

Poliolihti

3/2006



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

MAHDOLLISUUKSIEN TALO

opinnoissa erityistä tukea tarvitseville

Tammikuussa 2007 alkavat koulutukset:

- ▶ **Aikuisille** ammatinvaihtajille opintoihin valmentava **VALMA** -koulutus, 20 ov
- ▶ **Varastotyöntekijän koulutus**, 50 ov
- ▶ **Selkäydinvammaisille** opintoihin ja itsenäiseen elämään valmentava **SELKIS** -koulutus, 40 ov

Kysy myös vapaita opiskelupaikkoja.
Mahdollisuus täydentää keskenjääneitä opintoja.

Vahvuksiamme:

- ▶ ammatillisen erityisopetuksen kehittämiskeskustoiminta
- ▶ moniammatillisuus
- ▶ erityisopettajat, yksilöllisyys
- ▶ asuntolapalvelut myös vaikeavammaisille
- ▶ hyvä sijainti

haku 3.11. mennessä



INVALIDILIITON

JÄRVENPÄÄN KOULUTUSKESKUS

PL 46 (Mannilantie 27-29), 04401 JÄRVENPÄÄ

Puh. (09) 292 011, fax (09) 2920 1270

opintotoimisto@ijkk.fi, www.ijkk.fi



KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Energiaa harjuluonnosta!

Punkaharjulla, noin 30 km Savonlinnasta.

Toteutamme kuntoutusta sydämellä, vuosien tuomalla kokemuksella ja ammattitaidolla.
Olet lämpimästi tervetullut!

- Polion sairastaneiden kuntoutuskurssit
- Omaishoitajien kuntoutuskurssit
- Omaishoitajien tuetut lomamatkat
- Ikäihmisten kuntoutuskurssit
- Työikäisten sydänpotilaiden kuntoutuskurssit
- Yksilöllinen laitostuntoutus
- Laitoshoidon
- Avokuntoutus

Yhteyshenkilö:

Kuntoutuspäällikkö Riitta Tolvanen

Puh. (015) 7750 723

S-posti riitta.tolvanen@kruunupuisto.fi

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju



Ryhmätyö r.y.

IHMISUUDETAITOJEN OPISKELUA RYHMÄTYÖMENETELMIN

1. **VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT Keskustelu-ryhmät** alkavat syyskuussa Helsingissä ja Mikkelissä.
2. **KAKSIVUOTISEN TYÖNOHJAAJAKOULUTUKSEN** seuraava koulutusryhmä alkaa 22.9. - 24.9.2006 Hartolassa.
3. **TYÖNOHJAAJAKURSSI** 16.10. - 20.10.2006 Hartolassa.
4. **TYÖYHTEISÖN YHTEISTOIMINTAKURSSI II** 30.10. - 3.11.2006 Hartolassa.
5. **TYÖYHTEISÖN YHTEISTOIMINTAKURSSI I** 13.11. - 17.11.2006 Hartolassa.
6. **RYHMÄTYÖN PERUSKURSSI** 20.11. - 25.11.2006 Hartolassa.
7. **NELIVUOTINEN RYHMÄNOHJAAJAKOULUTUS** alkaa ryhmätyön peruskurssista, joita järjestetään vuosittain neljä.
8. **TRANSAKTIOANALYYTTISEN RYHMÄTYÖN PERUSKURSSI** 24.11. - 26.11. ja 1.12. - 3.12.2006 Oulussa.
9. **RYHMÄTYÖMENETELMÄN KURSSI** 4.6. - 8.6.2007 Hartolassa.
10. **RYHMÄDYNAMIIKAN KURSSI** 30.7. - 4.8.2007 Hartolassa.

Lisätietoja näistä ja muusta ryhmätyöopiskelusta:
puh. (09) 612 1650, internet: www.kolumbus.fi/ryhmatyo



Invalidiliiton

Kämpylän kuntoutuskeskus

Nordenskiöldinkatu 18, PL 103, 00251 Helsinki

Poliokurssi nro 19633

Valtakunnallinen, työssäkäyville, 8 henkilöä

1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12 §)

24.1. - 13.2.2007 (hakuaika päättyy 17.11.2006)

Poliokurssi nro 19635

Valtakunnallinen, työssäkäyville, 8 henkilöä

1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12 §)

14.2. - 6.3.2007 (hakuaika päättyy 15.12.2006)

Poliokurssi nro 19642

Valtakunnallinen, eläkkeellä oleville, 8 henkilöä

1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12 §)

18.4. - 8.5.2007 (hakuaika päättyy 16.2.2007)

Poliokurssi nro 19677

Valtakunnallinen, työssäkäyville, 8 henkilöä

1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12 §)

17.10. - 6.11.2007 (hakuaika päättyy 17.8.2007)

Hakeminen:

Hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Kämpylän kuntoutuskeskukseen.

Lisätietoja:

Riitta Eskola, puh. (09) 7770 7351 riitta.eskola@invalidiliitto.fi

Vuoden 2007 kurssiaikataulut ja -määrät saattavat jonkin verran muuttua, joten ajankohtaiset tiedot kannattaa tarkistaa Kelan paikallistoimistosta tai suoraan Kämpylän kuntoutuskeskuksesta.



Kannen kuva: AK
Mölkkyä Ruissalossa

Lehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti

Ritva Helander

Puh. (019) 345 1360

Fax (019) 345 1524

Mainosilmoitusaineistot

TJM-Systems Oy/
Eija Lindroos

PL 75

02921 ESPOO

Puh. (09) 849 2770

Fax (09) 852 1377

Email: eija.lindroos@
tjm-systems.fi

Taitto

Antero Karjalainen
www.akarjalainen.net

Paino

Kirjapaino
JAARLI Oy

ISSN 1237-2781



Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Toimitus:

Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

puh. 09 - 686 0990, fax 09 - 6860 9960

sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

Päätoimittaja: Birgitta Oksa

Sisältö

Syystapahtuma	4
Meirän sakille	7
Uutisia	8
Meidän lomamme Kaislarannassa	16
Kurssikalenteri 2006	17
Halvaus on kelju kokemus	18
Hellekesän viettoja Turun seudulla	20
Ekvallen	22
Rauman vinkkelist	24
Ruudukko	25
Juhannus Kaislarannassa	26
Hakulomake	32
Osastot	34
Tampereen osaston kesän riemuja kuvien kertomana	36
Poliokurssi Ruissalon Kuntoutuskeskuksessa	38
Poliosta maailmalla	39

Hallituspaikkaa ei osallistujilta vaadita

Olen itse onnistunut (?) väistämään kaikki tarjotut järjestöjen luottamustehtävät On niitä minullekin joskus ehdoteltu, vaikkei uskoisi. Olen kohteliaasti kieltäytynyt vastuusta vedoten arjen kiireisiin, epäsäännöllisiin työaikoihin ja kaikkeen muuhun kulloinkin mieleen tulleeseen ”järkisyöhyn”. Tosiasia lienee, että olen vain liian laiska ja mukavuudenhaluinen. Vielä kun siihen lisätään nämä vuodet järjestön työntekijänä, niin kynnys järjestön luottamustoimiin ei enää ole kynnys vaan vuori.

Luottamushenkilöt ovat vastuussa järjestönsä toiminnasta. Suurin osa heistä tekee työtä oman arkensa ohessa. Harvoin he saavat kiitosta, mutta sitäkin useimmin rajuakin arvostelua. Usein arvostelu ylittää kaikenlaiset kohtuuden rajat, vaikka heidän tehtävän vastaanottaessaan tulisikin tietää, että he asettuvat samalla vapaasti arvosteltavaksi. Asiallinen toimiin liittyvä kommentointi ja kritiikki on toimivan järjestön peruskiviä. Henkilökohtaiset hyökkäykset ja arvostelut eivät. Surullisin kuulemani syy sille, että eräs henkilö ei sovi luottamustehtävään oli, että kyseinen henkilö on niin rumakin.

Yhtäkaikki huomasin viime viikolla miettiväni ihan vakavasti, josko lähtisin mukaan urheiluseuran luottamushommiin. Ihan vain saadakseni taottua järkeä mielestäni vanhanaikaiseen ja ajoittain käsittämättömän tyhmiltä tuntuviin ratkaisuihin. No, onneksi urheiluseuralle viikko töissä oli sen verran ”hankala”, että se ajatus jäi toteuttamatta. Ihan selvästi oloni keveni: taas saan puhista kentän laidalla vapaasti ja syyttää ”taitamattomia” puuhamiehiä ja -naisia.

Olen monesti järjestön työntekijänäkin puhissut niin itsekseen kuin ääneenkin tehtyjä päätöksiä ja käytettyjä puheenvuoroja. Silti joudun nostamaan kaikille luottamushenkilöille hattua ja niiiamaan syvään: he tekevät työtä yhteisen asian eteen antamalla muille mahdollisuuden arvosteluun: Miksi te ette tee mitään? Miksi teitte noin? Arvostelijoiden ei tarvitse ottaa selvää, onko yritetty tai riittääkö rahat.

Tarkoitukseni ei ole nostaa luottamushenkilöitä arvostelun yläpuolelle. Päinvastoin. Uskon vain vakavasti, että kritiikki joka on asiallista ja hyvin perusteltua vie järjestöjä aimo harppauksin eteenpäin. Päinvastainen saa järjestön näyttämään joustamattomalta, vanhanaikaiselta ”jääräseuralta”. Sellainen ei houkuta uusia jäseniä eikä innosta olemassa olevia osallistumaan.. Uudet ideat ja ajatukset eivät onneksemme loista poliojärjestöissä poissaolollaan. Työtä riittää, yhdessä tekeminen on mukavampaa joten kaikki mukaan. Osallistuminen ei edellytä johtokuntien jäsenyyttä.

Nyt kaikille (ainakin Pääkaupunkiseutalaisille) tarjotaan mahdollisuutta osallistua vaikuttamiseen. Perjantaina 29.9.2006 vammaisjärjestöt järjestävät eduskuntatalon edustalla ”Avustajakapinan”. Siellä poliojärjestönkin soisi näkyvän ajamassa kaikkien suomalaisten vammaisten oikeuksia. Toivottavasti tapaamme siellä!

Hyvää syksyä!
Birgitta Oksa



Tiukassa mölkkökykisassa voiton vei Savon osasto, jonka joukkueessa heittivät Iiris Karvinen ja Martti Baas.

Syystapahtuma

- tietoja, taitoja ja viihtymistä



Turun Jyry ry naisvoimistelujoukkueen tytöt näyttivät, millaista on tämän päivän naisvoimistelu.



Piikkiön eläkkeensaajat ry:n "virolaiset häät" hauskuttivat ja ihastuttivat. Sulhanen on ehtinyt jo 87 vuoden ikään, ei siis ihme, että häävalssi sujui niin upeasti.

FT, psykologi Vappu Viemerö kertoi syystapahtuman osallistujille ikääntymisen vaikutuksista ja siihen liittyvistä vääristä luuloista.

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallinen syystapahtuma vietettiin syyskuussa Turussa, Ruissalon Kylpylässä. Järjestelyistä ja ohjelmasta vastasi Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osasto. Kaksipäiväinen syystapahtuma keräsi lähes 150 osallistujaa eri puolilta Suomea. Tällä kertaa syyspäivien teemoja olivat mm stoppi syysmasennukselle ja ikääntymisen mekanismit. Valtakunnallisten kokoontumisten tavoitteena on myös turvata poliojärjestöjen jäsenten yhteinen mahdollisuus tavata toisiaan, kertoa kokemuksistaan ja viihtyä.





Suomen Polioliiton valtakunnallista syystapahtumaa saatiin viettää aurinkoisessa ja harvinaisen lämpimässä säässä. Kylpylän pihalta käynnistyi myös Ruissalo-juoksu. Pientä ahtautta oli havaittavissa, mutta pääosin syystapahtumaan osallistuvien majoittuminen sujui ilman suuria ongelmia. Jollei sellaiseksi lasketa tungosta, venähtäneitä odotusaikoja tai sitä, ettei hissiin mahtunut kaikilla sähköpyörätuoleilla.

Syystapahtuman avasi Varsinais-Suomen osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen.

Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto joutui viime hetkellä perumaan osallistumisensa ja niinpä Polioliiton tervehdyssanat lausui Rauno Nieminen, hallituksen jäsen ja Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja. Rauno Nieminen kertoi lyhyesti poliojärjestöjen yhteisestä hankkeesta, jossa järjestöille pyritään saamaan yhteinen esteetön toimitila. Ensimmäisenä tavoitteena on vuokrata tilat Invalidiliitolle vuoden 2008 alkupuolella valmistuvasta uudesta esteettömästä toimitilasta. Toimitilan peruskivi Helsingin Ruskeasuon tontilla on jo muurattu. Rahoitusta hankkeelle haetaan Raha-automaattiyhdistykseltä ja

vastaus on odotettavissa tämän vuoden joulukuussa

Ystävät höperöitymisen paras este

FT, psykologi Vappu Viemerö kertoi ikääntymisen muutoksista. Hän muistutti, että monet ikääntymiseen ja vanhenemiseen liittyvät käsitykset eivät suinkaan pidä paikkaansa. Ikääntymisen myötä nopeus ja reaktioaika toki pitenevät, mutta samalla tarkkaavaisuus kasvaa ja exekutiivinen toimintamme, joka kontrolloi ja koordinoi käyttäytymistämme paranee. Tämä tulee muistaa ja ottaa huomioon, kun keskustellaan vaikkapa ikäihmisten kyvystä autoilla.

Ikääntymiseen liitetään usein huononeva muisti. Ihmisen muisti alkaa heiketä jo 25 ikävuoden jälkeen, muistutti Vappu Viemerö.

