhoittaa tulevaa elämäntaivaltaani. Sain poliorokotteen, mutta koska kerran oli jossain päätetty, että tämä virus minuun iskee, niin ei siinä sitten edes rokote pelastanut. Noin viikon kuluttua rokotteesta olin hetken ”jalaton”. Jäsenten toiminta palautui kuitenkin vasenta jalkaa lukuun ottamatta, mutta kyllä yksikin jalka jo vähän vauhtia hillitsee (tai sitten ei). Saan siis olla onnellinen, että liikuntakyky säilyi, tuli vain pieni hidaste.

Sairastumiseni myötä minulle on tullut sairaalajaksoja, mutta muistikuvissani ne ovat menneet ihan hyvin. Toki minä ikävöin kotiin, ja sitten kun olin sen ikäinen, että osasin vähän kirjoittaa, niin laitoin kotiin kirjeen. Jostain sanomalehden kulmasta repäistylle paperi lappuselle vanhassa kirjekuoressa saapui kotiini kirje, jossa luki ”Rakas äiti, lähetä rahaa”. Kirjeistä tu-



Marjanpimintää Sirpa Haapalan tapaan. Elämä on valintoja täynnä, mutta keinoja on, kun käyttää mielikuvitusta.

likin mieleeni, että kolmeviikoiselta lapsi-invalidileirilä olin varmaan lähettänyt vähän vastaavan kirjeen ja sain vastauksen ”Tässä sinulle nyt viisi markkaa, yritä olla säästäväinen”.

Yhdenvertaisuutta ja ”kielitaitoa”

Muistoissani ovat myös toiminnalliset ja mukavat kesäleirit. Kuten alussa mainitsin, minulla oli jo siitä lähtien, kun napani kynnyksen yli itse sain, taipumusta ”kulkemiseen”. Jos minulle polio annettiin tätä taipumusta hillitsemään, niin polio myös tavallaan auttoi vaeltamaan, kuten näille kesäleireille. Pääsin sinne ensimmäisen kerran seitsemän vuotiaana ja sain viettää niillä kolme viikkoa seitsemänä kesänä.

Uusista tuttavuuksista ei siellä ollut pulaa, sillä lapsi-invalidieja kokoontui ympäri Suomea lä-

hes sata. Saattoi joskus olla ylikin sata, siltä se ainakin tuntui, kun meitä kakaroita oli ”joka lähtöön”. Kaikki eivät toki olleet polio-lapsia, mutta kukaan meistä ei kysellyt että ”mikä sul / siul on”. Jokaisella oli joku ”vika”, toisissa vika näkyi, toisissa ei, mutta kaikki me oltiin yhdenvertaisia. Uskon, että leiri lisäsi meidän sosiaalista kanssakäymistämme tässä yhteiskunnassa. ”Kielitaitokin” lisääntyi, kun murteita oli eri puolilta maata, Minun porilaismurteeni sopi hyvin muiden murteiden sekaan.

Lapsi-invalidileirit olivat nyt ajatellen sen aikaisia sopeutumis- ja valmennuskursseja. Ohjaajina toimi eri alojen asiantuntijoita: opettajia, fysioterapeutteja jne. Ei me lapset silti ammattiin kiinnitetty huomiota, ne olivat kaikki meillä ohjaajia, joista yksi oli johtaja

ja heidän ohjeitaan olisi pitänyt noudattaa. Kaikista leiriläisistä ei tullut ns. sydänystäviä, mutta kavereita oltiin kaikki. Leireiltä jäi ystäviä, joiden kanssa vielä leirielämän jälkeenkin pidettiin välimatkasta huolimatta yhteyttä joko kirjeitse, puhelimitse tai vieraillemalla toistemme luona.

Sokerijuurikaspelolta kirjanpitäjäksi

Oletan, että polio on vaikuttanut myös minun uravalintaani. Olen ollut aina ”kovapäinen”. Minua ei voi kutsua sen paremmin matemaattiseksi kuin kie- lineroksikaan, joten sain tehdä töitä, että edes jotenkin koulussa pärjäsin. Sen verran viisautta minulle jossain vaiheessa kuitenkin suotiin, että ymmärsin, etten pärjää ruumiillisessa työssä.

Yritetty on, sokerijuurikasmaalla konttasin parina päivänä pari tuntia yhtenä kesänä. Tämä oli samana kesänä, kun kävin ruotsinkielen ehtolaiskursilla. Aikaisemmasta, ei niin hyvästä koulumenestyksestä huolimatta, sain kuitenkin ammatin. Suoritin merkonomin tutkinnon. Kauppaopistoon mennessäni irtisanouduin silloisesta työpaikastani, mutta pyynnöstä palasin sinne jo parin viikon poissaoloni jälkeen. Työstä oli minulle apua opinnoissani ja päinvastoin. Myöhemmin toimin samoin, eli viimeisessä työpaikassani suoritin työn ohella tradenomien tutkinnon.

Poliosta huolimatta tai ehkä juuri sen vuoksi olen saanut mieleiseni ammatin ja työpaikat. Jos en olisi sairastunut polioon, olisin saattanut luovuttaa opinnoissani, olisin ehkä jäänyt työttömäksi kulkijaksi, enkä nyt olisi ”hyvin ansaitulla” vanhuuseläkkeellä. ”Kovapäisyydestäni” johtuen jätin arvoitukseksi, että oliko kirjanpitäjänä ollessani ylimmässä kirjoituspöydän laatikossani lappu ”debet ovi, kredit



Sirpa Haapala yllättyi jokunen vuosi sitten iloisesti, kun Satakunnan osastolasiet järjestivät hänelle juhlat syntymäpäivän kunniaksi.

ikkuna”? No ei ollut ... se oli pöytälevyn alla.

Yhdistystoiminta koukutti mukaansa

Polio on tuonut elämäni myös yhdistystoiminnan. Parikymppisenä olin jäsenenä Porin Seudun Invalideissa, mutta se ei jatkunut kovinkaan pitkään, ehkä syystä, että en kokenut sitä silloin tarpeelliseksi. Myöhemmin, vuonna -89, Satakunnan osaston puheenjohtaja Mauri Lipponen oli kuollut, että olin polio ja kirjanpitäjä. Hänen yhteydenottoensa jälkeen alkoi minun jäsenyyteni ja toimintani yhdistyksessä, osaston kirjanpitäjänä. Osallistumiseni jatkui myöhemmin osaston johtokunnan jäsenenä ja Maurin luovuttua puheenjohtajan tehtävistä valittiin minut osaston puheenjohtajaksi.

Nykyään eläkkeellä ollessani yhdistystoiminta täyttää kalenterini. Ei paljon ehti kuluttaa päiviä keinutuolissa jouten istuen. Yhdistystoiminnasta ei voi jäädä eläkkeelle. Se tuo mukanaan uusia haasteita, kokousmatkoja ja tapaamisia elämäni, myös kalenterin. Oli minulla kalenteri jo ennen eläkkeelle jäämistäkin, mutta ei se näin täynnä ollut mitä nykyisin. Aikoinaan kalenterin pystyi myös unohtamaan, mutta nykyään sieltä pitää aamulla tarkistaa päivän ohjelma.

Väitän siis, että polio on tuonut elämäni kalenterin, josta

ei montaa tyhjää päivää löydy. Ilman yhdistystoimintaa saataisiin pitkästä hiljaiseloon, sen sijaan nyt päivät täyttyvät erilaisista tapaamisista, tapahtumista ja tapahtumien järjestelyistä. Ja lähes kaikki liittyvät tavalla tai toisella polioon, ollen joko omia kuntoutusajkoja tms.

Millaista elämäni olisi ollut, jos olisin välttynyt polioon sairastumiselta. Sitä en varmuudella voi sanoa, enkä osaa edes mielessäni kuvitella, koska olen kaikesta huolimatta pitänyt itseäni ns. terveenä. Ja suhteellisen terve minä onneksi olen ollutkin, jos nyt jätetään tuo vasen koipi huomiotta. Vasta iän karttuessa polio on alkanut ”vaivaamaan”, mutta kun tiesi, mikä vaivat aiheuttaa, niin ei ole tarvinnut olla sen suhteen epätoivoisuudessa.

Me poliolaiset olemme kaikki yksilöitä. Ei esimerkiksi ole kah- ta vammaltaan identtistä polio- vammaista saati sitten luonteeltaan ja kokemuksiltaan. Tämä teksti on yhden identtisen kirjoitus, joka on saanut kokea elämänsä omat myötä- ja vastamäensä ja niiden lisämausteena polio. Sanotaan nyt vaikka niin, että se on minun elämäni yksi ”rikkauts”, jollainen on suotu vain harvoille ja valituille.

Teksti ja kuvat: Sirpa Haapala

osastoissa ...

Pohjanmaalla kuntoutus ykkösasiana



P

olioinvalidit ry:n Pohjanmaan osaston vuosikokous pidettiin helmikuun viimeisenä päivänä. Sää oli kokouspäivänä kuvan mukainen kaunis ja aurinkoinen, mutta talven kylmimpiä aamuja: pakkasta runsaat 20 astetta. Maakunnassa mitattiin yli -30 asteen pakkaslukemia. Se ei haitannut, kun Pohjanmaan poliottopäivät perinteitä vaalien vuosikokouksen tutussa paikassa Seinäjoen Hotelli Sorsanpesälä, Winstonin kokoustiloissa. Kokous aloitettiin mahtavalla lounaalla ja kahvilla. Osanottajia oli kolmetoista jäsentä ja neljä avustajaa.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Olavi Parviainen ja sihteeriksi Veikko Hemminki. Kokous sujui pohjanmaalaiseen tapaan jouhevasti ja asiallisesti.