- Meidän muistimme koostuu mm. työmuistista, toimintatapamuistista, esinemuistista, semanttisesta muistista ja episodimuistista. Näistä eniten heikkenee episodinen muisti. Emme ehkä muista jotakin yksittäistä tapahtumaa, mutta muistamme kyllä kuinka polkupyörällä ajetaan, haarukkaa



käytetään jne. Muistin heikkenemisen riskiä nostavat sairauksista mm. diabetes ja korkea verenpaine.

Vappu Viemerö totesi, ettei käsitys siitä, että ikääntymisen myötä meistä ihmisistä tulee kärtyisempiä suinkaan aina pidä paikkaansa. Kärtyisyyden syyt saattavat löytyä kivuista ja sairauksista tai ympäristön asenteista vanhennevia kohtaan.

- Ihminen on kuin viini. Hyvät tulevat iän myötä entistäkin paremmiksi ja huonot katkerimmiksi. Vanhuuden höperöitymisen paras este on hyvät ystävät.

...jatkuu sivulla 29

Pyhän Henrikin ekumeeninen taidekappeli rakennettiin kansalaishankkeena Turun Hirvensaloon. Kappeli avattiin yleisölle helluntaina 2005. Kappelin on suunnitellut Matti Sanaksenaho avustajanaan arkkitehdit Pirjo Sanaksenaho (Papunen) ja Enrico Garbin. Lasimaalaukset ovat taiteilija Hannu Konolan käsialaa, ja akustiikan on suunnitellut arkkitehti Alpo Halme.

Syystapahtuma päättyi vierailuun taidekappelissa, jossa laulettiin "Viis papeista" -kokoonpanon johdolla rippikoululaisten "Tilkutäkki"-lauluja.

panthera UUTUUS **S2 SWING** TULOSSA SYKSYLLÄ



Uusi S2 Swing on kevyt kiinteärunkoinen pyörätuoli.
Uutena ominaisuutena **IRROITETTAVAT** jalkatuet

ALThERA

Liike avoinna: ma-pe 9-16
tai sopimuksen mukaan

Myynti ja maahantuonti:

Althera Oy

Liiketie 17, 00730 Helsinki

Puh. 0207 558610 fax. 0207 558611

www.althera.fi althera@althera.fi



Kotimaiset TechLift nostimet

TechLift 2400 kannettava nostin, 4 kg

- Monipuolisin nostin kotiin, mökille, kuntoutuslaitoksiin ja hoitokoteihin • Nostin ei ole koskaan tiellä, nostot ahtaissakin paikoissa •

TechLift 3200 Autonostin

- Liiku silloin kun haluat ja minne haluat •
- Kevein ja nopein tapa siirtyä etupenkille •

Kävelyharjoitteluradat. Nostimet saunaan, uimaan, veneeseen, asuntoautoon ja vaunuun

Tech Design Oy puh. 03-266 0466



TechLift 2400



TechLift 3200 autoon

Tukikohta

Lauri Järvelin
toteama
monen s

*Aikuisten ja lasten
tuet ja ortoosit
yksilöllisesti
tarpeittesi mukaan*

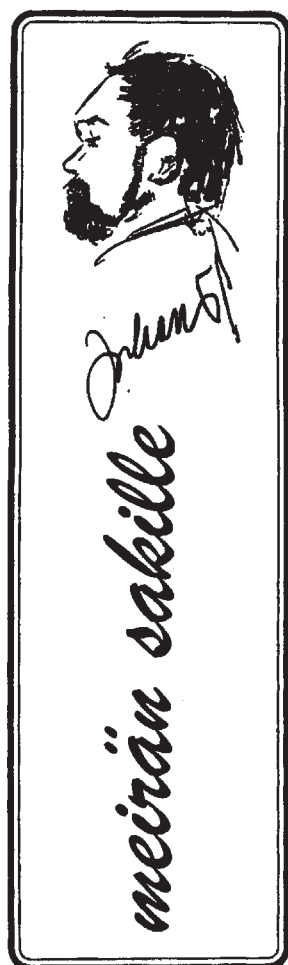
Palveleva apuvälineliike
Maariankatu 1, 20100 Turku
Puh. 020 761 9030, Fax 020 761 9031
www.turuntukikohta.fi

Suomalainen,
terveydenhuoltoalan
tuotteisiin erikoistunut yritys.

Lähtökohtanamme
ihmisen hyvinvointi.

ORION
VUODESTA 1937

www.orion.fi



Kesä meni selkää sairastaessa, mutta nyt aika kuluu jo selkäleikkauksesta toipuessa. Jos joskus olen tuskaillut, että puhelimet ja sähköpostit ovat vihonviimeisiä keksintöjä, niin olenpahan ainakin viime kuukausien aikana oppinut niitä arvostamaan. Niiden avulla yhteys arkeen ja ulkomaailmaan on käden ulottuvilla myös täältä toipilasvuoteelta käsin.

Olen jo kotona ja pikku hiljaa puran työpöydälle kerääntyneitä paperipinoja. Matkustamista lääkäri ei vielä ole hyväksynyt, mutta mappeja saan siirrellä ja asiakirjoja lukea. Miten helppoa olisikaan "laitostua", se käy nopeasti. Vaikeampaa on pitää itsensä mukana jokapäiväisessä elämässä ja välittää asioista, silloin kun kipu raastaa tai vointi on huono. Onnekseni niin perhe kuin lukuisat ystävätkin ja työkaverit ovat tiukasti pitäneet mukana arjen kuvioissa koko ajan. Nyt polte tehdä työtä näkyy kuulemma korvien asennostakin, ja tuntuu

entistäkin tärkeämmältä nauttia jokaisesta päivästä iloineen ja suruineen.

Toivotan kaikille Poliiolehden lukijoille hyvää syksyä. Minusta tämä syksy näyttää erinomaisen hyvältä vuodenajalta, toivottavasti teistäkin.

Tapaamisia yhteisissä tilaisuuksissa innolla odotellen

Jussi



Suomen
POLIO
liitto ry

SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehden toimitus: Luotsikatu 6 E 28
00160 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800015-70432857

POLIOINVALIDIT RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28
Postitoimipaikka: 00160 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800013-222875

SUOMEN POLIOHUOLTO RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28
Postitoimipaikka: 00160 HELSINKI
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800017-287221

Kuinka sujui kesä Kaislarannassa?

Kuluneena kesänä Suomen Poliohuolto järjesti lomat yhteistyössä Kaislakoti-yhdistyksen kanssa. Kaislakoti on vuokrannut Kaislarannan tilat ympärivuotiseen käyttöön syksystä 2005. Saatujen asiakaspalautteiden perusteella Kaislakoti-yhdistykseltä ostettujen palvelujen toimivuuteen oltiin poikkeuksetoman tyytyväisiä.

Lomakoti Kaislaranta on viimeisen kymmenen vuoden aikana kokenut monenmoisia muutoksia. Palvelutalotoiminnan lopettamisen myötä myös lomailutoiminta on pitänyt järjestää uudestaan. Lomailutoiminnasta ei kuitenkaan ole haluttu tai tarvinnut luopua.

- Jäsenistömme on esittänyt toivomuksensa siitä, että Kaislarannan lomatoimintaa pyrittäisiin mahdollisuuksien mukaan jatkamaan, ja olemme siinä onnistuneetkin, totesi Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen, kun kysyimme häneltä kuinka kesä Kaislarannassa on sujunut.

Lomailukausi alkoi 01.06. ja päättyi 31.07. Suomen Poliohuolto ry pystyi tarjoamaan loman kaikille lomahakemuksen lähettäneille jäsenilleen. Myös vapaalomat myönnettiin kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, jotka olivat niitä hakeneet. Hakemuksien ja sitä myötä lomalaisten määrä väheni hieman edellisestä verrattuna.

- Kaislarannan lomien kysyntä vastasi odotuksiamme. Arvelimme ennakkoon, että talon muuttunut toimintatapa saattaa vaikuttaa ensimmäisenä kesänä lomien kysyntään. Olihan jo ennakolta selvää, että kesän toiminta tulisi olemaan hieman erilaista, kuin aikaisempina vuosina.



Ingen Tupa toivotti lomalaiset lämpimästi tervetulleeksi kattohirsiansä alle.

Kahden kuukauden mittaisen lomailukauden käyttöaste oli kuitenkin suhteellisen tasainen. Joskin lomalaisia oli hieman vähemmän kuin viime vuonna, totesi Leo Hänninen.

Juhannuksena Päiväreissu maitolaiturille -projektin osallistujia ryhmäpotretissa.



...uutisia...

- Toivotaan, että myös ne lomalaiset, jotka eivät uskaltaneet Kaislarantaan tänä kesänä, kokeilevat rohkeuttaan jatkossa uudelleen, jos toimintaa jatketaan vielä tällä tyylillä. Se nähdään ensi kevääseen mennessä.

Yhteistyöstä voimaa

Kaislakodissa asuu vakituisesti 9 henkilöä. Kuinka lomalaiset sitten sopivat Kaislakodin arkeen?

- Hienosti, kaikki sujui hyvin ja mukavassa yhteistyön hengessä. Lomailijat piristivät asukkaidemme ja henkilökuntamme arkea hienosti, aina löytyi juttukaveri, totesi Kaislakodista Heidi Kinnunen.

- Kaislakotilaiset saivat uusia aivan ihania ystäviä. Lomailijat ottivat meidät hienosti vastaan

Lomalaisien poistuminen jätti jälkeensä haikeutta. Olemme olleet yhteydessä lomien jälkeenkin uusien ystäviemme kanssa, Kaislakodista kerrottiin.

Kuluneen kesän kokemusten ja asiakaspalautteiden perusteella myös Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Hänninen vakuuttui siitä, että lomailupalvelujen toteuttamisen kannalta tämä konsepti osoittautui toimivaksi, myös kustannusten kannalta.

- Uskon, että jokainen Kaislarannassa tänä kesänä lomailut on yhtä mieltä siitä, että henkilökunta oli erittäin ystävällistä ja palveluaitista. Jokainen lomalainen sai aivan varmasti henkilökunnalta kaiken sen avun, jonka he tarvitsivat. Ruoka oli erinomaista, sitä oli riittävästi, eikä varmaan turhan harvalla rytmyksellä.

Kaikki voitava tehtiin

Kaislakodin henkilökunta pyrki toteuttamaan lomatoiminnan käytännön järjestelyt asiakkaiden toiveiden mukaan.

- Emme jääneet odottelemaan, vaan toteutimme kaiken mitä mahdollista oli jo kuluneena kesänä. Ensi kesänä kaikki asiakkaat saavat palautelomakkeet täytettäväkseen. Nyt teimme ne vasta kesäkuun puolen välin jälkeen. Ensi kesänä jokaiseen mökkiin hankitaan omat kahvinkeitimet, kertoi Heidi Kinnunen.

Suomen Poliohuolto tietää, että Kaislarannan päärakennuksen ja loma-mökkien tilojen, varusteiden, kalusteiden, sekä alueen varusteiden, mm. laiturin ja piha-kalusteiden osalta, olisi tietysti paljon toivomisen varaa. Puheenjohtaja Hänninen toteaaakin, että valitettavasti korjaukset ovat enemmänkin rahasta kuin tahdosta kiinni.

- Meidän ”poliolaisten” liikumis- ja toimintakyky kun on niin kovin yksilöllistä, että yhtä yhteistä hyvää on vaikea löytää. On kävelevää sakkia ja pyörätuolien käyttäjiä. Molempia löytyy ”useammassa rodussa.” Kuka liikkuu hyvin, kuka huonosti, kuka erittäin huonosti ja kuka ei ollenkaan. Jotkut tarvitsevat matalia istuimia ja sänkyjä, jotkut normaalikorkuisia ja jotkut korotettuja. Jotkut eivät pääse ylös sängystä, jos siinä on pehmeä patja ja jotkut taas tarvitsevat pehmeää patjaa. Pyörätuolit ovat monen kokoisia ja eri korkuisia. Jotkut tarvitsevat matalan WC-istuimen, jotkut korkean. Joku siirtyy WC-istuimelle suoraan pyörätuolista ja joku välillä seisaalleen nousten. ”Pytty ei ole koskaan oikeassa paikassa.” Märkätilat, kuten esim. sauna ja kylpyhuone, ovat turvallisen liikumisen kannalta erittäin riskialttiita. Lattiat ovat liukkaita keppien käyttäjille. Tarvittaisiin monella eri korkeudella olevia tukikaiteita, monen korkuisia suihkupankeja, erilaisia suihkupyörä-tuoleja ja paljon, paljon muita yksilöllisiä ratkaisuja. Puutelista tuntuu loputtoman pitkältä! Mutta kaikki on aivan totta! Mutta kun meiltä puuttuu se yksi tärkeä kaluste! Suuren suuri arkku, joka olisi täynnä euroja, ja vielä mielellään mahdollisimman suurina seteleinä, toteaa puheenjohtaja Hänninen.



Kaislarannan palvelutalo-ajan aikaisista asukkaista Unto ”Unski” Jauhiainen saapui tervehtimään Kaislarannan kesävieraista.

Kaislarannan lomat kesällä 2006 saivat siis niin lomailijoiden, Kaislakodin kuin järjestävän yhdistyksenkin Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtajan kiitokset. Lomatoiminta sujui enemmän kuin hyvin, ja lomalaiset tunsivat olevansa lämpimästi tervetulleita lomalle Kaislarantaan.

- Haluaisin lausua lomalaistemme puolesta Kaislakodin koko henkilökunnalle ja kaikille asukkaille lämpimät kiitokset kuluneesta kesästä, pyytää puheenjohtaja Hänninen haastattelun lopuksi.

Ja sehän sopii, sillä myös Kaislakodin henkilökunta pyysi Poliolehteä välittämään lämpimät kiitokset kaikille lomalaisille.

- Toivottavasti tapaamme ensi kesänä uudestaan!