Kokous valitsi johtokunnan jäsenet uudelleen jatkamaan tehtävissään eli puheenjohtajaksi Pirkko Ahola, varapuheenjohtajaksi Olavi Parviainen, sihteeriksi Veikko Hemminki, rahastonhoitajaksi Anne Niemi ja muut jäsenet ovat Juhani Kivipelto, Pirjo Puska, Gunvor Vestlund, Pertti Niemi, Maija-Liisa Männikkö, Pirkko Hakala, Irja Sipilinen ja Tuula Häkärä.

Kuntoutus ja korvausongelmat puhuttivat

HEKU-kuntoutuksesta virisi vilkas keskustelu. Toimintakyvyn ylläpito ja mahdollisuus yhteiseen kuntoutustapahtumaan on tärkeää. Vuosikokous päättikin, että tänä vuonna Pohjanmaan osasto järjestää vain yhden HEKU- jaksoson, mutta pidempänä. Kurssipaikaksi valittiin Lehtimäen Opisto.

Matkakustannuksien hakemisessa Kelasta tuntui useammallakin kokousosallistujalla olevan hankaluuksia. Tähän tietysti toivotaan saatavan parannusta. Osallistumisen ja kuntoutumisen esteenä eivät saisi olla matkakustannukset.

Lisäksi kokouksessa sovittiin, että yhdessä tavattaisiin Seinäjoen Tangomarkkinoilla. Tästä ilmoitellaan jäsenille tarkemmin kesällä. Keväällä ja syksyllä jatkuvat Marja Räsänen vetämät avokuntoutustapahtumat. Kaikki mukaan.

Siinä oli vuosikokouksen kulku pääpiirteittäin. Kotia lähdettiin iloisin mielin, kun saatiin tavata ja seurustella sekä jutella talven tapahtumista. Toivottavasti kesällä on lämpötilalukemat saman verran plus puolella. Hyvää kevättä kaikille.

Teksti ja kuva Olavi Parviainen

kuntoutusta

Tukea toimintakyvylle!

Suomen Polioliitto järjestää avokuntoutusta. Avokuntoutuksen sisältö on suunniteltu 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 tietopohjan vahvistamisen lisäksi mm. kevyttä jumppaa, ohjeistusta terveisiin elämäntapoihin, ve-

2018 Avokuntoutukset

Satakunta Avo III

19.4.2018 Klo 10 - 16 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J Pori. (ilmoittautumiset 5.4.2018 mennessä)

Pohjanmaa Avo II

2.5.2018 klo 10 - 16, Komia-kabinetti, Seinäjoki arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. (Ilmoittautumiset 15.4.2018 mennessä)

Tampere Avo V

11.5.2017 Klo 10 - 16, Juhlasali, Ilkon kurssikeskus, Ilkontie 8 -10, Kangasala. (Ilmoittautumiset 27.4.2018 mennessä)

Lahti-Kouvola Avo II

31.8.2018 klo 10 - 16, Metelimäki -kabinetti, Wanha-Herra, Laaksokatu 17,15140 Lahti. Ilmoittautumiset 15.8.2018)

Pohjanmaa Avo III

6.9.2018 klo 10 -16, Komia-kabinetti, Seinäjoki arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. (Ilmoittautumiset 24.8.2018 mennessä)

Pääkaupunkiseutu Avo VI

13. ja 14.9.2018 Outa-kokoustila, Iris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki klo 10 - 16. (Ilmoittautumiset 1.9.2018 mennessä)

Pohjois-Suomi Avo IV

12.10. 2018 Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu klo 12 - 18.00. (Ilmoittautumiset 26.9.2018 mennessä)

Varsinais-Suomi Avo VI

18.10.2018 klo 10 - 16, Radisson Blu Marina Palace, Linnan-
katu 32 Turku klo 10-16.00. (Ilmoittautumiset 1.10.2018
mennessä)

renpaineen sekä happisaturaation mittauksia, apuvälineisiin tutustumista ja aktiivista vertaistuellista yhdessäoloa.

Avokuntoutuksessa luennoi eri alojen asiantuntijat ja sisältöä on pyritty kehittämään asiakaslähtöisesti, huomioiden saadut palautteet ja tarkastellen kuntoutujien tarpeita tehtyjen poliokyselyjen perusteella.

Avokuntoutusta järjestetään 2018 kahdeksalla paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautumisohjeet ovat artikkelin lopussa.



Avokuntoutuksessa on mahdollista myös mittauttaa vaikkapa verenpaineensa.

Tampere Avo VI

26.10.2018 klo 10 - 16, Juhlasali, Ilkon kurssikeskus, Ilkontie 8 -10, Kangasala.

(Ilmoittautumiset 12.10.2018 mennessä)

Satakunta Avo IV

1.11.2018 klo 10 - 16, Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J Pori. (Ilmoittautumiset 16.10.2018 mennessä)

Ilmoittautumiset

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

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Kela korvaa matkakustannuksia, mikäli kurssille on haettu lääkärintodistuksella, joka nimenomaisesti kohdistuu ko. kurssiin (nimi, aika ja paikka) sekä kurssilta saatavaan terveydenhuollon ammattilaisen todistukseen.

Suomen Polioliitto ry / Marja Räsänen

puh. 09-686 09940,
gsm.0400-236 956
s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com

kuntoutusta

Pohjanmaalaiset järjestävät

HEKU-kurssin 4.-9.6.2018 Lehtimäen opistolla

Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 minuutin jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta), joista maksu peritään Opistolla.



Kurssimaksu

Kurssimaksu on 300,00 €, Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille 150,00 €.

Ilmoittautumiset

Sitovat ilmoittautumiset 4.5.2018 mennessä Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Tervehdys ystävälle!

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

Nyt se on mahdollista.

2 x 25 20,00 €

2 x 50 40,00 €

Aurinkoista kevättä 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 tai soittamalla puh. 09 6860990.



Lehtimäen opisto

Iloa ja vaihtelua elämään

30.7.-4.8.2018

Täysihoito 50 €/vrk

Suomen Polioliitto ry:n jäsenille tukea
kurssikustannuksiin 15 €/vrk.

Lehtimäen opisto
PL 13

63501 Lehtimäki
www.lehtimaenopisto.fi

Ilmoittautumiset

https://www.lehtimaenopisto.fi/kurssitoiminta/virikekurssit/

Lisätietoja 0400 365375

Huom! kurssinumero nro 40

Avokuntoutuspäivä Caritaksessa 07.02.2018

Oma vastuu toimintakyvystä

Pidimme kolmannen avokuntoutuspäivän tutussa paikassa Caritaksessa. Paikalla oli kuusitoista innokasta kuntoutujaa. Aiheena oli lihaskunto ja ravinto. Ohjaajina toimivat Marja Räsänen ja Jenni Pihkola.

Omien rajojen löytäminen

On tärkeää, että polio-kuntoutuja tietää omat rajansa kuntoilemisen suhteen. Liikunta on tärkeää, mutta koska polio on vaurioitanut liikehermosoluja, ne toimivat koko ajan maksimikapasiteetilla. Minulle tuli uutena tietona se, että suurentuneet yksiköt saattavat kärsiä myös ravitsemusongelmista, koska hiusuonilla on pitkä matka suuren lihassyyn keskelle. Mietin omaa uupumistani silloin, jos satun rehkimään liikaa uimahallissa. Silloin ei auta mitkään palautusjuomat, eikä syömiset, vaan loppupäivä menee uupuneena ja aivosumuisena sohvalla maaten.

Kestävyysliikunta nostaa yleiskuntoa ja vähentää lihasten surkastumista. Erityisesti lämmin vesi on hyväksi polio-kuntoutujalle. Itse käyn uimahallissa kaksi kertaa viikossa, mutta valitettavasti täällä Oulussa, minua lähimpänä olevassa Raatin uimahallissa, on vesi kylmää.

Olin käymässä tyttärenti luona Helsingissä ja kävimme Vuosaaressa uimahallissa, jota suosittelinkin lämpimästi helsinkiläisille. Paikka on esteetön ja vesi oli ihanan lämmintä. Höyrysauna kruunasi vielä kaiken. Vinkkinä sanon, että kannattaa hankkia itselleen avustaja uimahalliin, niin tulee helpommin lähdeyttyä sinne, kun on sopinut treffit uimahalliin hänen kanssaan. Minä sain avustajan itselleni uimahal-



Pohjoissuomalaiset ovat ottaneet hyvin vastaan Suomen Polioliiton uuden avokuntoutustoiminnan. Vaikka välimatkat ovat pitkät on päivän tapaaminen kaksi kertaa vuodessa koettu tarpeelliseksi. Tieto ja vertaisten tapaaminen tukevat arjessa jaksamista.



liin, koska kävely altaalle ei suju omatoimisesti ilman ortoosia.

Apuvälineen kanssa liikkuvalla lasketaan kestävyysliikunnaksi myös kotityöt. Esimerkiksi suihkussa käynti, pukeminen ja sängyn petaaminen on hyvää liikuntaa. Kaarina totesi, että vessassa käynti on todella kovaa liikuntaa, kun istuu pyörätuo-

lissa, ja senhän joutuu tekemään useamman kerran päivässä. Kotityöt eivät tunnu niin tylsiltä, kun ajattelee, että se on samalla sen päivän liikuntasuoritus. Liikkeet voi tehdä liioitellen, jolloin saa vielä tehokkaampaa liikuntaa.

Polio-kuntoutujalle voi olla tuhoisaa liikkumisen kannalta esi-

merkiksi, jos joutuu sairaalaan pari viikoksi sänkytötilaaksi. Sirkka tosin oli sitä mieltä, että polio-kuntoutujan sisu tulee silloin voimavarana, ettei anna niin helpolla periksi ja alkaa pian kuntouttamaan itsensä taas samaan kuntoon, kuin ennen sairaalaan joutumista. Sirkalla on kokemusta kyseisestä asiasta.



Caritas on avannut Ouluun uudet kuntoutustilat.