Teksti: BO

Kuvat: T.Enqvist/KP

Pohjanmaan kesä!

Kesäteatteria pohjanmaalaisittain

Pohjanmaan osastolaiset suuntasivat Kauhajoelle heinäkuun 9.päivänä. Kesäteatteri Sotkanpesässä esitettiin musiikillista huvinäytelmää ”Viisas Neitsyt”, ja se me porukalla katsottiin ja hyväksi havaittiin. Teatterin jälkeen ruokailtiin Sotkapirtillä. Vietimme siis perinteisen ja mukavan kesäpäivän yhdessä.

Kuntoilua Ahoniemessä

Hiekkatie pöllysi, kun kuntoilijat yksi toisensa perään saapuivat Ahoniemen leirikeskukseen. Elokuussa aurinko porotti kuumasti kuten jo monta viikkoa oli tauotta tehnyt. Emäntä oli valmistanut alkajaisiksi maukkaan aterian ja sitä oli runsaasti. Osastomme varapuheenjohtaja Tuula Häkäri avasi tapahtuman pienellä puheella.

Jumpparina ja luennoitsijana toimi sitten erityisliikunnanohjaaja Seinäjoelta. Tietoiskun aiheena oli liikunnan merkitys niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Tuolijumpalla vetristettiin nivelet ja lihakset luennon jälkeen.

Lenkkeily ulkoilmassa oli seuraavana vuorossa. Mitään maratonia siitä ei kyllä syntynyt, sillä jo pelkkä paikallaan olo sai puuskuttamaan ja hien virtaamaan. Lenkki se on hetkellinenkin liikuntaa, joten se päätettiin ihanan viileään leirikappeliin, joka on valmistunut tänä keväänä. Kappelin seinät on tehty vanhan riihen hirsistä ja saarnastuoli on peräisin 1700-luvulta Peräseinäjoen kirkosta. Kappeli on idyllinen rakennus, joka saa tunnelman hartaaksi. Päätinkin, että jos vielä joskus purjehdin avioliiton satamaan, se tapahtuu tämän kappelin kautta.

Myöhemmin iltapäivällä jatkettiin liikunnallista toimintaa ja pelattiin jotakin, jonka varsinaista nimeä en tiedä. Maassa seisoi ”seinä” jossa oli viisi eri kokoista reikää ja niihin heitettiin hernepussukoita. Isoin reikä toi yhden pisteen, pienin viisi ja muut siltä väliltä. Näytti simppeleltä, muttei ollut helppo saada veteliä massikoita reijistä läpi.



Hernepussin heitto eri kokoisiin reikiin oli yllättävän vaikeata.

Saunaankin moni ehti, ja vaikka vesi olikin osaksi järvestä hävinnyt, riitti sitä kuitenkin innokkaille polskuttelijoille. Pientä sekaannusta saunavuoroissa taisi olla... ja Veikon kamaralaukku oli jälleen jatkuvasti hukuksissa omistajaltaan.

Saunatuvassa tuhdin iltapurtavan ja makkaroiden jälkeen laitettiin harmaat

aivosolut kovalle, oli purtavana monenlaista arvoitusta, sanaleikkiä, tietovisailua ym. Nauruterapiaa sai varmasti jokainen parin päivän aikana runsaasti. Kiitoksia kaikille osallistujille!

Teksti: Pirjo Puska

Kuvat: Veikko Hemminki

Taas me jumpattiin. Etualalla Takalan Siiri näyttää muille mallia.



320 000 vammaista huolissaan osallistumismahdollisuuksistaan

Vammaisfoorumin 24 valtakunnallista vammaisjärjestöä, joista Suomen Polioliitto yksi, olivat tyrmistyneitä nähtyään vuoden 2007 valtion budjetin. Vammaispoliittisia keskusteluja on viime vuosina käyty eduskunnassa parikin. Vammaispoliittisen selonteon yhteydessä pidetyssä keskustelussa kesäkuussa kansanedustajat totesivat yksimielisesti henkilökohtaisen avustajajärjestelmän olevan kiireellisin kehittämisen kohteista. Hallitusohjelmassa ja sosiaalialan kehittämishankkeessa on samainen asia nostettu esiin.

Kolmen hallituksen ohjelmassa on luvattu edistää asiaa. Mihin ovat unoh-
tuneet lupaukset kehittää vaikeavam-
maisten henkilökohtaista avustajajärjes-
telmää? Tulkkipalvelujen vähimmäis-
määriä on luvattu lisätä. Viittomakieltä ja

puhetulkkaukseen käyttävät saivat peräti 6 minuuttia lisätulkkaukseen päivässä. Edellekin kokonaismäärä jää alle tunnin päivässä. Tulkkaukseen tarvitaan omien asioiden hoidossa, työssä, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisissa suhteissa = elämässä. On muistettava, että ainoastaan 0.07 % väestöstä on vaikeavammaisia henkilöitä

Ministeri Hyssälä asetti hallituksen tavoitteeksi vammaispalveluiden saatavuuden ja tasa-arvoisen kohtelun turvaamisen. Vammaisfoorumi muistuttaa, että maassamme vammaisten henkilöiden epätasa-arvoista kohtelua ja syrjintää esiintyy elämän kaikilla alueilla, vammaispalvelujen lisäksi työllisyyteen, koulutukseen, oppimiseen, tiedonsaantiin sekä rakenteellisen ympäristön esteellisyyteen liittyvissä

asioissa. Tästä huolimatta budjettiesitys ei paranna tilannetta.

Lähiaikoina YK:n yleiskokous hyväksynee vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen, jonka teksti valmistui elokuussa New Yorkissa. Tällä sopimuksella kielletään vammaisten henkilöiden syrjintä kaikilla elämänalueilla. Tavoitteena on saada vammaiset henkilöt näkyviksi kaikilla yhteiskunnan alueilla ja mahdollistaa heidän osallisuutensa yhteiskunnan eri toimintoihin. Vammaisfoorumi pitää tärkeänä sitä, että sopimuksen kansallista täytäntöönpanoa ja sopimusvelvoitteiden toteutumista valvomaan perustetaan itsenäinen kansallinen elin. Sopimuksen ratifiointi edellyttää lainmuutoksia. Vammaisfoorumin tavoitteena on vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan ihmis-oikeussopimuksen saattaminen osaksi suomalaista lainsäädäntöä seuraavalla hallituskaudella.

Satakunnan osaston syyskauden avajaiset Huilauksessa

19.8.2006 elokuuisena lauantaina kokoontui joukko satakuntalaisia Raumalle Petäykseen, Rauman invalidien kesämökille. Auringon vielä paistaessa lämpimästi vietettiin Satakunnan osaston perinteisiä syyskauden avajaisia.

Päivä kului nopeasti vapaan seurustelun, ruokailun, arpajaisten ja kahvittelun myötä. Tulevaan Ruissalossa vietettävään syystapahtumaankin hieman valmistauduttiin pelaamalla yksi mölkkypeli. Mutta vain yksi, etteivät satakuntalaiset olisi ylivoimaisia tulevassa osastojen välisessä mölkkykisassa. Valokuvaus oli kokonaan unohtua, vaikka kamera oli kerrankin matkassa. Tässä kuva kyseiseltä päivältä.



Mökin terassilla Eira Nieminen, Aatos Kantola, Tauno Haapasalo ja Toivo Juhola.

Teksti ja kuva: Sirpa Haapala



Katamaraanilla pitkin Pihlajaveden pintaa sai ilmeet mietteliäiksi.

Hyvä ruoka ja miellyttävä työ

Punkaharjun poliokurssi 23.7.-12.8.2006

Me yhdeksän poliolaista olimme saaneet iloksemme kutsun saapua Kruunupuistoon Punkaharjulle upeisiin silmää hiveleviin maisemiin kauniiksi ja aurinkoiseksi heinäkuun sunnuntaiksi. Saavuimme itse jo lauantaina. Ystävällinen työntekijä toivotti tervetulleeksi ja auttoi matkalaukkuni autosta huoneeseen. Järjestin pian tavarani ja lähdin tutustumaan taloon ja katsomaan olisiko paikalla ketään tuttuja. Pian alhaalle saavuttuani tutun oloinen kaveri tulikin vastaan.

- Olemme varmaan samaa poolioporukkaa, hän kysyi ja hetken jutustelun jälkeen muistimme molemmat, että olimme jo usean vuoden istuneet samoissa kokouksissa näissä vammaisasioissa. Nyt oli aika oikein tehdä sinunkaupat.

Sunnuntaina sitten kaikki yhdeksän poliokurssille päässyttä olivat eri puolilta Suomea saapuneet Kruunupuistoon. Meitä ensikertalaisia oli mukana neljä.

Maanantain koittaessa olivat kesäloilta palanneet niin Arto, Paula kuin Velmakin. Oikeita energiapakkauksia



Hei, kuntoutuskurssi on meitä kaikkia varten!

kaikki, ja heti lääkärintarkastuksen jälkeen meillä alkoi vienti jumpasta-allas-jumppaan-luontoon jne. Välillä oli tosi työ pysyä ohjelmassa mukana ja löytää ajoissa aina oikeaan paikkaan. Mutta kyllä me sillä kuuluisalla poliolaisten sisulla selvisimme ilman suurempia komelluksia. Mitä siitä, jos joku satutti itseään, kun mattojumbassa putosi matolta ja allekirjoittanut häiritsi rentoutuksessa aivan tahattomasti kavereita kuorsaa-

mallalla. Mutta vain kerran tunnustan moiseen temppuun syyllystyneeni.

Oli tosi mielenkiintoista kuulla asian-tuntijalääkärimme Matti Nykäsen luentoa Poliosta ja sen jälkitilasta. Se selvitti ainakin itselleni monta mieltä askarruttanut asiaa. Keskustelut toisten kurssilaisten kanssa taas olivat sitä vertaistukea parhaimmillaan. Meidän porukka oli hyvin iloinen ja menevää, siellä missä oli useampi yhdessä, niin vatsalihakset saivat ylimääräistä jumppaa. Melutaso jäi kumminkin alle sallitun rajan.

Eräänä helteisenä iltapäivänä pääsimme talon katamariinilla seilaamaan Pihlajavedelle. Päiväkahvia juodessa oli mukava katsella maisemia järveltä päin - eipä sitä tunnelmaa voi sanoin kuvailla, vaan se on koettava. Vapaa-aikana pela-

simme mölkkyä ja viikottain kahvion terassilla järjestettiin yhteislaulutilaisuus Vesan johdolla. Olipa yhtenä iltana myös karaokea, ja rohkeimmat meistä uskaltautuivat laulamaan. Kruunuaareenalla tuli käytyä, olihan siellä aivan Suomen huippuartisteja mm. Janne Tulkki, Anne Mattila, Muska sekä uudet tangokuninkaalliset. Kyllä se areenalla käynti ihan kuntoutuksesta kävi, vaikka en tanssinutkaan. Oli se niin jyrkkä mäki kiivetä

...uutisia...

ylös, mutta onneksi oli hyvin penkkejä lepäämiseen.

Kurssin päätöstilaisuuden kahvien ja kukkien jälkeen, kun kaikki oli kertaalleen hyvästeltty, tuli tosi tyhjä olo. Haimus siitä, että tämä yhteinen aika loppuu. Jokainen palaa omiin oloihinsa -olihan jokaisella jo mieli kotiinkin. Kaikki tuo kolme viikkoa oli antanut niin paljon fyysistä ja henkistä voimaa, että uskon pärjääväni siihen saakka, kun seuraavan kerran pääsen mukaan kuntoutukseen tai kun tapaan jo hyviksi ystäväksi tulleet kurssilaisia.

Lopuksi lainaan erään kurssilaisen sanoja "mikäpä meillä täällä: hyvä ruoka ja miellyttävä työ"

Kiitos kaunis koko Kruunupuiston henkilökunnalle kaikkien kurssilaisten puolesta. Hyvää ja aurinkoista syksyn odotusta!

teksti: Liisa Bäcklund

kuvat: Velma



Liisa Bäcklund näyttää kuinka bocciaa heitetään.

Oulun Päivät

Oulun Päiviä vietettiin jo 45. kerran. Päivien ohjelmatarjonta on perinteisesti ollut runsasta, ja niinpä suhtauduimme aluksi hiukan varauksellisesti kutsuun osallistua uuteen tapahtumaan: Hyvinvointifoorumiin lauantaina 2.9.2006 klo 12.00 -16.00. Kaupungin yhteyspäällikkö Ritva Tienari tarjosi meille mahdollisuutta dokumenttimme Lapsihalvaus ja minä esittämiseen yleisölle ja samalla pöytäpaikan polion ja toimintamme tunnetuksi tekemistä varten. Saimme houkuteltua mukaamme Rokuan Kuntoutuskeskuksen, varaamalle heille esittelypöydän vierestämme. Tapahtuman paikka Pohjankartano - suuren koulun ala-aula - on puitteiltaan sopiva näinkin laajalle tarjonnalle.

Dokumenttimme lisäksi luentoesityksen aiheina oli mm. osteoporoosi, epilepsia, neurologiset sairaudet, astma- ja allergia, alzheimer, huonokuuloisuus, Oulun kriisikeskus sekä hyvinvointi Rokualla. Esitysten tueksi jokaisella

oli hyvät, tietoa jakavat esittelypöydät. Lisäksi lavalla esiintyivät tangoryhmä, senioritanssijat, Yasminen itämaiset tanssijat sekä Barmat-kuoro.

K kaikkea kiinnostavaa oli tarjolla, mutta kävijöitä saapui harmillisen vähän. Oma joukko paikalla oli kaksitoista henkilöä. Saman verran ilmoitti olevansa vielä lomareissulla. Myimme arpoja - pääpalkinto oli Rokuan Kuntoutuskeskuksen lahjoittama 2-hengen viikonloppupaketti, josta Rokuan Kuntoutuskeskukselle vielä kerran sydämelliset kiitokset. Päävoiton sai Anna-Liisa Jussila, toisen voiton 2 x 4 l Neste City Pro 5-W40 täyssynteettistä moottoriöljyä sai Päivi Räisänen ja kolmannen voiton Tuula Pukkilan tekemän tiffanilasitaulun sai Aarni Luhtala, pienempiä voittoja sateli sitten moneen suuntaan. Julkaisimme Polio ja polion myöhäisoiroyhtymä kiinnosti kävijöitä, yhden lahjoitimme kansanedustaja Erkki Pulliaiselle. Hän viipyi pöytäme ääressä ja keskustelumme jälkeen oli valmis viemään eteenpäin kuntoutusajatuksiamme: polion

sairastaneet tarvitsevat kuntoutusta enenevässä määrin myös yli 65-vuotiaana ja psyykkisen kuntoutuksen lisäämistä polion sairastaneille.

Meille jäsenille iltapäivä oli antoisa ja vastasi hyvin yhtä erilaista kerhopäivää - suunniteltu yhteinen syömään meno kuitenkin jäi - mieleemme taisi täyttyä tiedon paljosta tarjonnasta.

Seuraava kerhopäivä onkin keskiviikkona 11.10.2006 klo 18.00 Limingassa Tupoksen ABC-aseman kabinetissa. Ei ennakkoilmoittautumista, kaikki tervetulleita!

Ulla Kurvinen

Mikkeliin oli mänijöitä!!

Joukko savolaisia lähti 21.07. viettämään kesäretkipäivää Mikkeliin. Aurinko paistoi, oli lämmintä ja kesäistä, "ilma kun linnunmaietoo". Joten "raamit" retkelle olivat mitä upeimmat. Siinä autossa istua körötellessä vaihdettiin päällimmäiset kuulumiset ja tuumittiin vähän mihin ensiksi mentäisiin perille päästyämme. Tori oli sitten ensimmäinen etappimme. Kierreltiin ja katseltiin mitä kaikkea toripöydät tarjosivat. Jotain pientä ostosta näkyi monen mukaan lähtevänkin. Ja torilla kun ollaan, kuuluu kuvioihin istahtaa torikahvilaan, ottaa kupponen kuumaa ja katsella rauhassa ympärillä hyörivää menoa...

Niinpä kello tulikin jo pykälään, ja matka jatkui Kenkäveroon. Siellä lukuisat näyttelyt, puodit ja putiikit tuli läpi käytyä, joten nyt oli aika päästä syömäänkin. Ajaa hurautimme invalidien kesäkotia Lahdenpohjaan, missä meille oli varattu ruokailu ja kahvittelu - viimeisen päälle kaikki valmiiksi. Joten ei kun syömään... Syötyämme mahat pullolleen vietimme tyytyväisinä leppoista iltapäivää nauttien kauniista järvimaisemasta ja yhdessäolosta.

Illan suussa matkasimme Naisvuorelle kesäteatteriin katsomaan laulunäytelmää "Kuningasjätkä", jossa pääosaa esitti Kai Hyttinen. Esitys oli hyvin vauhdikas ja hersyvän humoristinen, joten nauruhermot saivat kyytiä esityksen aikana.

Illan kallistuessa pikku hiljaa yötä kohti, porukka pakkautui autoon ja kotimatka alkoi. Autossa kaivettiin vielä eväsreput esille ja itse kukin otti pientä huikopalaa - ja että se maistuiikin hyvälle. Saimmepa siinä loppumatkasta pienet sadekuurotkin päällemme, mutta eipä hätä mitään, sehän on onnellisten matka, kun jäljet peittyy.

Päivä oli kaikin puolin antoisa ja virkistävä ja toi vaihtelua arkipäivän rutii-neihin.

Teksti: Iiris Karvinen

Kuvat:



Iiris saunavettä nostamassa Kesäkodin rannassa.

*Eeva, Sylvi ja Rauni tori-
kaffeilla.*



*Tapani, Anja, Rauni ja Eeva
mielipiteen vaihdossa
iltapäiväaurinkossa.*

Kesätapaaminen Anna-Liisa Jussilan huvilalla

Kesän lämpö on hellinyt kaikkia, mutta erityisesti sen leppeys hiveli meitä Anna-Liisa Jussilan huvilalle Oulunsaloon saapunutta viittätoista pohjoisen poliolaista. Kempeleen lahden pohjukassa, meren rannalla saimme nauttia tyynestä, kimmeltävästä merinäkökymästä. Tulokahvit terassilla piirakoineen ja pikku munkkeineen maistuivat ja samalla saimme ihailla ympäristön kauneutta.

Ja kun johtokunnan kokouksen jälkeen pääsimme nauttimaan Tuulan tekemää ”villi”sikakeittoa, olemisen ihanuus vain lisääntyi. Suunnittelimme osastomme Oulun Päivän järjestelyjä ja joulukuun Rokuan viikonloppua. Kerroimme omia elämäntarinoitamme ja tulimme tutumiksi keskenämme.

Leppoisaa yhdessäoloa

Kuusamon Jorma halusi käydä sou-telemassa ja minä lyöttäydyin mukaan – edellisestä kerrasta oli kulunut liki 20 vuotta. Vesi oli matalalla ja vaati melkoista luovimista hiekkakumpujen keskeltä päästä avoveteen. Jorman taitavalla venehallinnalla vesi kuitenkin saavutettiin ja saimme ihastella tyyntä merenpintaa auringon laskeutuvien pilviverhon himmentämänä taivaanrannan taa. Pehmeä rantahiekka hiveli vielä palatessakin lämpimänä paljaita varpaitani.

Saunan lämpö houkutti muutamia, ja Inga uskaltautui merenneidoksi niukaan rantaveteen. Ihastukseksimme Anna-Maria kaivoi autonsa kätkeistä esiin urut ja soitteli tuttuja kappaleita iltamme ratoksi – osaan yhdyimme laulaen. Joukko harveni vähitellen. Meitä jäi vielä kymmenen mäeltä, kauniin huvilan terassilta katselemaan illan hiipumista yön hämärydeksi ja ahtamaan itseemme Anna-Liisan reseptin mukaan tehtyjä muurinpohjalättyjä. Kylläisenä oli mukava kellahtaa nukkumaan. Osa yöpyi päähuvilassa ja osa vanhassa kesämökissä – kaikille löytyi pehmeä alusta.

Aamu valkeni auvoisena. Meren päällä viipyi hienoinen usva, puiden lehdet havisivat leppeässä aamutuulella. Luonto näytti meille parastaan, kun hiivimme Annelin kanssa kahvin keittoon huvilalle kellon lähetessä kahdeksaa. Siihen sitten yksitellen heräsivät toisetkin. Syötävää kyllä riitti ja Anna-Liisan keittämä aamupuuro teki kauppansa. Kiireettöminä nautimme aamustamme, kunnes naisenergia pääsi irti: Anneli, Inga ja Anna-Maria pistivät luutut ja harjat liikkeeseen niin huvilalla kuin mökilläkin ja kun Jorma vielä toi kuvaan mukaan siivoustaitonsa varsinaisena mattojenpuustelijana, saattoi Anna-Liisa vain huokaista tyytyväisyyttään: ”Puhdasta tuli!”.

Leppoisalla mielellä, vähitellen kukin laittautui kotimatalle. Olipa mukava kun tuli lähdettyä – pulppusi useamman sanomana lähtöhalausten keskellä.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Aarni Luhtala



Viisitoista poliolaista Anna-Liisa Jussilan huvilan terassilla.



Huvilan luiskat etsivät vertaistaan. Näköala henkeä salpaava.

Meidän lomamme Kaislarannassa

**Tapasimme Kyllikki Landinin ja Sirkka Rannan kauppakeskus Jumbossa. Muis-
telimme paitsi men-
neitä vuosia myös
tämän kesän lomaa
Kaislarannassa.**

**Ensi tahdit Uskallusta
Elämään-kurssilta**

Kyllikki Landin on ollut Poliohuollon jäseniä jo silloin, kun Kymen Polohuolto oli voimissaan.

- Liityin aikoinaan Kymen Poliohuollon jäseneksi. Sittemmin muutimme perheen kanssa työn perässä Pohjanmaalle ja arjen kiireessä jäsenyyden jäi unohtuun. 1990-luvun lopussa sitten liityin uudestaan, nyttemmin Suomen Poliohuolto ry:n jäseneksi ja olen osallistunut aktiivisestikin mukaan toimintaan. Kyllikki kertoi jäsenyystaipaleestaan..

Sirkka Ranta kuuli Suomen Poliohuollosta ja Kaislarannasta ensimmäisen kerran taksinkuljettajaltaan Sundströmin Timolta.

- Liityin hetimiten jäseneksi, sattumoisin samana vuonna kuin Kyllikkikin.

Kaislarantaan Sirkka Ranta aloitti tutustumisensa osallistumalla ensin Kaislarannan kesäkauden avajaisiin ja syksyllä syksyn lomailukauden lopettajaisiin. Ensimmäinen pidempi ”oleilu” toteutui vuonna 1999, kun Sirkka Ranta osallistui Suomen Polioliitto ry:n Uskallusta Elämään-kurssille.



Sirkka Ranta loimulohi-illallisella Kaislarannan rantasaunalla.

Siltä kurssilta Sirkalle on kertynyt lukuisa määrä unohtumattomia muistoja: Pääskynpesän pojat, mönkijät ja kuinka Sirkka pääsi metsään lepotuolin kyydissä. Ja koska kurssilla sen nimen mukaisesti sai lisää uskallusta, niin Sirkka siirtyi itse mönkijän kyytiin. Ei vielä ohjaussarviin, mutta hyvän ja taitavan kuskin selän taakse kuitenkin. Sirkka muistaa joutuneensa kerran jos toisenkin sahan kahvaan. Milloin sahattiin loimulohi-lautaa milloin vuolukiveä.

Samaiselle Uskallusta kurssille osallistui myös Kyllikki. Kyllikin körpökkään (ainutlaatuiseen eräruokaan) tuli reilusti pippuria, katsos kun kävi vanhanaikaisesti ja maustepurkista irtosi se sirotin osa.

Uskallusta Elämään-kurssilta ja Kaislarannasta jäivät sellaiset muistot, että vielä samana kesänä sekä Sirkka että Kyllikki viettivät ensimmäisen virallisen lomaviikkonsa Kaislarannassa. Nyt-

temmin kesä ei tunnukaan kesältä ilman siellä vietettyä lomaviikkoa.

**Jokaisella lupa olla oma
itsensä**

Ensimmäisinä loma- ja kursikesinä Kaislaranta toimi vielä poliovammaisten palvelukotina. Sittemmin lomalaisten tarpeista on huolehdittu vaihtelevin henkilöstökokoonpanoin. Ilmeisesti mitään järjestyttäviä kömmähdyksiä ei ole tapahtunut, koska kumpikin toteaa, että aina lomaa on anottu ja innolla odotettu.

Lämmöllä Sirkka ja Kyllikki muistelivat lomaa, jolloin Kerttu huolehti lomalaisten ruokahuollosta ja muusta viihtyvyydestä He ihmettelivät yhä, kuinka yksi ihminen kerkesi ja jaksoi koko kesän huolehtia kaikesta. Silloin ei lomalaisista huolehtimassa ollut kuin muutama kiireapulainen joitain tunteja päivässä.

Kaislarannan ”lomien” mui-
toihin kuuluvat – no, tiedätte-
hän te – myös muut loma-
laiset. Erityisen sijan muis-
toissa ovat saaneet mm. Matti
Nurmi ja Valto Komminaho,
nuo valloittavat herrasmie-
het. Kaislarannan lomalle
kaikki ovat aina olleet yhtä
tervetulleita sukupuoleen tai
vammanlaatuun katsomatta.
Kyllikki ja Sirkka muistavat,
kuinka Komminahon Valto
Uskallusta Elämään-kurssilla
sai vähitellen rohkeutta tulla
mukaan muiden joukkoon.

- Mitä te minusta ajatte-
lette, voinko tulla, kun oon
tällainen vähän huono liik-
kumaan, olivat kysymyk-
siä, jotka Valtoa piinasivat,
kunnes hän luotti siihen että
Kaislarannassa kaikki ovat
tervetulleita, eikä siellä hait-
taa, vaikka jonkun liikkumi-
nen olisikin hitaampaa kuin
jonkun toisen.

**Harras toive: tapammehan
ensi kesänä**

Kulunut kesä 2006 oli erit-
täin hyvä, niin säiden kuin
Kaislarannassa vietetyn
lomankin suhteen. Heti pihaan
saapuessaan sekä Kyllikki että
Sirkka olivat kiinnittäneet
huomionsa useisiin kukkais-
tutuksiin, jotka toivottivat
tulijan tervetulleeksi. Nykyi-
nen Kaislakodin henkilökunta
oli ollut mukavaa ja heillä oli
ollut kivasti aikaa myös rupa-
tella lomalaistenkin kanssa.
Palvelu pelasi. Sirkka tosin
meinasi heti kättelyssä ruveta
hankalaksi:

- Minä en mahtunut huonee-
seeni, joten pyysin poistamaan

toisen sängyn. Hetkessä asia järjestyi, sänky otti iloisesti jalat alleen. Eikä henkilökunta mököttänyt lainkaan.

- Rantaan ja rantasaunalle olisi kiva mennä useammin. Voimat vain ovat sen verran menneet, ettei reissua kovin monesti jaksu tehdä. Alas rantaan kyllä pääsee, mutta ylämäki takaisin on rankkaa, kertovat lomaansa järjestelyihin tyytyväiset rouvat. Saamme heiltä saman tien ongelmaan ratkaisumal-linkin:

- Mitäpä sanoisitte puolimatkan krouvista, josta voisi pirauttaa työntö apua?