Itsellä vastuu

Lihashuolto, lämmittely ja venytykset on tärkeitä. Kissa ja koira venyttelevät luontaisesti herättyään. Meidät on ”opetettu” istumaan paikallaan. Lisäksi meidät on opitettu istumaan samassa kohdassa. Lapset liikkuvat luontojaan istuessaankin. On tosiaan hyvä vaihtaa asentoa istuessaankin. Toinen ihminen olisi hyvä olla avustamassa ja liikuttamassa esimerkiksi halvaantunutta raajaa liikkeeseen. Sirkka kertoi, että aikaisemmin fysioterapeutit tekivätkin niin. Ja se tuntui hyvälle, kun halvaantunut raaja sai liikettä. Nykyisin menetit fysioterapiassa ovat Sirkkan mielestä heikentyneet. Ammatti- ihmisten tietämys poliosta on heikkoa, eikä heillä tunnu olevan aikaa perehtymiseen polion myöhäisoireista. Tämän vuoksi on tärkeää, että itse perehdyimme asiaan ja tiedämme, mikä meille on hyväksi.

Lepoa ja oikeaa ravintoa

Uni ja liikunnan jälkeinen lepo on tärkeää. Kunto kasvaa nukuessa. Ravinnon merkitystä ei voi väheksyä. Itse olen sitä mieltä, etten paljokaan voi edes liikunnalla vaikuttaa toimimattomiin lihaksiin, mutta se, millä voin jotenkin vaikuttaa omaan hyvinvointiin, on ravinto. Vihanneksia ja juureksia voi hyvin lisätä ruokavalioon sekä vähentää suolan ja sokerin käyttöä. Jos ottaa välipalaksi vaikka pullan, niin verensokerit nousevat nopeasti huippuun ja laskevat yhtä nopeasti. Ruisleipä antaa pitkäkestoisempaa energiaa.

Tästä oli Tapsalla kokemuksia, kun joutuu mittaamaan veren sokereita diabeteksen vuoksi. Päiväkahville voi valita viinerin sijaan pullan ja näin kalorimäärä vähenee. Marjat ovat tärkeä osa ravintoa. Aihe herätti kovasti keskustelua. Esimerkiksi marja-aronia, jota kasvaa villisti kaikkialla, jää pensasiin. Pihlajan marjat ovat myös terveellisiä. Aamiaista ja ei kannata jättää väliin ja esimerkiksi kaurapuuro, jota moni meistä syö aamulla, on oiva tapa aloittaa päivä. Kauraryynien hintaero eri kauppojen välillä puhututti. Tietyssä kaupassa, missä saa puurohiutaleet edullisesti, saa myös vihannekset tuoreina ja edullisesti. Proteiinin saanti on erityisen tärkeää polio-kuntoutujalle. Rahka, raejuusto, viili ja jogurtti ovat oiva välipala.

Avokuntoutuspäivä sujui hyvin ja saimme paljon tietoa ja vinkkejä liikunnasta ja ravinnosta. Vaikka paljon on tuttuakin asiaa poliosta, on hyvä kerrata ja pysähtyä asioiden äärelle. Pidimme useamman taukojumpan päivän aikana, mikä tuntuikin hyvälle, kun päivä kesti kumminkin useamman tunnin. Olimme aloittaneet päivän vuosikokouksella, joten päivälle tuli pituutta. Vertaistuki oli jälleen kerran antoisaa.

Kiitos Marja ja Jenni! Jäämme odottamaan seuraavaa avokuntoutuspäivää.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

Omaiset kuntoutujan tukena



Läheisen tuki rohkaisee kuntoutujaa paneutumaan omaan tilanteeseensa, asettamaan tavoitteita ja toimii lisämuistina silloin kun kuntoutuja sitä tarvitsee. Läheinen myös haastaa kuntoutujaa eri näkökulmien tarkasteluun ja auttaa ylläpitämään motivaatiota.

Joskus kiperimmät kysymykset polion

jälkioireiden vaikutuksista toimintakykyyn tai toimintakyvyn mittauksesta tulee juuri läheisiltä.

Tsempparin osa

Läheisen osallistuminen avokuntoutukseen antaa läheiselle laajemman näkökulman polion jälkioireista. Tiedon ja kokemuksen lisääntyminen vähentää pelkoja ja ennakkoluuloja.

Lisäksi osallisuus kuntoutumisessa lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, arjessa jaksamista, sosiaalista kanssakäymistä ja pystyvyyden tunnetta.

Osallistuessaan polio-kuntoutujan kuntoutusprosessiin läheinen antaa arvokkaimman lahjan mitä ihminen voi toiselle antaa, aikaa yhdessä tekemiseen.

Lähde

Kela htt Tuulikki Alanko,

Maarit Karhula,

Arja Piirainen,

Teppo Kröger ja Riku Nikander

Kuntoutujan osallistaminen tavoitteidenasettamisprosessiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin ps://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/175226/Tyopapereita113.pdf:sequence=1

Läheinen kuntoutumisen tsempparina

Polio-kuntoutuja tarvitsee läheistensä näkökulmaa, kun pohditaan toimintakyvyssä tapahtuneita muutoksia, arkista elämäntilannetta ja jaksamista. Läheinen tuntee sekä kuntoutujan toimintaympäristön että kuntoutujan oman toiminnan ja osaa antaa realistisia tietoja ja kokemusta kuntoutujan todellisista tarpeista.

Tukea omaan toimintakykyyn

län karttuessa toimintakykyyn muutoksien huomioiminen tulee entistä tärkeämmäksi.

Oman tilanteensa objektiivinen tarkastelu voi olla vaikeaa ilman työkaluja ja läheisten ihmisten tukea.

Arjessa tapahtuva toiminta ja siinä olevat rajoitteet ovat tulleet ehkä vähitellen ja muodostuneet itselle niin tutuiksi, että ne koetaan normaalitilanteena. Toisaalta omat toimintakyvyn muutoksia voi tulla myös yllättäen ja kaikki oireet tai rajoitteet eivät johdu suinkaan polion jälkitilasta!

Itsessä tapahtuvia muutoksia voi olla vaikeita havaita ja sanoittaa. Tilannetta vaikeuttaa se, ettei ole välttämättä koskaan pysähtynyt miettimään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoaan. Alitajuisesti saattaa jopa ahdistua ”tietämättömyydestä” ja tuntea menettäneensä oman arkinsa hallinnan.

Elämänhallinnasta puhutaan paljon, mutta yksinkertaisimmillaan se on tietoa siitä millainen olen? Olenko muuttunut? Onko muutokseen tarvetta? Miten voin helpottaa elämäni? Keneltä voin kysyä neuvoa? Mitä voin uskoa? Keneen voin turvata?

Oman tilanteensa paras asiantuntija?

Varmaa on kuitenkin se, että kukin ihminen on itse oman tilanteensa paras asiantuntija. Ulkopuolelta tarkasteltuna kunkin yksilön elämäntilanne, oireet ja toimintakyky voivat näyttäneet hyvin erilaiselle kuin ihminen itse tilanteensa kokee. Siksi tuo asiantuntijuus tulee ottaa haltuun ja sanoittaa muille näkyväksi. Elämänhallintaa on se, että pohtii itseään perusteellisesti



Kai ja Ros-Marie huolehtivat jaksamisestaan.

ja tuo oman näkökulmansa vahvasti esiin.

Polion jälkitilassa uudet oireet yllättävät, aiheuttavat hämmennystä, pelkoa, ahdistusta ja luonnollisesti tiedonjanoa eli tuen tarvetta, jotta tilanteeseen voi sopeutua. Sosiaali- ja terveydenhuollon tietämys poliosta ja sen jälkitilasta on vähäistä. Asiakas voi tuntea itsensä syrjäytetyksi, kun hänen oireitaan ei tunnusteta ja niitä joutuu kenties todistelemaan.

Lääkäri, fysioterapeutti tai sosiaalityön tapaamiseen tuleekin valmistautua hyvin. On oltava valmis tiedostamaan itse toimintakykynsä ja niissä tapahtuneet muutokset. On vastuullista tuntea oma vammansa ja siitä aiheutuvat haitat saadakseen parasta mahdollista saatavilla olevaa apua.

Ihmisellä on hyvin paljon tietoa itsestään. Ongelmana on se, miten saada tuo tieto jäsenllyksi kokonaisuudeksi luettavaan muotoon.

Lomake avuksi

Poliokuntoutujille on Polioliiton toimesta kehitetty vuosina 2013 minun tilanteeni nyt-lomake apuvälineeksi oman kokonaistilanteen tarkasteluun. Lomakkeen taustalla toimii sosiodynaamisen ohjauksen kulmakivenä toimiva konstruktiiivinen

oppimiskäsitys, joka korostaa uuden saatavilla olevan tiedon rakentumisen tärkeyttä olemassa olevan kokemuseräisen tiedon päälle. Toisin sanoen ihminen voi omalla toiminnallaan omaksumaa uutta tietoa oman kokemuksellisen tilanteensa kautta.

Lomakkeen avulla pohtii toimintakykyä eli eri oireita ja niiden tuomia haasteita arjessa. Lomakkeen täyttämiseen kannattaa varata aikaa, sillä elämän tarkastelu sellaisena, kun se näytätyy, vaatii useamman päivän työskentelyn kokonaiskuvan saamiseksi.

Tärkeintä on tiedostaa oman tilanteensa kaikki osa-alueet. Miten selviän päivittäisistä askareistani? Kuinka pääsen liikkumaan ulkona eri vuodenaikoina? Miten voin hoitaa asioinnin kodin ulkopuolella? Miten huomioida harrastuksissa käyminen ja osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan? Miten nukun, syön, liikkun kotona? Millaisia fyysisiä oireita minulla on? Miten minua hoidetaan? Missä minua hoidetaan? Tarvitsenko kuntoutuskursseja? Tarvitsenko lisää tietoa? Voinko päättää omasta toiminnastani? Onko minulla tarpeeksi tukea? Mistä saan apua?