- Oli mukavaa päästä ranta-saunaan saunomaan. Talosta sai kaiken tarvitsemansa avun, esimerkiksi hiusten pesussa sai apua, kun ei tuo toinen käsi oikein tahdo enää nousta, totesi Kyllikki.

Talon järjestämiä retkiä Kyllikin ja Sirkkan lomavii- kolle osui kaksi. Karkkilassa käytiin torilla törsäämässä ja Kotieläintilalla Vihdissä eläimiä ihmettelemässä. Vihdin kotieläintila oli päinvastaisista lupauksista huolimatta hiukan hankala liikuntaesteiselle. Pihan hiekka oli pehmeää ja nurmikko kuoppainen. Siinä maastossa pyörätuolin ja rollaattorin renkaat uppoavat helposti liian syvälle.

- On hienoa tuntea kuuluvansa porukkaan. Talon asukkaidenkin kanssa juttu alkoi luistamaan. Taikasana oli ristikkolehti.

Sirkka oli varannut käsityön sijasta mukaan aivojumbppaa. Erään kerran oli hän täytelty ristikkoa pihalla, joku sana oli kateissa, ja hän oli kysynyt sitä Kyllikiltä. Kyllikin sijaan vastaus annettiin lähiseltä penkiltä. Niin sitten jatkettiin sanojen etsimistä ja apua alkoi tippua kaikilta ympärillä olevilta. Näin pikkuhiljaa ja huomaamatta tultiin tutumiksi ja uskallettiin jutella muutakin.

Ruokailuhuoneen uudet järjestelyt saavat niinikään kiitosta. Nyt tilaa pyörähtää tuolin kanssa on enemmän, ja tarvitessa tarjoilu pelasi mukavasti. Kyllikki kiitteli henkilökunnan huomaavaisuutta:

- Kerran kun pyysin keiton juomalasiin ei siitä oltu moksiskaan, vaan sosekeitto tarjoiltiin toivotulla tavalla.

Lomaa olisi tehnyt mieli vielä jatkaa. Kaislakodin henkilökunta toivottikin tervetulleeksi milloin vain, vaikka ihan vain käymäselään ja kahville. Isomman porukan kyseessä ollessa toki toivottiin ennakkoilmoittautumista hyvissä ajoin, ettei tarjottava lopu kesken. Suomen Polio-

huollolle Kyllikki Landin ja Sirkka Ranta lähettävät terveiset toivoen, että Kaislarannan lomailutoiminta jatkuisi. Tämän kesän yhteistyö lomalaisten ja henkilökunnan ynnä talon vakituisten asukkaiden kesken sujui hienosti.

- Kaikille terveisiä ja kiitoksia, toivottivat Kyllikki ja Sirkka kauppakeskuksen vilinästä.

Teksti: KB

Kuvat: KP



Sirkka Ranta (vas) ja Kyllikki Landin muistelivat menneitä kesiä Kaislarannassa ostosmatkallaan suuressa kauppakeskuksessa.

Kurssikalenteri 2006

Lokakuu 2006

22.10. – 11.11.2006

25.10. - 14.11.2006

29.10. - 4.1.2006

Poliokurssi nro 15066

Poliokurssi nro 15758

Uskallusta elämään

Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus

Invalidiliiton Käpylän Kuntoutuskeskus

Lehtimäen opisto

Marraskuu 2006

1 jakso 8.11 - 14.11.2006 (7 vrk) Poliokurssi nro 14833

2 jakso 21.2 – 6.3.2007 (14 vrk)

Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus

Halvaus on kelju kokemus

Elokuussa 2006 televisiosta tuli 4D dokumentti ihmisistä, jotka olivat olleet leikkauksen aikana hereillä. Kun leikkauspotilaalle normaalisti annetaan kolmea ainetta (nukutusaine, kipulääke ja lihakset lamaavaa aine), dokumentissa esiintynyt nainen sai täyden annoksen vain lihakset lamaavaa ainetta, mutta nukutusaine ja kipulääke jäivät vahingossa "tuubiin" eli antamatta. Naisen kokemus oli kuin suoraan Hitchcockin kauhuelokuvasta: hän koki kirkkaasti ja kipeästi kolmituntisen leikkauksen aiheuttaman kivun, mutta ei kyennyt väräyttämään evänsäkään. Tapahtuma oli naiselle niin traumaattinen, että hän perusti yhdistyksen auttaakseen leikkauksen aikana hereillä olleita.

Kun nainen kuvasi ahdistavaa kokemustaan, huomasin ymmärtäväni häntä paremmin kuin hyvin. Akuutissa vaiheessaan polio lamaa lihakset samaan tapaan kuin lihaksia lamaavat aineet tekevät, mutta kipuaistimukset ja tietoisuus säilyivät - ellei sitten polioon usein liittyvä aivokalvontulehdus tehnyt oloa sekavaksi. Ne, jotka eivät ole koskaan



kokeneet halvauselämystä eivät osaa pitää halvausta pelottavana. Muutamat ovat pitäneet minua turhan pelokkaana, kun olen kertonut pelkääväni tilannetta, jossa en halusta huolimatta pystyisi puhumaan ja liikkumaan. Oloni helpottui, kun näin, miten dokumentissa esiintynyt nainen oli kauhistunut kokemustaan perinpohjin, vaikka hän oli leikkauksen aikana aikuinen, tiesi olevansa leikkauksessa ja hän tiesi leikkauksen loppuvan muutamassa tunnissa.

Enää ei nolota, että olen aikoinani pelästynyt halvauselämystä kuollakseni. Olin tuolloin vasta 19 kuukauden ikäinen, neliraajahalvautunut, osittain hengityshalvautunut ja läheisistä eristetty. Kivuliaan polion lisäksi tehtiin vielä kivuliaita tutkimuksia, kuten selkäydinpunktio. Noin pienenä taaperona en voinut mitenkään käsittää, mitä on tekeillä ja tulisiko helvetistä loppua koskaan. Takaraivon pohjalla nakersi monen vuosikymmenen ajan kauhu ja pelko uudesta avuttomuudesta.

Kun keho muistaa

4D-ohjelmassa haastateltiin myös keski-ikäistä miestä, jota oli elvytetty sydänkohtauksen yhteydessä. Elvytyksen jälkeen mies alkoi yllättäen tuntea infarktiin liittymätöntä rintakipua. Kipua tarkemmin analysoitaessa havaittiin, että kipu oli samanlaista, jota mies oli todennäköisesti tuntenut vauvana, kun hänelle oli tehty avosydänleikkaus. Niinpä on täysin mahdollista, että pienen poliotilaan tuntema kauhu tai kipu saattaa ryöpsähtää yllättäen mieleen vuosikymmenien jälkeen.

Itse olen aikuisella iällä mennyt pari kertaa veteläksi heti, kun lääkäri alkoi tehdä samoja lihasvoimamittauksia kuin aikoinaan tehtiin Invalidisäätiöllä. Itku tulee silmään ja tuntuu kuin olisin palannut vuosikymmeniä taaksepäin. Sen sijaan raskaudenehkäisyyn tms. liittyvien toimien aikana olo on ollut aina normaali. Jos ja kun näitä yllättäviä tunteita ja tuntemuksia vastaisuudessa tulee, osaan yhdistää ne varhaisiin kokemuksiin. Pelkkä tieto traumaattisten kokemusten ole-

muksesta auttaa palauttamaan toimintakyvyn melko hämentävän tilanteen jälkeen.

Kehon muistikuvien innoittamana olen käyttänyt monenmoisia terapiakonsteja, joiden avulla olen tuhonnut pelkoja ja pannut kokemuksia uuteen järjestykseen. Psykologina ja traumanhoitomenetelmistä hyötynään olenkin vankasti sitä mieltä, että meidän polio-selviytyjien kannattaisi opetella kolmen viime vuosikymmen aikana kehitettyjä traumanpurkutekniikoita. Perinteinen kuntoutus on ollut aivan liian paljon lihaksiin painottuvaa; varsinkin kun toivoa fyysisestä paranemisesta ei juuri ole. Henkistä kanttia voin sen sijaan aina parantaa vaikka kuinka paljon - ja vieläpä hauskaasti.

Tietämätöntä vähättelyä

Tiede-lehden numerossa 6/2006 on pikku uutinen, jonka mukaan Kaliforniassa käydään oikeutta siitä, onko myrkkyyruiskeella teloittamisen inhimillistä. 30 vuotta sitten kehitetyssä menetelmässä teloitettava saa kolmen aineen sekoituksen. Ensin hän saa tajunnan tainnuttavaa lääkettä, sitten lihakset lamaavan aineen ja lopulta tappavaa ainetta. Mutta jos taju ei tainnukaan ensimmäisestä ruiskeesta, toinen ruiske aiheuttaa tukehtumisen tunteen ja kolmas ankaraa kipua. Ruumiinavauksien perusteella tehtyjen arvioiden mukaan noin 40% teloitetuista vangeista oli kirvelevän tappavan ruiskeen saadessaan tajuissaan, mutta halvautuneena.

Halvauksen kokeneena ja ihmisten vastentahtoista tap-

pamista vastustavana pidän ilahduttavana, että teloitettavien muutaman minuutin pituiseen karvaaseen kärsimykseen on havahduttu. Silti halvauskokemuksen pelottavuuden vähättelijöitä tuntuu edelleen riittävän. Näitä ”sankareita” kohdatessani olen mielessäni happamasti pohjittanut, pitäisikö heille syöttää vaivihkaa asiantuntemattomasti valmistettua pallokalaa. Pallokalaa sisältämä myrky lamaa lihakset kuten polio. Yllättävän halvauselämyksen jälkeen olisi mielenkiintoista nähdä, jatkuuko vähättely.

Valoa näkyvissä

Valoa on onneksi näkyvissä muuallakin kuin teloitettujen kohtelussa. Keskustelin jokin aika sitten Ortonin kivunhoitoyksikön lääkärin Jukka-Pekka Kourin kanssa. Kourin mukaan vielä 1970-luvulla uskottiin (tai ainakin hoidon määränneet lääkärit uskoivat) että alle 2-vuotiaat eivät tunne kipua, eikä pienille näin muodoin annettu kivulioiden hoitotoimenpiteiden yhteydessä kipulääkkeitä kuten nykyisin annetaan.

Poliotarinoita lukiessa käy selvästi ilmi, että polion akuutissa vaiheessa aikuiset saivat tuskiinsa morfiinia viikkojen ja jopa kuukausien ajan ja lopuksi vieroitushoito. Sen sijaan me pienet taisimme jäädä ilman. Netissä on polio-selviytyjille tarkoitettu keskustelupalsta Burgerit, jossa aiheesta käytiin keskustelua. Eräs 5 kk ikäisenä sairastunut kertoi saaneensa ankarasta itkemisestä tyrän. Toinen 1-vuotiaana sairastunut kertoi, että isä tuli hakemaan lapsen kotiin, koska itkusta ei tahtonut tulla loppua.

Eetterinukutukset olivat monelle kauhun paikka - onneksi sekin menetelmä on menneisyyttä. Leikkausten anestesia ei mennyt aina puikkoon. Burgereissa HH kertoo 4D-dokumentin katsottuaan



ajatelleensa aikoinaan Ruotsissa tapahtunutta leikkausta uudessa valossa. Kokemus on jäänyt painajaisenomaisena takaraivoon: ”Tunsin leikkauksessa tosiaan kipua ja muistikuvani mukaan oikein huusin, koska silloin sattui. Kirkas valo oli yläpuolella ja näen vieläkin valon kirkkaana selvästi”.

Keskusteluja nukkumatin tai-maijan kanssa.

Polion akuutin vaiheen kokemukset ovat takana päin ja ne elävät jos elävät vain muistoissa. Mutta anestesia on edelleen ajankohtainen aihe, koska meillä polioselviytyjillä taitaa olla edessä joko polioon liittyviä ja liittymättömiä leikkauksia. Tavallista syvällisempi keskustelu anestesia-lääkärin kanssa ennen leikkausta on paikallaan. Polion myöhäisoiroisiin perehtynyt lääkäri Richard Bruno on vakaasti sitä mieltä, että polio on aiheuttanut monille polio-selviytyjille aivorunkoon vaurioita, jotka voivat aiheuttaa yllättävää harmia leikkaus-anestesian yhteydessä.

Vaikka jokainen ihminen reagoi nukutusaineeseen, kipulääkkeeseen ja lihakset rentouttavaan aineeseen yksilöllisesti, anestesia-aineiden määrän antamisen lähtökohdaksi on potilaan pituus ja paino tms. Brunon nyrkissä sääntöjen mukaan polion sairastanut pärjää leikkauksessa puolella määrällä lihaksia lamaavaa ainetta, mutta luul-

tavasti tarvitsee tuplamäärän kipulääkettä. Koska polio on voinut vioittaa aivorunkoa, tajun vievän aineen annostuksen kanssa on oltava tarkkana. Kokemuksia on lähinnä kolmenlaisia.

Liian vähän nukutusainetta

Yllättävän moni poliovertaani on kertonut tarinan, joka muistuttaa burgeri HH:n kokemusta vuodelta 1967: ”Kädenväännössä katkesi käsivarren luu irti poikki. Käsi jouduttiin leikkaamalla nau-laamaan kiinni. Luun sisään lyötiin noin 5 mm paksuinen lanka, joka otettiin pois vuoden päästä. Leikkauksen aikana heräsin ja yritin tehdä leikkaajille selväksi, että olen hereillä. Yritin työntää suus-sani olevan putken pois, mutta kieli ei liikkunut, enkä saanut silmiä auki ja yritin potkia terveemmällä jalalla - ei toiminut. Kun minua sitten heräteltiin kerroin heille, että olen jo ollut hereillä leikkauksen aikana. Kipua en tuntenut, mutta kuulin kaikki lääkäreitten puheet, ja hauskaa heillä oli. Tiedustellessani hereillä oloani lääkäriltä, tämä sanoi, että joskus tulee virhelaskenta leikkauksen pituuden ja nukutettavan painon suhteen. Sanoin yrittäneeni viestittää teille, että olen hereillä. Johon sain vastauksen, että olin saanut lihaksen lamaut-tavan piikin, jolloin mikään lihas ei liiku. Mitään trauma minulle ei siitä jäänyt, mutta oli se epämiellyttävä kokemus.”