Oman pohdinnan lisäksi tulee asiasta keskustella myös läheisten kanssa ja huomioida heidän

mielipiteensä, koska olemme liian lähellä itseämme emme aina näe kaikkea tapahtunutta. Mahdolliset fysio-, toiminta ja puheterapeutin näkökulmat tulee myös huomioida ja lisätä omaan kertomukseensa.

Muista myös luottaa omaan arvioon toimintakyvystäsi, todennäköisesti tiedät itse parhaiten omaan tilanteeseesi vaikuttavat asiat.

Näiden näkökulmien perusteella saat monipuolisen kertomuksen omasta toiminnastasi ja voit täyttää ”minun tilanteeni nyt” –lomakkeen.

Lomakkeen avulla lääkäri, sosiaalityöntekijä, terveydenhoitaja ja terapeutit saavat ensikäden tietoa voinnistasi ja toimintakyvystäsi. Tässä hektisessä maailmassa, jossa jokainen minuutti on tärkeä, lomake toimii tiedonantajana nopeasti ja luotettavasti. Apu kohdistuu oireiden ja tilanteen selittämisen sijaa suoraan hoitoon, toimenpiteisiin tai palveluun.

Ennalta tehty lomake myös vähentää tärkeiden asioiden unohtamista ja antaa itselle selkeän kuvan sen hetkisestä tilanteesta. Myös läheiset näkevät paremmin mahdolliset ongelmat ja saavat mahdollisuuden auttaa konkreettisemmin.

Lomakkeen täydentäminen tai uuden tekeminen vuosittain auttaa itseä ja muita näkemään selkeästi mihin suuntaan toimintakyky on menossa ja mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota vaikkapa apuväline-tarvetta tai kuntoutusta suunniteltaessa.

Lomake löytyy Poliolehdestä ja nettisivuilta. Lomakkeen voi myös noutaa tai tilata Polioliiton toimistolta.

Teksti: Marja Räsänen

Polion jälkitilassa realiteettien tunnistaminen 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:

- lihasjeikkous 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 laitospäästämistä kyllä ei

Viimeinen kuntoutusjakso vuonna _____ Missä? _____

Tarvitsen seuraavia asioita, jotta toimintakykyyni olisi/tulisi paremmaksi:

Suomen Polioliitto ry /2017



Arjen esteet voi selättää

Toimintakyvyn heiketessä vastaan astuu monia uusia haasteita. Näistä tietenkin ilmeisimmät ovat fyysiset haasteet, sekä niiden vaatimat apuvälineet. Kelattavan pyörätuolin saattaa joutua vaihtamaan sähköavusteiseen tai jopa sähköpyörätuoliin. Tai kepit saattavat vaihtua kokonaan rollaattoriin. Kunnan heikentymisestä saattaa kuitenkin selvitä pienemmällä avulla kuten ruokailuun liittyvillä, kurotteluun tarkoitetuilla, tai vain vaikka purkin avaamista helpottavilla välineillä. Toimintakyvyn heikentyessä kuvaan astuu kuitenkin myös henkiseen hyvinvointiin ja mielentilaan vaikuttavia tekijöitä, joista lamauttavin on pelko.

Uusi tilanne pelottaa

Viime vuonna koin saman itsekkin. Jouduin auton töytäisemäksi, jonka seurauksena jouduin käyttämään keppejä jonkin aikaa. Mitään ei murtunut, mutta reisilihaksessani oli polvesta vyötäröön asti ulottuva verpurkauma ja vahvaa kipua, joka vaikeutti kävelyä. Olin ensimmäistä kertaa tilanteessa, jossa jouduin miettimään miten pääsen liikkumaan kauppaan tai miten pysyn rakkaiden, rasvillien lasteni kannoilla. Tilanne aiheutti pelkoa.

Selvisin tilanteesta kuitenkin loppujen lopuksi hyvin läheisten avulla, mutta heräsin miettimään kuinka lamauttavaa pelko voi olla. Olen tiedostanut



asian aiemminkin diabetekseni kautta. Olen nimittäin kammonnut lentämistä ulkomaille, koska olen kuullut pelottelua siitä kuinka vaikeaa on kuljettaa mukana insuliineja. Pelkoni on luultavasti turha, mutta kuitenkin yhtä lailla lamauttava ja jos se vaikuttaa minulla jo pelkän diabeteksen kanssa, niin mitä se tekee henkilöllä, jonka toimintakyvyssä on heikentymistä.

Esteettömyys vähentää arjen pelkoja

Luin jonkin aikaa sitten Yle:n artikkelin, joka kertoi juuri siitä kuinka pelko sitoo ihmisiä kotiin. Jutussa kohderyhmänä olivat ikäihmiset. Artikkelissa käsiteltiin Jyväskylän gerontologian tutkimuskeskuksessa tehtyä tutkimusta, jossa havaittiin että ulkona liikkumisen pelko lisää riskiä kävelyvaikeuksien syntymiseen hyväkuntoisilla ikääntyneillä. Artikkelin menee vähän ohi omasta aihepiiristäni, mutta ydinasia pysyy. Eli pelon vaikutus mielentilaan ja toimintakyvyn ylläpitoon. Artikkelissa mainitaan ulkona liikkumisen pelkoa lisääviä tekijöitä kuten, katujen huono kunto, mäkinen maasto kodin lähiympäristössä sekä vuodenaika.

Samat asiat vaikuttavat toimintakyvyn alentuessa. Lyhyt matka asioille muuttuu välittömästi

ylitsepääsemättömän vaikeaksi, jos vuodenaika sattuu olemaan talvi tai jos lähikadulla tehdään katutöitä. Saattaa olla jopa niin että pankkiasiointi tai kaupassakäynti jää tekemättä juuri siksi että pelko vie halun poistua kotia. Asioita saattaa välttää, jopa alitajuisesti. Jos tarjolla on kuntoutusmatka kauemmas, niin huomaa ajattelevansa asioita kuten; miten tuolla pärjää jos on pyörätuolissa tai mitä jos siellä on pitkiä matkoja käveltävänä. Pelolla on tapana lamaannuttaa. Asia on tietenkin hyvinkin ymmärrettävä ottaen huomioon Suomen ja muun maailman tilanteen esteettömissä kohteissa. Pelko vie halun lähteä vaikka olisi hyvä mennä. Esimerkiksi kuntoutusmatkat ovat tärkeitä ja niiden välttäminen pelon takia tekee hallaa omalle kunnolle.

Pelon voi selättää

Pelon kohtaaminen tuntuu vaikealta, mutta sen voi aloittaa pienillä askeleilla. Voi päättää lähteä ulos käymään postilaatikolla siitä huolimatta, vaikka ulkona on vähän liukasta. Tai vaikka turvautua uusiin apuvälineisiin, jotka antavat tukea, kuten rollaattori tai potkukelkka. Nykyään on olemassa hyvinkin virtaviivaisia rollaattoreita, joiden hintaluokka ei ole hirveä. Jos kaupassakäynti tuntuu haastavalta niin pyytää lähellä asuvaa

ystävää mukaan, jonka kanssa voi tukea toinen toistaan haasteiden yli. Tekee kauppataskusta yhteisen reippailuhetken. Kävelysauvat ovat myös hyvin ohikatsottu apuväline, joka ei enää nykypäivänä aiheuta katseita. Ja mitä tulee kävellyyn niin kävelysauvat lisäävät kuntoiluarvoa noin 25 prosenttia.

Aina on tietenkin hyvä muistaa että olemassa on myös henkilökohtaisen avustajan mahdollistama tuki. Henkilökohtaista apua saa hakea kuitenkin harrastuksiakin varten joihin esimerkiksi kävely kuuluu. Kuntoutusmatkoilla on hyvä pitää mielessä että mukana on yleisavustaja, joka auttaa pyydettyä. Ja Suomessa on aina hyvä muistaa että täällä voi luottaa yleiseen ystävällisyyteen.

Näistä peloista olisi hyvä puhua avoimesti. Vertaistuki on tärkeää ja ymmärrystä löytyy varmasti, sillä samassa veneessä keikkuu moni. Toimintakyvyn heikkeneminen ja sitä seuraava epävarmuus tai pelko on yleistä myös ikäihmisten keskuudessa, joten aihetta käsitellään monilla foorumeilla. Vahva ihminen tunnistaa pelkonsa ja osaa pyytää apua. Avun pyytäminen on siis vahvuutta, sinnikkyyttä ja sitä kuuluisaa suomalaista sisua. Pelon takia ei kannatta jäädä kotiin, vaan pitää uskaltaa kohdata se, joko omilla keinoillaan tai muiden avulla. Keskustelua aiheesta voi aloittaa vaikka Suomen Polioliitto ry:n järjestämällä kuntoutuspäivillä ja henkilökohtaisempaa apua saa liiton kouluttamilta vertaisohjaajilta, joita löytyy ympäri maata.

Vertaistukea voi tiedustella Polioliitosta Marja Räsäseltä puh. 0400 236 956

Teksti: Heikki Ylönen.

Lähteet: Terveyskirjasto, Yle.fi, Suomen Polioliitto ry

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

Kumpulantie 1 A 8. krs
00520 Helsinki
puh. 09-6860990

LOMAHAKEMUS

MARJOLAN LOMA- JA KOKOUSHOTELLIIN

16. - 22.7.2018

Hakijan tiedot

Nimi Syntymäaika

Lähiosoite Puhelinnumero

Postinumero Postitoimipaikka Kotikunta

Käyttämäni apuvälineet:

Onko Sinulla voimassaoleva päätös vammaispalvelulain mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta? Kyllä Ei

Mukanani tulee henkilökohtainen avustaja Kyllä Ei

Avustajan nimi:

Mukanani tulee muu avustaja tai seuralainen Kyllä Ei

Seuralaisen nimi:

Tarvitsetko yleisavustajan apua? Missä toiminnoissa? Kyllä Ei

Lisätietoja

Päiväys Allekirjoitus

Hakulomake tulee postittaa Suomen Poliohuolto ry:n toimistolle 31.5.2018 mennessä.