Nimimerkki HH mitä ilmeisimmin sai tarpeeksi lihaksia lamaavaa lääkettä ja kipulääkettä, mutta tajun vievä lääkettä ei riittänyt koko leikkauksen ajaksi. Sinänsä se ei ole huono juttu, jos on henkisesti valmistautunut kokemukseen ja osaa suhtautua rauhallisesti halvauneeseen tunnottomuuteen. Tilanteen useampaan kertaan kokeneet ovat tunteneet ensimmäisellä kerralla pakokauhua, mutta jo toisella tai kolmannella kerralla he ovat todenneet rauhallisesti mielessään, että kyllä tämä tästä kohta loppuu. Ja mikäs siinä on odotellessa, jos ei tunnu kipua. Kokemus ei kuulemma kuitenkaan ole niin mukava, että siitä alkaisi erityisesti pitää. Niinpä hereillä olostaan kannattaa mainita seuraavissa leikkauksissa, jolloin nukutusaineen annostusta osataan lisätä.

Brunon kirjoituksista saa toisaalta sellaisen käsityksen, että jos vireystasoa säätelevässä aivorungossa on polion tuottamia alkuperäisiä tuhoja ja vielä ikääntymisen aiheuttamaa harvenemista, myös nukutusaine voi vaikuttaa turhan terhakkaasti, jolloin herääminen ja leikkauksen jälkeinen hengitysavun tarve voi kestää kaksi kertaa pitempään. Niinpä nukutusaineen määrän annostelu on tarkka paikka. Bruno myös toteaa, että esilääkityksenä annettava rauhoittava aine, tyylisiin diapaam, saattaa vaikuttaa leikkauksesta heräämistä hidastavasti. Niinpä ajattelin kieltäytyä esilääkityksestä, jos suinkin voin ennen seuraavaa mahdollista leikkausta.

Liian paljon lihakset lamaavaa ainetta

Burgeri TJ kertoo: ”Minulle on kaikki leikkaukset yhtä lukuun ottamatta tehty Invalidisätiöllä. Sitä en tiedä, miten Invalidisätiöllä hoidettiin tuo nukutusaineen, kipulääkkeen



ja lihaksia lamaan lääkkeen annostus, mutta mitään komplikaatioita ei kuitenkaan niissä leikkauksissa ollut. Siksi olin aivan kauhuissani, kun minulle tehtiin noin kolmikympipäisenä umpisuolenleikkaus ”tavallisessa” sairaalassa. Nukutuksesta herättyäni huomasin, että olin täysin halvaantunut. Sormeani en pystynyt liikuttamaan. Kasvoilla oli joku happinamari, tuntui että tukehdun. Minut oli jo tuotu takaisin potilashuoneeseen, hoitajaa ei ollut lähimaillakaan ja soittokeho en voinut painaa. Minut pelasti naapurisängyn potilas, joka kuuli hätäänneen ääntelyn happinamarin alta ja soitti hoitajat paikalle. Kun naamari otettiin pois, saatoin sentään hengittää. Tämä uushalvaus kesti toista vuorokautta. Ilmeisesti siinä kävi niin että tuota lihaksia lamaan aineita annettiin normaali määrä vaikka olisi pitänyt antaa vain se puolikas annosta.”

TJ ehdottaa, että meillä polion sairastaneilla voisi olla mukana jonkunlainen ”poliopassi”, jossa olisi tärkeimmät ohjeet lääkäreille näistä nukutuksista yms. siltä varalta, että joudumme tapaturman tai sairaskohtauksen vuoksi yllättäen leikkaukseen. Ehdotuksessa on järkeä, mutta pahimman hädän hetkellä passia ei Murphys lait tuntien luultavasti ole mukana tai leikkaukseen joutuu lennossa. Jos ja kun huomaa olevansa halvaantunut yllättävän leikkauksen jälkeen, on hyvä tietää halvauksen johtuvan lihakset lamaan aineesta eikä mistään oikeasti vakavasta.

Halvaus voi tulla yllättävän pienestä määrästä lihaksia lamaan aineita. Ennen kun tiesin Brunon esittämistä periaatteista, kokeilin kovaan lihaskipuun Dolania, joka sisältää sekä kipulääkettä että lihaksia lamaan aineita. Kun tabletti alkoi vaikuttaa,

olin vähän aikaa halvaantunut ja vanhat muistot alkoivat vyöryä mieleen. Pelästyin, koska en tiennyt, mistä on kyse. Myös alkoholi vaikuttaa lihaksia rentouttavasti. Pienikin määrä lisää kaatumisherkyyttä merkittävästi, joten olen päättänyt karttaa sitä.

Liian vähän nukutus- ja kipulääkettä

Jos leikkaus kestää arvioitua kauemmin, kipulääke ja nukutusaine voi loppua kesken ja kokemus on tietenkin erittäin piinallinen eikä siinä voi toivoa muuta kuin että kipuun pyörtyminen vie tajun. Ongelmia aiheuttaa sekin, että moni polioselviytyjällä on säännöllinen kipulääkitys, jolla on omat yhteisvaikutuksensa leikkauksessa käytettyjen kipulääkkeiden kanssa. Jotkut nukutuslääkärit tuntuvat pihtaavan kipulääkettä. Myös pahoinvointia estävää lääkitystä on hyvä antaa, koska me polioselviytyjät saatamme helposti pyörtyä oksentaessa. Voi olla, että eri lääkkeillä on joitakin ikäviä sivu- ja yhteisvaikutuksia, joten etujen haittojen tasapainottamisesta on hyvä keskustella.

Viimeinen Brunon peukalosäännöistä on se, että polioselviytyjän tulisi saada kaksinkertainen kipulääkeannos kaksi kertaa pitempään, viipä vuoteessa kaksi kertaa kauemmin kuin muiden ja muutenkin paraneminen on puolet hitaampaa kuin muilla eikä meitä saa päästää kotiin, jos kävely on vähänkään huteraa eikä perästä katsojaa ole kotona. On tietysti noloa, jos pienen toimenpiteen vuoksi leikataan ensimmäisenä, mutta pääsee kotiin kauan sen jälkeen kun muut ovat jo lähteneet. Mutta sellaista se polio on.

Teksti: Tuija Matikka

Hellekesän viettoja Turun seudulla



Hellekesänä hakeuduttiin aika ajoin varjoonkin. Luonnossa esteettömyysratkaisut ovat usein lopulta varsin yksinkertaisia.

Tätä kirjoittaessani ulkona on sateisen pimeää, syyskuu on alkanut. Ikkunastani näen pari varsaa emojensa kanssa. Paarmat eivät enää kiusaa niitä, vaan ne voivat rauhassa syödä laitumella sateiden viheriöimää orasta. Varsat nauttivat kirmailusta keskenään. Pian nekin viedään sisäruokintaan talleille.

Kesä oli todella lämmin. Omien merkintöjeni mukaan meillä on satanut koko kesän aikana huhtikuusta syyskuuhun noin 150 mm, joka on aika vähän neljän kuukauden ajalta. Nämäkin sateet ovat tulleet usein kuuroluonteisesti. Hellepäiviä on tänä aikana ollut 46 kpl, jolloin varjossa on ollut yli 25 astetta lämmintä. Kuumimmat päivät olivat heinäkuun kahdeksantena 31,1 astetta ja elokuun kuudentena 30,8 astetta.

Palataan vielä kesän tapahtumiin.

Kesäkuussa kevään uinneista alkoi kesätauko, eikä meidän kauan tarvinnut odottaa hel-

teitä ja ulkovesien lämpenemistä. Kesäkuun 13. oli ensimmäinen helteinen päivä. Lämpimiä ilmoja jatkui yli juhannuksen. Usein juhannustulilla on saanut värjötellä tuulitakissa, joskus jopa toppatakissa. Tänä kesänä ei tuulitakkia tarvittu, monet kulkivat koko kesän shortseissa.

Kesäkuussa valmistelimme osastomme tulevia tapahtumia sekä syyspäiviä Ruissalossa. Johtokuntamme kokoontui sekä juhannuksen jälkeen että elokuun alussa.

Ulkoilupäivien viettoja Kuusistossa

Heinäkuun 21. oli vuorossa perinteisen Kuusiston ulkoilupäivän vietto. Paikkana tuttu Turun seudun Invalidit ry:n omistama kesäkotikoti Koivukankare, joka uuden vuokralaisen, yrittäjä Vesa Virtasen myötä on saanut nimen Lomakeskus Kuusisto. Päivää päätettäessä olimme tilanneet kaunista säätä, muttemme siinä ihan onnistuneet.

Aluksi ruokailimme, sitten siirryimme pihalle pelaamaan mölkkyä. Piha oli juuri saanut uuden asfaltin, mutta päätimme pelata siinä, koska nurmikko oli sateen jäljiltä hieman märkä. Asfaltilla mölkyt pyörivät miten tah-toivat ja peli levisi pian laa-jalle alueelle. Heittokapu-lakin käyttäytyi omituisesti ja hyppi kummasti palikoi-den yli. Lopulta kaikki muut paitsi voittaja Riitta Kuortti putosivat pois pelistä. Pelin aikana oli alkanut sataa , ja siirryimme kahville sisätiloi-hin. Tämä oli ainakin kolmas peräkkäinen Kuusiston ulkoi-lupäivä, jolloin sade on häi-rinnyt peliä.

Helteinen teatteripäivä Sampallinn kesäteatterissa

Varasimme sata teatterilip-pua jo tammikuussa, kun huo-masimme, että useampi osasto oli ilmoittanut tulewansa mie-llellään kesäteatteriin Turkuun. Ainoa lauantai, jolloin myös pyörätuolipaikat olivat vielä varattavissa, osui elokuun alkuun. Ruokailupaikaksi varattiin Ravintola Verkahovi, joka oli jo edellisenä kesänä toiminut hyvin Pääkaupunki-seudun osaston teatterimatkan ruokailupaikkana.

Vieraanamme olivat Pää-kaupunkiseudun, Satakunnan ja Tampereen poliott. Kaikki-aan meitä oli teatterista naut-timassa runsas seitsemän-kymmentä. Elokuun viides oli todella helteinen päivä ja ainoat valitukset kuuluivatkin liian kuumasta ilmasta. Minä olin koko ajan pelännyt, että sade yllättää. Viikkoa aikai-semmin meillä oli satanut ukkoskuurona 32 mm. Olen kerran ollut samassa teatte-riassa kauhealla ukonilmalla, mutta katoksen ansiosta en kastunut kuin vasta autolle mennessäni.



Kurjenpesän invalaituri käy mallista hyvästä esteettömyysasiat huo-mioivasta rakentamisesta.

”Viulun soittaja katolla” musikaali oli nähty Turussa kahtena kesänä aikaisemmin, vuosina 1968 ja 1987. Nyt maitomies Tevjenä ja viiden tyttären isänä oli kaikille tuttu Risto Kaskilahti. Maitomiehen vaimoa näytteli hänen oma vaimonsa Sari Puumalainen. Heidän tyttärensäkin näytteli yhden tyttären roolia.. Näytel-mässä oli mukana myös ”Huu-masta” tuttu ”pikku Jaska”. Väliajalla hän myi napostel-tavaa. Hänen myyntirepliiki-kinsä olivat hauskoja ja se mukavasti piristi väliaikaa.

Sampallinn kesäteatteri sijaitsee vanhan myllyn juu-rella, kauniissa luonnossa, lähellä Turun keskustaa. Ohjaaja Tommi Auvinen oli rakennuttanut koko teat-terin ympärille lauta-aidat kuvaamaan ukrainalaista kylämaisemaa Minua ensin vähän harmitti kauniin luon-non peittäminen lauta-aidalla, mutta sillä oli tehokkaasti saatu aikaan näytelmän kylään niin köyhyys kuin ankeat olot-kin. Ehkäpä kaunis luonto ei olisi sopinutkaan tunnel-maan. Sampallinnassa saa-daan vaihtuvuutta kulisseihiin pyörivällä katsomolla. Sillä saadaan mukavasti elävyi-tettyä näytelmää, vaikkapa kun katsomo pyörii samaan

tahtiin kuin maitomies vetää kärryjään.

Tällainen yhteinen teatteri-päivä kesällä on mukava, sil-loin tapaa tuttuja muualta.

Kuhankuonon retki elokuussa

Elokuun puolivälissä oli vuorossa osastomme oma-toimimatka Kurjenrahkan kansallispuistoon ja Kuhan-kuonon rajakivelle. Osanot-tajamäärä jäi alle kymmenen, mutta mukanaolijat olivat kokemaansa todella tyytyväi-siä. Ilmoittautuneiden määrä heilahteli vielä edellisenä päivänä, jotkut pelkäsivät mahdollisia sateita. Heikki Haulisto oli mukana ja kertoi, mitä hän tiesi kohteen toteu-tuksesta.