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

Talvenselkä on jälleen tahtunut, kun kevätpäiväntasaus on ohitettu. Pitkästä aikaa me täällä Etelä-Suomesakin olemme saaneet nauttia siinä mielessä kunnan talvesta, että lunta ja pakkasia on ollut jokseenkin sopivassa suhteessa. Mutta nyt alkaisi riittämään ja kevät saisi tulla. Vanhan sanonnan mukaan, ”ellei maaliskuu maata näytä, niin ei huhti humahda.” Tarkoittanee lumien katoamista. Nyt ei vaikuta hyvältä sen asian suhteen. Maaliskuuta on jäljellä enää muutama päivä ja täysi talvi on vielä päällä. No, ehkä meidät palkitaan kunnan intiaanikesällä. Toivossa on hyvä elää, sanoilapamatokin ja eli Toivossa.

Vuosikokous

Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 25.05.2018 klo 13.00 Kinaporin palvelukeskuksessa, Kinaporinkatu 9 A Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § mukaiset asiat. Yhdistys tarjoaa lounaan kokoukseen osallistujille. Lounas tarjoillaan klo 12.00 alkaen 2-kerroksessa olevassa ruokasalissa. Kokous pidetään klo 13.00 alkaen 4-kerroksessa olevassa kokoustilassa, jonne tarjoillaan kahvi. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 21.5.2018 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com Lämpimästi tervetuloa kokoukseen päättämään yhdistyksen asioista, sekä tapaamaan tuttuja.

Lomailutoiminta

Suomen Poliohuolto ry:n lomailutoiminta järjestetään tulevana kesänä Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa 16.07.-22.07.2018. Meidän tarpeita silmälläpitäen talossa on tarjolla riittävästi inva-huoneita, saunat, uima-allas, sekä monipuoliset liikunta- ja harastustilat. Lomalaisemme voivat osallistua talon järjestämään vapaa-aikatoimintaan. Lomat haetaan tässä lehdessä julkaistua lomahakemusta käyttäen ja niitä myönnetään ainoastaan Suomen Poliohuolto ry:n varsinaisille jäsenille. Loman omavastuu hinta on 50,00 €. Hakijoille ilmoitetaan valinnoista kesäkuun alkupuolella.

Suomen Poliohuolto ry:n järjestämän lomailutoiminnan vaihtoehtona yhdistyksen varsinaiset jäsenet voivat edelleen hakea vapaamuotoisella hakemuksella lomailutukea omatoimiseen lomailuun itse valittavassa kotimaisessa lomakohteessa.



Suomen Poliohuolto ry:n lomalaisia Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa vuonna 2015. Yhteinen lomaviikko sujui kuntoilun ja vertaistuen merkeissä. Nyt kesällä 2018 on mahdollisuus samaan.



Lomailutuen määrä on 100 €. Hakuaika päättyy 31.5.2018.

Kuntoutustuki

Suomen Poliohuolto ry. tukee varsinaisten jäsentensä osallistumista Lehtimäen Opiston järjestämälle Iloa ja vaihtelua elämään kurssille 30.7.-4.8.2018. Kurssituen määrä on 15 €/vrk. Ilmoittautumiset 6.7.2018 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375. Kurssin hinta on 50.00 €/henk./vrk. Poliinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenten osalta kurssituki puolitetaan

järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15€) kurssitukea molemmilta järjestöiltä. Suomen Poliohuolto ry. järjestää syksyllä kuntoutus- ja virkistysloman Virossa. Asiasta kerrotaan tarkemmin aikanaan jäsenkirjeellä.

Toivotan jäsenistöllemme ja lehden lukijoille hyvää kevättä.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja

Kuka on vammaispalvelualuein mukainen vaikeavammaisen henkilö?

Vammaispalvelulain 8 §:n 2 momentin mukaan vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista.

Vammaispalvelulakiin ei sisälly yleistä vaikeavammaisuuden määrittelyä. Se ei erittele mitään tiettyä vammaa tai sairautta vaan asettaa vaikeavammaisuuden arvioinnin yksilöllisen toimintakyvyn ja sen tuomien rajoitteiden mukaisesti. Myös ikääntyneillä ja ikäänntyneinä vammautuneilla henkilöillä on oikeus palveluihin ja tukitoimiin samoin perustein kuin muillakin vammaisilla henkilöillä.

Kunkin vaikeavammaiselle henkilölle tarkoitettun palvelun tai tukitoimen osalta on joko vammaispalvelulaissa tai -asetuksessa erikseen säädetty siitä, keille näitä palveluja tulee järjestää.

Laki velvoittaa kuntaa huolehtimaan siitä, että vammaisille tarkoitettut palvelut ja tukitoimet järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisina kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää. Lisäksi vammaispalvelulain mukaisia palveluja ja tukitoimia järjestettäessä on otettava huomioon asiakkaan yksilöllinen avun tarve.

Palvelut ja tukitoimet jaetaan erityiseen järjestämisvelvollisuuden piiriin ja määrärahasidonnaisiin palveluihin.



Erityisen järjestämisvelvollisuuden alaisia palveluja ja tukitoimia ovat:

- ◆ kuljetuspalvelut
- ◆ palveluasuminen
- ◆ henkilökohtainen apu
- ◆ päivätoiminta
- ◆ asunnon muutostyöt
- ◆ asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet

Kunta on velvollinen järjestämään nämä palvelut ja tukitoimet taloudellisesta tilanteestaan riippumatta ja palveluihin liittyy oikeus valittaa korkeimpaan hallinto-oikeuteen.

Vammaispalvelulain mukaisia määrärahasidonnaisia palveluja ja tukitoimia ovat:

- ◆ kuntoutusohjaus
- ◆ sopeutumisvalmennus
- ◆ korvaus päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvit-

tavista välineistä, koneista ja laitteista

- ◆ korvaus ylimääräisistä vaatekustannuksista
- ◆ erityisravintokustannukset
- ◆ muut vammaispalvelulain tarkoituksen toteuttamiseksi tarpeelliset palvelut ja tukitoimet.

Näiden palvelujen ja tukitoimien myöntäminen on sidoksissa kunnan talousarviossa niitä varten varattuihin määrärahoihin. Kunnan tulee kuitenkin varata varoja vastaamaan kunnassa esiintyvää tarvetta.

Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalveluja järjestettäessä vaikeavammaisena henkilöä pidetään henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia

joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia

Henkilön vaikeavammaisuutta arvioitaessa on huomioitava hänen sairaudestaan ja vammastaan saatu lääkärintodistus ja sen merkitys palvelujen järjestämisessä. Tämän lisäksi tarkastellaan henkilön toiminnallista ympäristöä ja varsinkin sitä, kuinka suuria vaikeuksia hänellä on käyttää joukkoliikennevälineitä.

Sosiaalilautakunta ei voi tarkastella tilannetta pelkästään sen mukaan, onko hakija sosiaalilautakunnan yleisesti määrittelemien perusteiden mukaan vaikeavammaisen. Hakijalle on varattava tilaisuus esittää lisäselvitystä tilanteestaan ja sen aiheuttamista liikkumisrajoituksista.

Kuljetuspalvelujen saamiselle ei ole asetettu ylä- eikä alaikäraja, vaan perusteena on henkilön vammasta tai sairaudesta aiheu-

tuva välttämätön tarve saada kuljetuspalveluja.

Asiointi- ja vapaa-ajan matkojen tarkoitus ja kohde on vaikeavammaisen henkilön itsensä harkittavissa ja päätettävissä. Kunnan toimielin ei voi hakijan puolesta päättää sitä, mihin matkat voivat suuntautua.

Poikkeuksellisesti vaikeavammaisen henkilön tulee esittää tarvittaessa kuljetuspalvelutarpeestaan (matka tarkoitus) yksityiskohtaisempaa selvitystä silloin, kun

- ◆ kysymys on työ- ja opiskelumatkoista
- ◆ vaikeavammaisen henkilön on laitoshoidossa
- ◆ arvioitaessa onko jotain muuta paikkakuntaa kuin kunnan naapurikuntaa pidettävä vaikeavammaisen henkilön ns. toiminnallisenä lähikuntana
- ◆ kuljetuspalveluja haetaan enemmän, kuin vammaispalveluasetuksen tarkoittama vähimmäismäärä edellyttäisi

Kunnalla on oikeus valita kuljetuspalvelun järjestämistapa. Kunta ei voi kuitenkaan rajoittaa vammaisen henkilön yksilöllistä oikeutta saada hänelle sopivia palveluja ja tukitoimia. Viranhaltijan on varmistettava kuljetuspalveluja järjestettäessä, että kyseessä olevan vaikeavammaisen henkilön yksilölliset tarpeet liikkumiseen toteutuvat ja että valitut kuljetusten järjestämistavat soveltuvat yksittäiselle palveluun oikeutetulle henkilölle.

Henkilökohtainen apu

Henkilökohtaista apua järjestettäessä vaikeavammaisena pidetään henkilöä, joka tarvitsee pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden johdosta välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen tavanomaisista elämän toiminnoista eikä avun tarve johdu luonnolliseen ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista.

Välttämättömästä ja toistuvasta toisen henkilön avun tarpeesta on kyse, silloin kun avun tarve on runsasta ja silloin kun se on jatkuvaluonteista tai toistuvaa.

Mikäli avun tarve voidaan hoitaa muulla tavoin, esimerkiksi apuvälineiden avulla ei henkilöä voida pitää henkilökohtaisen avun suhteen vaikeavammaisena henkilönä.

Tarve henkilökohtaiseen apuun voi olla myös lyhytaikainen vaikka silloin kun tiedossa on sairauden eteneminen, joka johtaa tietyn määräjälkeen laitoshoitoon. Polion jälkitilassa, voi olla ominaista toimintakyvyn voimakas vaihtelu ja siitä aiheutuva vaihteleva ja toistuva henkilökohtaisen avun tarve, mikä on huomioitava.