Aluksi kävimme esteetöntä reittiä pitkin rajakivellä, myös suo ylitettiin. Luon-totuvan pihassa sijaitsevat liikuntaesteisille soveltuvat kuivakäymälä, keittokatos ja Savojärvelle avautuva näkö-alatasanne. Lisäksi Savojär-velle johtaa lankuista raken-nettu esteetön reitti laiturille. Reitti laskeutuu porrastetusti siten, että luiskan kaltevuus ei missään ole yli viittä pro-senttia ja välillä on aina tasai-nen lepotasanne. Kummalla-kin puolella on koko matkan

kaide. Matkaa tulee tällä tavalla rantaan laskeutuessa monta sataa metriä, mutta pyörätuolilla reitti on hyvä. Nyt liikkuminen onnistuu kaikilla apuvälineillä, myös lapsiperheille liikkuminen on helpompaa. Puutavaraa ja työ-tunteja tähän rakennelmaan on mennyt paljon. Onneksi metsähallituksella on varaa tällaisten tekemiseen.

Tämän jälkeen grillasimme makkaraa ja söimme eväi-tämme. Taivas alkoi tummua ja kuului ukkosen jyrinää. Kotiinpäin saimme ajella kuurosateessa. Retki onnistui hyvin, minkäänlaisia itikoita tai karpäsiä ei ollut kiusaa-massa meitä ja sadekin alkoi vasta kotimatalle.

Tällaisia metsähallituksen esteetömiä luontokohteita on myös muualla Suomessa. Kannattaa käydä tutustu-massa.

Syksy tekee tuloaan

Syyskuun puolivälissä on valtakunnalliset Polioliit-ton syyspäivät Turun Ruis-salossa. Toivomme tietysti kauniita ja lämpimiä päiviä, vaikka syysmyrskyjäkin on jo luvattu. Jäsenistö on aktii-visesti tulossa tapahtumaan ja erilaista ohjelmaa on luvassa. Toivottavasti samaan aikaan järjestettävä Ruissalo juoksu ei häiritse lauantapäiväämme. Jokohan tapahtumasta voitte lukea enemmän tästä Polio-lehdestä?

Jäsenistömme on taas aloit-tanut sisäuintikauden ja joulu-juhlistakin on jo puhuttu. Toi-vottavasti emme saa kylmää talvea helteisen kesän vasta-painoksi.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: H.Haulisto

Ekvallon

esteetön uimaranta

Turun Satavaan on tänä kesänä avattu esteetön Ekvallon uimaranta. Tämä on SuRaKu-projektin pilottikohde. SuRaKu-projektiin kuuluvat Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere ja Joensuu. Tämä projekti on kehittänyt ulkotilojen esteettömyyttä suunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidon kannalta.

Ekvallon uimaranta on saanut paljon julkisuutta radiossa, tv:ssä ja lehdissä. Vastaavanlaista ei ole rakennettu muualla Suomessa. Uimarannasta on pyritty rakentamaan kaikille käyttäjille esteetön. Suunnittelussa on alusta lähtien ollut mukana Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston jäsen Turun esteettömyysasiamies Heikki H. Haulisto.

Suunnittelun aloitus

Uimarannan valmistelu alkoi huhtikuussa 2004. Vammaisjärjestöjen edustajia: Kynnys ry, Turun Kuurojenyhdistys ry, Turun Reumayhdistys ry, Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry ja Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, oli mukana asiantuntijoina. Varsinaiseen suunnitteluun osallistuivat liikuntapalvelukeskuksen, tilalaitoksen, kiinteistöosaston ja teknisten palveluiden edustajat. Projektia johti liikuntasuunnittelija Aarni Mertala.

Kohteen piti olla valmis uimakaudeksi 2005, mutta hanke toteutui vasta kesällä 2006 rakennuslupaan liitty-



vien tulvavesikorkeuksien vuoksi. Viralliset avajaiset olivat heinäkuun 1. päivänä. Paikalla avaamassa rantaa oli myös kansanedustaja Leena Harkimo.

Uimaranta tarkoitettu kaikille.

Suunnitelmissa on otettu huomioon käyttäjien erilaiset tarpeet. Ranta sopii lapsille, aikuisille, vanhuksille ja eri tavoin vammaisille. Suunnitelmissa on huomioitu liikkumisen, näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen esteettömyys.

Vammaispysäköintialue on riittävän suuri, ja se on asfaltoitu kokonaan, jolloin pyörätuolilla ja muilla apuvälineillä on helppo kulkea. Alueelle on myös rakennettu korotettu joukkoliikennepysäkki, jotta uimarannalle voidaan

tulevaisuudessa aloittaa palveluliikenne.

Kulkuväylät tehty liikkumista helpottamaan

Kulkuväylien suunnittelussa on otettu huomioon näkövammaiset ja eri apuvälineiden käyttäjät.

Myös manuaalipyörätuolilla pystyy liikkumaan itsenäisesti, koska kulkuväylien luiskat ovat noin 2 – 5 %. Luiskat pukuhuoneille, wc:n ja kioskille ovat jyrkempiä noin 8 %, täyttävät juuri ja juuri rakennusmääräykset. Luiskat ovat riittävän leveitä, kulkuväylillä noin 2 m ja rakennuksen luiskat noin 1,5 m. Näkövammaisia ajatellen kaikkien kulkuväylien, luiskien ja oleskelutilojen reunat ovat koholla erotukseksi hiekka-alueesta.

Pukutilat, wc:t ja suihkutilat kioskirakennuksessa

Pukuhuoneiden suunnittelussa on otettu huomioon niin ikään eri tavoin vammaiset. Vammais-wc:ssä on huomioitu riittävä tilantarve, ja ne täyttävät hyvän vammais-wc:n kriteerit. Sekä naisten että miesten wc toimii vammais-wc:nä ja lastenhoitohuoneena. Kioskirakennuksesta saa lainata merivettä kestävä suihkupyörätuolin. Suihkutiloihin kulku esteetöntä, ja niissä on kaide joka seinällä.

Uiminen ja muu toiminta rannalla

Suihkupyörätuolilla pääsee luiskaa pitkin syvempään veteen uimaan. Luiskat ovat sementtiä, mutta muu uimarannan osuus on hiekkaa. Näkövammaisia varten on eriaäniset äänimajakat kol-

messa eri kohtaa, jotta näkövammaisen on helppo suunnistaa rantaan ja luiskalle. Äänimajakat saa päälle kiosista pyytämällä.

Lapsille on oma leikkipaikka, johon pääsee myös pyörätuolilla. Alueella on käytävien varrella ja erillisellä oleskelualueella erikorkuisia penkkejä ja pöytiä, joiden ääreen pääsee myös pyörätuolilla. Myös pingispöytä ja kuntoilulaitteita löytyy rannalta.

Tutustumiskäynti rannalla elokuussa

Turun seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:n hallitus, johon sekä osastomme puheenjohtaja Lauri Jokinen että allekirjoittanut kuuluvat, teki tutustumiskäynnin rannalle elokuussa. Samalla Heikki H. Haulisto esitteli paikkaa, ja minä kirjasin ylös sekä hyvät asiat että vielä löytyvät puutteen. Kirjoittamani muistio



toimitettiin Turun kaupungin liikuntavirastoon. On luvattu, että puutteet pyritään korjaamaan ensi uimakaudeksi.

Kannattaa käydä tutustumassa rantaan, ja toivottavaa tietysti olisi, että vastaavanlaisia saataisiin myös muualle Suomeen.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: H.Haulisto

NEUROLOGISET KURSSIT 2007

Kurssinro

Alustava

Ajankohta

AVH-kuntoutuskurssi 1	8 hlö 20 vrk	19605	10.06. - 29.06.2007
Läheiset	8 hlö 6 vrk		10.06. - 15.06.2007
AVH-kuntoutuskurssi 2	8 hlö 20 vrk	19609	14.10. - 02.11.2007
Läheiset	8 hlö 6 vrk		14.10. - 19.10.2007
AVH-ylläpitävä kurssi	10 hlö 20 vrk	19615	25.03. - 13.04.2007
Läheiset	6 hlö 6 vrk		25.03. - 30.03.2007
Parkinson-kunt.urssi	8 hlö 20 vrk	19654	14.05. - 02.06.2007
OI-Kuntoutuskurssi	10 hlö 13 vrk	19934	14.05. - 26.05.2007
Omaishoitajakurssi	8 hlö 5 vrk	19668	17.09.- 21.09.2007
Tehostettu käden käyttö 4 hlö;		19942	15.04 - 28.04.2007
14 vrk + 4 vrk ja omaiset 2 vrk		19948	24.09.- 27.09.2007
			09.09.- 22.09.2007
			09.03.- 12.03.2008

Päätökset kursseille tehdään Kelan toimistoissa.



KUNTOUTUSKESKUS
KANKAANPÄÄ

Tiedustelut:

Kuntoutussihteeri Tarja Lammi puh 02 5733 250
email: tarja.lammi@kuntke.fi



Vielä on kesää jäljellä...

Vielä tulee kauniita päiviä... näin uskon ja toivon. Viime kirjoituksessani toivoin kaunista ja lämmintä kesää. Se toiveeni toteutui käsittämättömän hyvin.

Olen niinikään toivonut osastojen toimintojen vilkastumista. Tämäkin toiveeni näyttää toteutuvan, sillä osastot tarjoavat tänä päivänä monenlaisia palveluja jäsenilleen. Olin mukana neljän osaston yhteisellä – iloisella - teatterimatalla Turussa. Tällaisten tapahtumien järjestäminen vaatii työtä, josta kiitokset Varsinais-Suomen osastolle. Tiedän muidenkin osastojen järjestäneen erilaisia tilaisuuksia kesän aikana kiitetävän määrän. Siitä niinikään lämpimät kiitokset kaikille, jotka olette jaksaneet tehdä vapaaehtoista työtä yhteisen viihtyvyytemme eteen.

Kirjoittaessani tätä kirjoitustani on vain viikko Turun Ruissalossa pidettävään valtakunnalliseen syystapahtumaan. Tihkuneiden ennakkotietojen mukaan osallistujien lukumäärä nousee pitkälle yli sadan. Luvassa vilkas ja mukava viikonloppu. Syyspäivien järjestelystä vastaa Varsinais-Suomen osasto. Heillä on tunnetusti taito järjestää yhteisiä tilaisuuksia. Odotan syystapahtumaa innokkaasti, sillä on todella miellyttävää sekä mielenkiintoista tavata eripuolilta Suomea tulevia jäseniämme ja kuulla uutisia mitä missäkin on tapahtunut tai on tapahtumassa. Siinäähän se samalla muodostuu



Olli Jankeri (vas) ja Karin-Oka Pirjo ja Osmo vaihtavat kuulumisia Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Niemisen kanssa.

kuva yhdistyksemme toiminnasta jäsenistön silmin.

Yhdistyksemme toimintaa sävyttivät viime vuonna kaikki 50-vuotisjuhlaan liittyvät tapahtumat. Kuluvana vuonna painottuvat hallinnossa yhdistyksemme toiminnan tehokkaaseen jatkumiseen tähtäävät toimenpiteet. Yksi niistä on toimitilakysymys, jolle etsitään yhteistä poliojärjestöjen ratkaisua ja rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä. Kaikki tietysti edellyttävää talouden hyvää ja järkevää hoitoa. Järjestämme osastojen edustajille yhteisiä neuvottelu- ja koulutustilaisuuksia. Näillä tilaisuuksilla pyrimme siihen, että mahdollisimman moni yhdistyksemme jäsenistä voisi luontevasti osal-

listua yhdistyksemme toiminnan kehittämiseen. Jokaista toivetta ei yhdistyksemme pysty toteuttamaan, mutta se ei tarkoita, etteikö niitä olisi kuunneltu ja mietitty toteuttamismahdollisuuksia.

Parhailaan ovat kunnat valmistelemassa budjettejaan, ja melkein kaikki kunnat valittavat rahan puutetta. Kun näin on, ei tarvitse olla kummoinenkaan ennustaja, jos veikkaa, ettei se tiedä hyvää meidän vammaisten asioille? Meillä Suomessa on noin 430 kuntaa, ja kun joka kunnassa on eri henkilö tekemässä päätöksiä myös vammaisten asioissa, on helppo kuvitella, että päätökset ovat hyvinkin erilaisia samanlaisissakin asioissa. Niinpä mielestäni ei kannata

tyytyä suosiolla kielteiseen päätökseen, vaan pitää valitaa ja hakea muutosta. Tiedän, että valittaminen on turhauttavaa, raskasta ja väsyttävää, mutta muitakaan keinoja ei taida pahemmin olla.

Kuten alussa totesin, että vielä on kesää jäljellä ja vielä tulee kauniita päiviä !!!

Nautitaan niistä kauniista päivistä ja kerätään voimia talven kylmiä ja liukkaita kelejä varten !

Kaunista syksyä ja pidetään huolta toisistamme !

Rauno Nieminen
Polioinvalidit ry:n
puheenjohtaja

VASTA SATANUTTA LUNTA

KAKSI-
ULOTTEISIA

VOISITTEKO
AUTTAA?

POKS!

KAMERASSA

FERGIE

HAAS-
KA

KARITA
MATTILAN
HALITSEMA

MAKSA
TAI MUU-
TEN...

ANTAA
KAKKUA

lauhkea

KATSOA
POLIO-
LEHTI
PIAN

NÄMÄ
OVAT
MINUN!

PUHUA
SEKA-
VIA

TUKE-
VIA
ÄITI

HIUK-
KANEN

KIRJAI-
LIJA
THOMAS

UUEL-
LEEN

KIKKA
EART-
HA

iniseviä

KUMISTIN

-K

FANIN
SAAMA
FOTO

TULI-
SIJOJA

VIR-
TAAYA

Lund

ÄI-
DIN
VEL-
JET

TENNIS-
SAMP-
RAS

SAA-
RELA

PEIKKO
JA
KASVI

JAKAA
STIPEN-
DEJA

KO-
RISTE-
KASVI

YRI-
TYS

FAKTA

LEVÄN
OSA

kieli

HA
MA
HO

SANARIS OY laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu P.A.Manninen

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11. 2006 mennessä
os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Juhannus Kaislarannassa

Kaislaranta oli kotini vuosina 1965 – 1974. Silloinen Helsingin Poliohuolto ry oli ostanut Kaislarannan v.1958. Vaikeavam- maisia polioinvalidi- deja asui Kaislarannassa vuosien mittaan useita kymmeniä. Asumispalveluiden loppuessa 1999 alku- peräisiä asukkaita ei enää ollut kuin kolme henkilöä. Osa oli muuttanut muualle asumaan tai kuolo oli korjannut pois.