Henkilökohtaisen avun yksilöllinen luonne edellyttää, että vaikeavammaisella henkilöllä on voimavaroja määritellä sekä avun sisältö että toteutustavat. Läheisten asiantuntemus voi antaa tukea avuntarpeen määrittelyssä. Jos avun ja avustamisen tarve perustuu pääosin hoivaan, hoitoon ja valvontaan, tulee siihen vastata muulla tavoin kuin henkilökohtaisella avulla.

Asiakaslain mukaan sosiaalihuoltoa toteutettaessa on ensisijaisesti otettava huomioon asiakkaan toivomukset ja mielipide ja muutokin kunnioitettava hänen itsemääräämisoikeuttaan. Asiakkaalle on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa palvelujensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. Vammaisen henkilön on paras asiantuntija, kun määritetään hänen yksilöllistä avun tarvettaan, toiveitaan ja elämäntilannettaan.

Avun tarpeen määrää ei voida koskaan arvioida pelkästään vamman, sairauden laadun tai diagnoosin perusteella. Kaksi samalla tavalla vammaista henkilöä voi tarvita hyvinkin erityyppistä apua erilaisissa elämäntoiminnoissa ja tarvittava avun määrä voi vaihdella suuresti. Tämän vuoksi yksilöllisyyden korostaminen palvelujen suunnittelussa ja päätöksenteossa on erityisen tärkeää.

”Henkilökohtaista apua on järjestettävä harrastuksia, yhteiskunnallista osallistumista ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämistä varten vähintään 30 tuntia kuukaudessa”. Lakiin

kirjatut tuntimäärät ovat vähimmäistuntimääriä. Todellinen tarvittava tuntimäärä selviää avuntarpeen kartoituksen ja palvelusuunnitelman avulla.

Henkilökohtaisessa avussa on kolme järjestämismuotoa. Kunta voi järjestää apua työnantajamallin mukaisesti, palvelusetelin turvin tai ostopalveluna. Kunnan on järjestettävä henkilökohtaista apua siihen oikeutetuille sellaisella tavalla, jota he kykenevät todellisuudessa käyttämään.

Henkilökohtaista apua vapaa-ajan toimiiin voidaan järjestää riippumatta siitä, miten vaikeavammaisen henkilön avustaminen muissa jokapäiväisissä toimissa on järjestetty. Henkilökohtaisena avustajana voi toimia vaikeavammaisen henkilön oma tai muu läheinen henkilö, jos sitä erityisen painavasta syystä on pidettävä vaikeavammaisen henkilön edun mukaisena.

Palveluasuminen

Palveluasumista järjestettäessä vaikeavammaisena pidetään henkilöä, joka vammansa tai sairautensa vuoksi tarvitsee toisen henkilön apua päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa jatkuvaluonteisesti, vuorokauden eri aikoina tai muutoin erityisen runsaasti.

Asunnon muutostöiden sekä asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden korvaaminen

Suorittaessa korvausta asunnon muutostöistä sekä asuntoon kuuluvien välineiden tai laitteiden hankkimisesta aiheutuviin kustannuksiin pidetään vaikeavammaisena henkilöä, jolle liikkuminen tai muu omatoiminen suoriutuminen vakituisessa asunnossa tuottaa vamman tai sairauden vuoksi erityisiä vaikeuksia.

Sosiaalihuollon tekemisiin päätöksiin voi hakea oikaisua sosiaalilautakunnalta.

Kunnallisen sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen antamaan päätökseen saa hakea muutosta valittamalla hallinto-oikeuteen.

Vammaislainsäädännön uudistus

Sosiaali- ja terveysministeriö uudistaa vammaislainsäädännön. Tarkoitus on yhdistää vammaispalvelu- ja kehitysvammalait. Kyse on pitkään tavoitellusta uudistuksesta, jonka lähtökohta on parantaa vammaisten ihmisten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Tavoitteena on säilyttää nykyiset hyvin perusoikeuksia turvaavat, vahvat oikeudet, kuten oikeus palveluasumiseen, henkilökohtaiseen apuun ja liikkumista tukeviin palveluihin. Lisäksi tavoitteena on kehittää muun muassa henkilökohtaista apua ja lyhytaikaista huolenpitoa sekä valmennusta ja tukea uudenlaisena palveluna.

Uuden vammaispalvelulain valmistelussa on otettu huomioon sote- ja maakuntalaki, palveluntuottajalaki ja valinnanvapauslaki, ja lain on tarkoitus tulla voimaan, kun uudet maakunnat aloittavat toimintansa.

Muutos sote-uudistuksen aikataulussa vaikuttaa myös valmistelussa olevaan vammaispalvelulakiin. Esitys vammaispalvelulaksi on tarkoitus antaa keväätuntokaudella 2018. Vammaispalvelulaki tulisi voimaan vuonna 2020.

Lähteet:

Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos Vammaispalveluiden käsikirja
Sosiaali- ja Terveysministeriö
Lausuntoyhteenveto luonnoksesta hallituksen esitykseksi laeiksi vammaisuuden perusteella järjestettävistä erityispalveluista (vammaispalvelulaki) sekä sosiaalihuoltolain muuttamisesta (STM:n raportteja ja muistioita 2017:37)

Tarinoita ja kuvia matkailusta, sen iloista ja haasteista blogissa osoitteessa **photoroller.live**

Louise ja Antero

Poliolehden kevätruudukko



Remes

KURATA
SIELLÄ CHICAGO
SOITTIMESSA HUONO
ajaa pois
SUHONEN

AUTO
VAA-ROJA

BLONDI
SATU

DIANA
LAULAKATARKIVI
KESKIVARTALON KORISTEITA HIRVONEN
LAULAKATARKIVI
SEINEN RANALLA

LAIN KOHTA
ILMAN RASVAA
ELASTISEN VERBI
MINIMI MAKSIMI KOHTI

→

PYYDYKSIA RUOKAA
PATKA KOETTA
RYHMA KANTAUTUA

←

om-mella
SIIVOUSVALINE

KYRÖ HOLOPAINEN

kovin

HEVOSILLE

RADIOAKTIVISTA

NOPEITA

FIRMA
ARVOMERKKI CASTRO
PAKETTIEN PAINOJA

AUTO

AHTISAARI
HURJIA VEDEN AANTA

MOUKARI 54 792

TALENTTI

RO-MAANI
ARVOPAPERI GOLFISSA

RANNIKOLLA SAIKYT

MÖKKI MÖNELLE

VIESTINTÄYRITYS

KARI

KATU

MÖKKI MÖNELLE

TIETOVERKKO

IDEOLOGIA

Remes

KURATA
SIELLÄ CHICAGO
SOITTIMESSA HUONO
ajaa pois
SUHONEN

AUTO
VAA-ROJA

BLONDI
SATU

DIANA
LAULAKATARKIVI
KESKIVARTALON KORISTEITA HIRVONEN
LAULAKATARKIVI
SEINEN RANALLA

LAIN KOHTA
ILMAN RASVAA
ELASTISEN VERBI
MINIMI MAKSIMI KOHTI

→

PYYDYKSIA RUOKAA
PATKA KOETTA
RYHMA KANTAUTUA

←

om-mella
SIIVOUSVALINE

KYRÖ HOLOPAINEN

kovin

HEVOSILLE

RADIOAKTIVISTA

NOPEITA

FIRMA
ARVOMERKKI CASTRO
PAKETTIEN PAINOJA

AUTO

AHTISAARI
HURJIA VEDEN AANTA

MOUKARI 54 792

TALENTTI

RO-MAANI
ARVOPAPERI GOLFISSA

RANNIKOLLA SAIKYT

MÖKKI MÖNELLE

VIESTINTÄYRITYS

KARI

KATU

MÖKKI MÖNELLE

TIETOVERKKO

IDEOLOGIA

www.sanaris.fi/ laadinta Erkki Vuokila, toteutus Heli Kärkkäinen

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhdistiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.5. 2018 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Suomen Polioliiton järjestämät

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2018



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

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

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

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat

hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25,00 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan.

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

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville kurssille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com.

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

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

”Apua ajoissa”

Aika: 20.-29.8.2018 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 15.06.2018 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa ”

Aika: 8.-17.10.2018 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 15.08.2018 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille, joilla todettu tai epäilty polion myöhäisoireista. Painotus myöhäisoireiden huomioimisessa arjessa ja toimintakyvyn muutoksissa. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammais- palveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

Kurssit rahoittaa STEA. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Poliolehdestä että Polioliiton nettisivuilla www.polioliitto.com.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry

puh. 09 6860990

s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com

tai birgitta.oksa@polioliitto.com



Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2018

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

Lehtimäen Opiston Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

Aika: 30.07.-04.08.2018 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto

Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku:

Ilmoittautumiset 6.7.2018 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemusvirikekurssille> (virikekurssi nro 40).

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

Kustannukset:

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

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

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille
STEA-rahoitteiset kurssit 2018

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela Kunta RAY Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisdiagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____

Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa: _____

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaile omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Kumpulantie 1 A 8.krs, 00520 Helsinki.

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

Tampereen osasto

Osaston tapahtumia

11.4.2018 keskiviikkona klo 13 Japanilainen iltapäivä Vatenkin kerhotilassa, Pelleronkatu 9 Tampere. Japanin asiantuntija Marjo Seki tulee kertomaan meille maan kulttuurista ja elämästä.

1.5.2018 tiistaina Vappubrunssi Tampere Talon Fuuga ravintolassa. Olemme varanneet 20 paikkaa toiseen kattaukseen, joka alkaa klo 13.30. Brunssi tarjoillaan buffet kattauksena ja maksaa 38€/henkilö. Paikat täytyy lunastaa ennakkoon 20.4.2017. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille päivämäärään mennessä.

11.5.2018 perjantaina osaston avokuntoutuspäivä Ilkossa.

Kesäkuulle suunnitelmassa lounastapaaminen, tarkennus myöhemmin.

14.7.2018 lauantaina klo 14.30 Puhtaat valkeat lakanat, Tampereen Komediateatteri, Lapintie 3. ”Kirjailija Raija Orasen sukutarina Raikkaan perheestä vie katsojat 60- ja 70-lukujen nostalgiaan. Ensio Raikkaana nähdään suosikinäyttelijä Juhani Laitala, joka nähtiin samassa roolissa jo tv-sarjassa.” Olemme varanneet näytökseen 30 paikkaa. Eturiviin 20 paikkaa, pyörätuolipaikkoja 5 ja rivillä 2 pyörätuolipaikkojen takana paikat viidelle pyörätuolivaikuttajalle. Jäsenhintana 20€, avustaja jäsenhinnalla. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille 10.6.2018 mennessä. Lunastamisen jälkeen lippuja ei voi enää peruuttaa.

29.7.2018 sunnuntaina Pandoja katsomaan Ähtäriin. Matka tehdään Matrocksin inva-bussilla. Poikkeamme Tuurin kyläkoululla missä voi tehdä ostoksia, syömme/kahvittelemme myös täällä. Tarkemmat hintatiedot ja kellonajat seuraavassa jäsenkirjeessä.

21-23.9.2018 suunnitelmassa HeKu Kankaanpäähän, Satakunnan osaston kanssa.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi
puh.041 533 8755
leila.lahtipatari@kolumbus.fi
puh.040 700 1257

Tampereen osaston tili Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18.

Tapaamisiin

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Yhteiskyytiä kesäpäiville Peurunkaan

Valtakunnallisiin kesäpäiviin Peurungassa Peurungantie 85, Laukaa 26.-27.05.2018 selvitetään yhteiskuljetus mahdollisuutta. Tiedustelut Sinikka Korvala puh. 040-8464135.

Neljäs avokuntoutuspäivä

Neljäs avokuntoutuspäivä pidetään Oulun Caritas talon Caritas-salissa pe 24.10.2018 klo 12.00-18.00. Tilaisuus on maksuton ja siihen sisältyy 2 x kahvit ja päivällinen seisovasta pöydästä. Ilmoittautumiset Marja Räsäselle puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Henkilökohtaisen kuntoutumisen jaksot

Tornion Saarevire

Tämän vuoden ensimmäinen Henkilökohtaisen Kuntoutumisen jakso pidetään Torniossa Saarenvireessä. Paikkoja on rajoitetusti (vain 10), joten etusijalla on Kemi-Kuusamo linjan yläpuolella asuvat poliolaiset. Kurssi kestää 3 vrk, 25.06-28.06.2018 ja sisältää yöpymiset kahden hengen huoneissa, ruokailut (aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala), ohjattua allasjumpaa kaksi kertaa, tuolijumpppaa kaksi kertaa, fysioterapia ja jalkahoito yhden kerran, talon iltaohjelma joka iltana. Kurssin omavastuu hinta on 241,40 euroa, maksetaan tilille nro FI18 8000 1300 2228 75. Yhteystiedot Sinikka Korvala puh. 040-8464135. Asiasta tiedotetaan vielä lisää.

Roku

Toinen Henkilökohtaisen Kuntoutumisen jakso pidetään tutussa paikassa Rokualla syys-lokakuussa. Tästä myöhemmin lisää.

Matkakorvauksina jäsenistölle maksetaan 50 € joko osallistumisesta Valtakunnallisiin Kesäpäiviin tai Henkilökohtaisen Kuntoutumisen jaksoon.

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai Invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulintakahuoneessa kerran kuukaudessa. Yhteystiedot Sinikka Korvala puh. 040-8464135

Kajaanin kerho

Kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 17.00 Karoliinan Kammarissa, Brahenkatu 14 klo 14.00-16.00 Kajaani. Yhteystiedot Manu Leinonen puh. 040-7505630.

Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa Tanhuantie 1. Yhteystiedot Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481

Muistakaa ilmoittautua hyvissä ajoin avokuntoutuspäiviin ja muihin toimintoihin. Seuratkaa nettisivujamme www.joksankolikot/polio tai www.polioliitto.com ja Poliolehteä. Toivomme runsasta osallistumista.

Hyvää kevättä!

Johtokunta



Satakunnan osasto

Kerhotoiminta,

Kevät 2018

torstai 26.04.2018 klo 14.30 – 17.00 Koh- taamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila
torstai 31.05.2018 klo 13.00 – 16.00 KOTA-kerho, Diapuisto, Metsämiehenkatu 2, Pori

Kerhoista jäsenkirjeessä 2/2018.

Kuntoutus

Avokuntoutus 2018

Polioliedessä 4/2017 Avokuntoutuksen päivät ja ilmoittautumishjeet

HEKU-kurssi Kankaanpäässä

pe 21.09. – su 23.9.2018

Kuntoutus- ja virkistyskursseille ennakkoilmoittautuminen viimeistään 21.05.2018.

(Satakunnan osaston on vahvistettava paikkavaraus jo toukokuussa).

”Aktiivisuuskampanja” jäsenkirjeessä 2/2018.

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Varsinais-Suomen osasto

Kevään liikuntatarjonta

Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17. Kevätkauden viimeinen vuoro on 25.5. 2018. Lähde mukaan, tilaa on vielä.

Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Ilmoittaudu etukäteen Riitalle, jotta saat avainrannekkeen.

Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön. Yleisavustajaa ei ole, joten avustajaa tarvitseva saa ottaa oman avustajan/ saattajan mukaan.

Kuntoiluasioissa ota yhteyttä Riitaan p. 0400122330.

Muuta tarjontaa

Avokuntoutus/vertaistukitilaisuus

Suomen Polioliiton VI- avokuntoutuspäivä pidetään 18.10.2018 klo 10 -16 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa. Hotellin osoite Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautumiset 1.10.2018 mennessä:

- Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidetään Helsingissä la 21.4.2018 paikka Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iris, Marjanientie 74, Itäkeskus, Helsinki. Turusta lähtevää yhteiskuljetusta varten sinun pitää ilmoittaa kyytitarpeestasi viimeistään 12.4. mennessä Laurille.

Lounastapaaminen

Seuraava lounastapaaminen on torstaina 19.4.2018 klo 12 ravintola Aitiopaikassa, sijaitsee Valtion virastotalossa, Itsenäisyysdenaukio 2, Turku.

Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Seuraavista tapaamispäivistä ja – paikoista sovi- taan tapaamisessa. Lounastapaamisten lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte – listalta.

Lounastapaamiset ovat yksi vertaistoiminnan muodoista ja tapaamisia järjestetään 1 -2 kuukauden välein. Tämä on tämän vuoden kolmas lounastapaaminen.

Muuta

- Keskiviikkona 11.4.2018 klo 17 Sote-tilaisuus Meri-Karinassa (Seiskarinkatu 35, Tku). Ilmoittautuminen kati.tilli@lssy.fi tai p.040-715 0004 (Päivi Kukkonen)

- Suunnitteilla on myös teattereissa käyn- tejä, niistä ja mahdollisesti muustakin ohjel- masta tulet saamaan tietoa joko Poliolehdis- sä tai jäsenkirjeellä.

Kevään odotusta

Johtokunta



Savon osasto

Osaston tulevia tapahtumia

Virkistys- ja luontoretki (Karttula, kesä- kuulla) Autuaanlammen laavulle.

Kesäteatteri (Kuopio, heinäkuulla) Rau- halahdessa, ”Pertti” (Speden tarina).

Jätäkänkämpällä ruokailu ennen teatteria ym. yhdessä oloa.

Heku - tapahtuma (syyskuulla) Vesilep- pis Leppävirta (tai mahdollisesti joku muu paikka)

Tarkempaa tietoa tapahtumista ja ajankoh- dista seuraavassa jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot

Iiris Karvinen puh. 0400 649677 tai Esko Timonen puh.0400 645182

Hyvää kevättä kaikille!

Johtokunta



Pääkaupunkiseudun osasto

Kesäteatteri Pyynikillä 18.7.

Menemme Pyynikin kesäteatteriin katso- maan näytelmää ”Ehtoolehdon sankarit”, joka perustuu Minna Lindgrenin suosittuun Ehtoolehdon kirjasarjaan.

Kirpeä komedia kertoo viisaista vanhuksis- ta hölmössä maailmassa. Teräväpäiset hoiva-

kodin asukkaat ottavat aktiivisen roolin sekä omassa elämässään että hoivakodin hämärä- peräisten tapahtumien selvittämisessä, eikä mikään jää ennalleen.

Ehtoolehdon sankarit komedian ohjaa Tommi Auvinen ja rooleissa nähdään mm. Eija Vilpas, Tuija Piepponen, Puntti Valtonen, Tom Lindholm ja Lari Halme.

Välillä tarjoamme joko kahvin tai jää- telön.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 14.6. Matkan hinta on 49 €, joka sisältää matkan, teatterilipun ja väliaikatarjoilun.

Busi lähtee Paavo Nurmen patsaalta klo 15.00. Teatteriesitys alkaa klo 18.00 ja kestää noin 2 tuntia ja 30 min.

Elokuussa Markkulaan 20.8.

Vietämme jälleen elokuisen iltapäivän Vantaan Invalidien toimintakeskus Mark- kulussa 20.8.. Markkulan osoite on Vanha Kuninkaalantie 5, 01300 Vantaa.

Aloitamme päivän seurustelle ja pelaamalla erilaisia pelejä. Kolme parasta palkitaan. Pe- lien jälkeen nautimme muurinpohjalettuja, makkaraa sekä kahvia/teetä.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 15.8. Iltapäivän hinta on 10 €.

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu kuukauden toi- sena torstaina toimistolla Kumpulantie 1, 8. krs klo 16.00-18.00.

Kevään kokoontumiset:

Huhtikuu	12.4.	Lauluilta
Toukokuu	11.5.	Kevätlounas
Kuninkaanlohessa kartanorakennuksessa		
Voudintie 1 Vantaa klo	13.00.	Sitovat
ilmoittautumiset 4.5. mennessä.		Lounaan
hintana on 11 €.		

Kaikki ilmoittautumiset toimistolle puh 09-6860 9930. Maksut maksetaan

Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään sitovan il- moituksen päivämäärällä. Muistathan käyt- tää henkilökohtaista viitenumeroasi

Tervetuloa mukaan tapahtumiin.

Johtokunta



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

Im Memoriam Heikki Haulisto



Rakennusarkkitehti Heikki Haulisto menehtyi äkillisesti 5.2.2018. Hän oli syntynyt 9.10.1943 Tampereella veturinkuljettajaisän kolmilapsisen perheen esikoisena. Alle 2-vuotiaana hän sairastui epidemiana riehuneeseen polioon, eivätkä lääkärit aluksi antaneet toivoa selviytymisestä. Äidin sinnikkäässä hoidossa, mm. koiranputkilypyjen avulla lapsi jäi henkiin, mutta alaraajat halvaantuivat ja liikkumisvamma jäi pysyväksi. Äidin tarmokkuus takasi normaalin koulunkäynnin ja Heikki pääsi ylioppilaaksi Tampereen Klassillisesta lyseosta.

Lapsuuden piirustusharrastus kehitti esteettistä silmää ja talojen hahmottelu pohjusti rakennusarkkitehdin opintoja Tampereen Teknillisessä opistossa. Valmistuttuaan 1968 hän muutti rakkaan vaimonsa, Leenan kanssa Turkuun ja työskenteli mm. Sigvard Eklundin arkkitehtitoimistossa. Vuonna 1972 tuli oman toimiston perustaminen ajankohtaiseksi. Ura jatkui vuonna 1990 Turun kaupungin rakennusvalvonnan luparakkitehdiksi.

Työ sai uuden suunnan v. 2004, kun Heikki kutsuttiin maamme ensimmäisenä kunnallisena esteettömyysasiamiehenä toimeensa Turussa. Hän tuli tunnetuksi intohimoisena ja räväkkänä esteettömyyden puolestapuhujana, joka painotti esteettömän ympäristön olevan ihmisoikeuskysymys ja sen palvelevan kaikkia vauvasta vaariin. Hän oli ahkera luennoitsija ja toi näkemyksiään topakasti esille lehtikirjoituksissa.

Tärkeimpänä hän piti aikaansaatuja asennemuutosta, päättäjät ovat alkaneet nähdä esteettömyyden positiivisempänä. Heikki on palkittu monin palkinnoin ja hänen työsä ansiosta Turku sijoittui neljän parhaan joukkoon EU:n ”Esteettömät kaupungit 2011”-kilpailussa.

Heikki oli aktiivinen järjestöihminen ja oli perustamassa Turun vammaisjärjestöt ry:tä 1981. Hänen asiantuntemustaan arvostettiin monissa yhdistyksissä, joista Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto oli läheisin ja hän toimi aktiivisesti myös Polioinvalidit ry johtokunnassa varapuheenjohtajana ja johtokunnan jäsenenä 1980-luvulla. Hän osallistui Tampereen kuntouttamislaitoksen rakennusprojektiin ja suunnitteli yhdistyksen Luotsikadun toimitilojen laajan remontin. Hän oli Turun vammaisneuvoston ensimmäinen puheenjohtaja ja pitkäaikainen jäsen.

Heikin mieluisin harrastus oli ruuanlaitto ja gastronomia. Hänet lyötiin jopa ”ruuan ritariksi” kansainväliseen Paistinkääntäjien veljeskuntaan. Kulttuuri ja erityisesti musiikki kuuluivat hänen vapaa-aikaansa ja hän oli Leenan kanssa tuttu näky TFO:n konserteissa. Heikki oli armoitettu seuramies ja humoristi, jolla oli aina aikaa ystäville. Tiistaiset visailukysymykset muodostuivat käsitteeksi. Ennen kaikkea perhe oli hänelle tärkein. Avioliittovuosia Leenan kanssa kertyi 51. Ville-pojan lapsille Laurille ja Ennille pappana olo oli mieluisaa puuhua.

Tukilinja-lehden haastattelussa Heikki toteasi saavutuksistaan vaatimattomasti ”Olen mä jotain ollu kipinöimässä.” Heikkiä jäi kaipaamaan läheisten lisäksi suuri määrä ystäviä ja tuttavuuksia. Elämänmyönteisen ja sisukkaan taistelijan toive oli: ”Muistelkaa minusta iloisia asioita!”

Kirjoitus on lyhennelmä Heikin pojan Villen ja ystävien kirjoituksesta, lisäykset Lauri Jokisen.

Heikin muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry

Varsinais-Suomen osasto

Pohjanmaan osasto

Hekukurssi

Pohjanmaan osaston henkilökohtainen kuntokurssi pidetään 4.-9.6.2018 Lehtimäen opistolla, Opistontie 1, 63500 Lehtimäki.

Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 minuutin jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta), joista maksu peritään Opistolla. Kurssimaksu on 300,00 €, Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille 150,00 €.

Sitovat ilmoittautumiset 4.5.2018 mennessä tällä kertaa Polioliiton toimistolle puh. 09 6860990 / Kirsti Paavola tai sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com, ja osallistumismaksu Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75 myös 4.5.2018 mennessä.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Pohjanmaan osaston puolesta yhteyshenkilö ja kurssin vetäjä on Pirkko Ahola puh. 0405907954 tai sposti: pirkko.ahola@pp3.inet.fi ja käytännön asioiden yhteyshenkilö Lehtimäen opistolla Sami Leppäkangas (0400 365375 tai sami.leppakangas@lehopisto.fi).

Tarkemmat tiedot kurssista lähetetään osallistujille.

Vuoden 2018 Avokuntoutukset:

Avokuntoutus II järjestetään 2.5.2018 klo 10.00-16.00. Ilmoittautumiset 15.4.2018 mennessä. Avokuntoutus III järjestetään 6.9.2018 klo 10.00-16.00. Ilmoittautumiset 24.8.2018 mennessä.

Avokuntoutuspaikka on Komia-kabinetti, Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.

Ilmoittautumiset Polioliittoon Marja Räsäselle puh. 09 686 09940, gsm. 0400 236 956, s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com.

Kaikki jäsenet tervetulleiksi mukaan.

Johtokunta

jäsensihteerillä asiaa

Kevättä jäsenet!



Jälleen olisi aika muistella ja muistutella jäsenyyteen liittyvistä velvollisuuksista ja miksipä ei myös etuuksista? Kevät on vuosikokousten ja jäsenmaksujen aikaa.

Jäsenmaksulomakkeessa on viitenumero, jota käyttämällä

takaat jäsenmaksusi kirjautumisen varmimmin maksetuksi ja oikeaan rekisteriin.

Suomen Poliohuolto ry:n vuoden 2018 jäsenlaskutus on jo käynnistynyt. Polioinvalidit ry:n jäsenenä saat jäsenmaksulaskun vuosikokouksen jälkeen.

Polioinvalidien jäsenkortin mukana olet saanut ns. henkilökohtainen viitenumeron. Viitenumero on ollut, joko erillisessä kirjeessä, kuittina tai korttisi kääntöpuolella.

Mikäli korttisi tai henkilökohtainen viitenumerosi on joutunut hukkaan ota yhteys allekirjoittaneeseen.

Henkilökohtaista viitenumeroa (ei sama kuin jäsenmaksulaskussa) perään aina, kun on tapahtumista ja tapahtumista kysymys. Joten aina maksaessasi esim. Suomen Polioliitto ry:n valtakunnalliseen tapahtuman osallistumisen tai Polioinvalidit ry:n ja osastosi (Lahti-Kouvolan, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi, Pääkaupunkiseutu, Satakunta, Savo, Tampere tahi Varsinais-Suomi) tapahtumien osallistu-

mis-, ruoka- tai matkamaksuja. Melkein mielikuvitus on rajana sille, mitä muuta voit maksaa käyttämällä tänä numeroa. Tarkistat vain kirjeestä, mikä on milloinkin vastaanottajan pankkitili, jolle mieluinen matka tai tapahtuma maksetaan.

Ilman viitenumeroa maksettu lasku voi hukkuu muiden maksujen sekaan, eikä kohdennu oikein miksiäkään yllä mainituista maksuista.

Kaikkiin jäsenyyteen liittyviin kysymyksiin vastaan mielelläni

Kirsti Paavola

jäsensihteerinä
puh. 09-6860 9930
e-mail:

kirsti.paavola@polioliitto.com

Peurunka poliolaisten

kohtaamispaikka 2018!

26.-27.5.2018 lauantai-sunnuntai on viikonloppu, joka tulisi kaikilla olla merkittynä ylös kalentereihin. On Polioliiton kesäpäivien vuoro.

Uimista, ulkona liikkuamista, keilaamista, mukavaa yhdessä tekemistä ja yllätyksiä. Peurunka on aina ollut menestys eikä tämäkään kerta tule olemaan pettymys.

Mikäli mielit mukaan, niin nyt kannattaa viimeistään ryhdistäytyä ja kirjoittaa päivämäärä ylös kalentereihin. Ilmoittautuminen tapahtuu toimistolle ja tarkemmat tiedot löytyvät piakkoin nettisivuilta ja tulevasta jäsenkirjeestä.

Suomen Polioliitto ry



Viime kerralla golf oli monelle uusi kokemus. Rohkeimmat uskaltuivat uimaan ja kesäviikonloppu jätti kaikille lämpöiset muistot.



LOPETA
LAIHDUTUS,
ALOITA
MUUTOS.



TEE PÄÄTÖS,
JOSTA
KIITÄT
ITSEÄSI
MYÖHEMMIN.

YHTEYSTIEDOT

+358 400 547 357

info@hyvinvointisulava.fi

RAVINTOVALMENNUS

Sulava muutos 6kk

Kohti sulavaa muutosta 3kk

Sulava ryhmävalmennus 6kk

www.hyvinvointisulava.fi