Kaislarannan elämään kuuluivat erilaisten ryhmien vierailut. Koin ne joko virkistäväksi tapaamisiksi ystävien kesken tai sitten väkinäiseksi kohteliaisuudeksi vieraille, jotka poikkesivat, koska heidän kuului niin tehdä heikompiensa kohtaan.

Pitkäaikaisista ystäväistä haluaisin tervehtiä Lohjan paloaseman väkeä, jotka riemukkailla tempauksillaan avustivat Kaislarannan kiinteistön huollossa ja edistivät asukkaiden mielenterveyttä järjestämällä esim. makkarailtoja ja korttipeluuta pitkinä talvipäivinä.

Muistan myös lämmöllä Janakkalan Rotareita, joiden pitkäaikaiseen ystävyys- suhteeseen olin itse syyllinen, kun olin silloin kirjoilla Janakalassa.

KVT:n leiripäivät

Tämäkertainen muisteloni kohdistuu kuitenkin KVT:hen, Kansainväliseen vapaaehtois-



Unto Jauhiaisen ajatuksin: parempaa juhannusta Kaislarannassa ei ole ollut.

työ ry:n leiriin Kaislarannassa vuosina 1969 – 1971. Leirejä oli muistaakseni kaksi. Ensimmäisestä leiristä on aikaa reilut kolmekymmentä vuotta, enkä näin ollen muista, kuinka leirit toteutettiin. Olinhan asukas, joten minun ei kuulunutkaan tietää asioiden järjestelyistä. Leireihin osallistui nuoria eri puolilta maailmaa, mm. Japanista, Espanjasta, Tsekistä, Ruotsista, Englannista ja Amerikasta. Leireistä oli juttua mm. Poliolehden numerossa 1-06.

Leiripäivät olivat aika häsäkkää Kaislarannassa, jossa oli totuttu pienen piirin arki- siin kuvioihin. Kaislarannan vakituisista asukkaista ei juuri kukaan osannut englantia. Kävimme talvella kansalais- opiston englannin tunneilla, joten muutaman sanan varas- tomme sai käyttöä. Risto Toivanen ja Helvi Valo olivat lyhytaikaisia asukkaita, joiden kielitaidosta oli silloin hyötyä, vaikka englannintaitoisia suoma- laisia olikin mukana leirillä. Leirin tarkoitus oli tutustuttaa ulkomaalaisia nuoria suoma-

laiseen elämään ja ihmisiin. Leiriläiset avustivat asukkaita ja osallistuivat keittiö- ja ulko- töihin. Leiri-isäntä, Suomen Poliohuolto ry, kustansi ruuan ja majoituksen leirin ajan.

Olimme kaikki silloin 35 vuotta nuorempia, joten seurustelu sujui luontevasti nuotioiltojen ja ilakoimisen parissa tanssipaiikka Nummituvalla paikallisten nuorten kanssa. Leirit loppuivat ajallaan ja ihmiset palasivat omiin koteihinsa. Muistot kuitenkin jäivät.

Dennis ja Susan

Dennis Trencher USA:sta ei unohtanut kokonaan Suomea ja Kaislarantaa, vaan suunnit- teli ystäviensä Eeva Ahtimon ja Matti Malisen kanssa loma- matkaa Suomeen ja juhannuk- sen viettoa Kaislarannassa vaimonsa Susanin kanssa. Aikaisin keväällä he ottivat yhteyttä Lexaan ja varasivat mökit Kaislarannasta.

En ollut itse ajatellut lomaa Kaislarannassa, mutta kuul- lessani Dennisen Suomeen tulosta, olin heti valmis osal-

listumaan juhannuksen viet- toon hyvän ystäväni ja hänen vaimonsa kanssa.

Matka Vihtijärvelle ilman omaa autoa on vähän kiemu- rainen: ensin IC-junalla Rii- himäelle ja sieltä inva-taksilla 50 km Kaislarantaan. Se on toki halvempi vaihtoehto kuin tulla suoraan Tampereelta taksilla. Jännitin hieman, kuinka hommat toimisivat tänä kesänä henkilökunnan muutoksen vuoksi. Tervetu- lotoivotukset olivat lämpimät ja minulle tuli tunne, että olen tervetullut lomalle. Asetuin Jussintupaan, joka yksin asu- valle on milloin sopivan suuri milloin pieni. Kaislakodin jumpparityttö avusti tava- rani paikalleen ja käänsimme mökin kalusteet minulle sopi- vaan malliin. Vahinko, että hän jäi lomalle seuraavana päivänä.

Juhannuksen aatonaattona tapasin Dennisen ja Susa- nin ensimmäistä kertaa 35 vuoteen, kun he kävelivät rantaan. Tapaamisemme oli lämmin kavereiden tapaami- nen. Ongelmana meille oli nyt vain se, ettei meillä ollut yhteistä kieltä. Löysimme silti keinot, joilla kommunikoida ja muistissa oli kopallinen sanoja, joita käytimme vilk- kaasti. Dennisen kaksi hii- renkorvalle kulunutta suomi- englantia sanakirjaa olivat kovassa käytössä.

Soutaminen ja onkiminen olivat heidän mielipuuhaansa. Vanhoja valokuvia katseltiin pitkälle iltaan. Susan on sai- raanhoitaja, joten en tiedä, kuinka tuttua onkiminen ja soutaminen hänelle oli, mutta innokkaasti ja ajan kanssa sitä harrastettiin.

Veteraanien kohtaaminen

Juhannusaatto valkeni aurinkoisena. Kaislakodin henkilökunta, Heidi Kinnusen johdolla, oli nähnyt paljon vaivaa sen eteen, että vieraat viihtyisivät. Rantaan pystytettiin isot katokset illan grillijuhlia varten. Puolilta päivin alkoi vieraita saapua. Ensin tulivat pariskunnat Pätäri ja Karin-Okat Tampereelta. Heidät majoitettiin Mäkitupaan. Dennis ja Susan asuivat Rinnetuvassa ja loput Ingentuvassa. Rantasaunaa isännöi pariskunta Sariolat Mikkelistä.

Aatto-iltaa tulivat viettämään myös Lexa, Unski, Kikka, Elise ja Markku. Vanhoja leiriläisiä kokoontui kahdeksan henkilöä.

Jälleennäkemisen iloa KVT:n veteraanien välillä on vaikea kuvailla. Uloskatetun päiväkahvin äärellä muistoja alettiin purkaa. Matti Malinen oli tehnyt videofilmikoosteen kaitafilmipätkistä ja valokuvista, taustalla soi tunnelmaan sopiva musiikki. Olin huomaavinani tipan joidenkin silmäkulmassa.

Aurinko oli jo poistumassa laiturilta, kun siirryimme rantaan valmistettujen grilliherkujen luokse. Rannassa oli kolmattakymmentä henkeä. En muista nähneeni näin runsasta väkijoukkoa kuin KVT-leirin nuotioilloissa vuosina 1969 - 1971. Onneksi hyttyset eivät kiusanneet.

Dennis toivoi näkevänsä ihmisiä, joita hän oli tavannut Kaislarannassa oloaikanaan. Kävimme läpi ne ystävät ja totesimme, että suurin osa joukosta oli siirtynyt ajastamme pois. Anja Hämäläinen ei päässyt tulemaan ja Risto Toivaseen ei saatu yhteyttä.

Loppu juhannus vietettiin ulkoillen ja saunoen. Dennis ja Susan saivat vielä kokea 30 km pyöräretken Jukka Öbergin johtamana. Sisukkaasti se suoritettiin, mutta millaiset



Dennis ja Susan Ylimmäisen aalloilla.

mahtoivat olla heidän pari kertaa ojassa käyneet ajatuksensa suomalaisesta sisusta?

Dennis ja Susan viettivät juhannuksen jälkeen reilun viikon tutustuen autoillen pohjoisen Inariin ja suomalaiseen

maisemaan. He kävivät myös tervehtimässä Anjaa Salossa ja minä esittelin heille Finlaysonin maisemia Tampereella.

Parhaat terveiseni kaikille ystäville Suomen suvessa.

Unto Jauhiaisen ajatuksin: parempaa juhannusta Kaislarannassa ei ole ollut.

Teksti: Toivo Enqvist

Kuvat: T. Enqvist

Amerikkalaiset vieraat kävivät myös Tampereella, jossa Topi esitteli heille mm. Särkänniemeä.



Dennis Trencherin kirje suomalaisille ystäville:

My name is Dennis Trencher. I was a KVT volunteer at Kaislaranta in 1970 and 71, and lived in Helsinki from 71-72. I visited my friend in Kaislaranta almost every weekend and volunteered every summer during my stay in Suomi. In 1980 I visited Kaislaranta in September, but only for a few days.

My wife of 25 years, Susan and I visited Kaislaranta for Midsummer's night this year. Many of my friends from Polio Huolto were there, as well as previous members of the KVT volunteer group. I had not seen most of these people for over 35 years.

Topi, my wife Susan and I took a sauna together. We all went fishing and Susan, Topi and I caught many big fish, each about 4 inches long. We also saw Unski and talked about old times.

After we raised the flag, which I helped with, we went to the rantasauna and had a feast on makarra and siinaopi. Eeva Ahtimo and her husband, Topi and Osmo sang old campfire songs. My wife drank some sort of rum with Pirjo and Leila. She even joined them in singing some songs.

My poor Finnish started to come back to me, and when I left I spoke about 60 Finnish words.

The weather was beautiful, my friends were wonderful. I have travelled many times around the world but this was the highlight of all my travels. I will never forget the people of Kaislaranta, the people who lived there, the people who visited, and those who volunteered.

You have filled the whole in my heart for so many years.... I love you.

Ylimmäisenjärvi is the most beautiful lake in the world. My Finnish friends, the members of Polio Huolto, KVT and everyone that I have met in Suomi has helped me live a beautiful life. Thank you for blessing me with your friendship.

Suomennos

Nimeni on Dennis Trencher. Toimin KVT:n vapaaehtoisena Kaislarannassa vuosina 1970-71 ja asuin Helsingissä vuosina 71-72. Tapasin ystäviäni Kaislarannassa lähes joka viikonloppu ja toimin vapaaehtoisena jokaisena kesänä aikani Suomessa. Vuoden 1980 syyskuussa vierailin jälleen Kaislarannassa, mutta vain muutaman päivän verran.

Nyt olen ollut 25 vuotta naimisissa vaimoni Susanin kanssa. Tänä kesänä vietimme juhannusyön Kaislarannassa. Monet ystäväni Polio Huollosta olivat siellä, kuten myös vanhat jäsenet KVT:stä. Monia ihmisiä en ollut tavannut yli 35 vuoteen.

Topi, vaimoni Susan ja minä saunoimme ja kävimme kaikki kalassa. Saimme useita isoja kaloja, suunnilleen kymmenen senttimetrin pituisia! Näimme myös Unskia ja juttelimme vanhoista ajoista.

Kun olimme nostaneet lipun salkoon, menimme rantasaunaan ja juhlimme syöden "makarra and siinaopi". Eeva Ahtimo ja hänen miehensä, Topi ja Osmo lauloivat vanhoja nuotiolauluja. Susan joi jonkinlaista rommia ja yltyi jopa laulamaan Pirjon ja Leilan kanssa muutamia suomalaisia lauluja. Minun köyhä suomen kielen taitoni palautui hieman ja lähdettyäni osasin puhua n. 60 sanaa.

Sää oli kaunis, ystäväni upeita. Olen matkustanut ympäri maailmaa, mutta Suomen vierailuni on ollut kaikkien reissujeni kohokohta. En ikinä tule unohtamaan Kaislarannan väkeä, ihmisiä jotka asuvat ja kävivät siellä, ja niitä jotka toimivat vapaaehtoisina.

Olette olleet sydämessäni niin monia vuosia, rakastan teitä. Ylimmäinenjärvi on maailman kaunein järvi. Suomalaiset ystäväni, Polio Huollon jäsenet, KVT:läiset ja kaikki keitä olen tavannut Suomessa ovat auttaneet minua elämään kauniin elämän. Kiitos ystävyystänne.

Suomennos **Topin avustaja Matilda Matsi**

Rongankoti

Palveluja kehitysvammaisille

www.rongankoti.fi

Koivistontie 55
33820 Tampere
03-265 2847



**Tampereen
Kaupunkilähetys ry**



VUOSAAREN URHEILUTALO

Vuosaarentie 5 Puh. (09) 341 7500

www.vuosaarenurheilutalo.fi

* UIMAHALLI

- lämminallas

- vesihieronta

* LIIKUNTAHALLI

* VOIMAILUTILAT

* KUNTOSALIT

* FYS.HOITO

* KAHVILA



Insinööriliitto on yli 56 000 insinöörin edunvalvoja, joka kehittää insinöörien lailla kestäviä ratkaisuja käytännön ongelmiin. Osaavien insinöörien yhteenliittymänä insinööriliitto heijastaa jäsentensä vahvuuksia: kantavana voimaamme on ainutlaatuinen ammattikuntahenki, kansainvälisesti korvatason koulutus ja terve ylpeys omasta osaamisesta.



INSINÖÖRILIITTO

...että elämä olisi helpompaa.

Insinöörien arvostuksen, työehtojen ja koulutuksen puolesta jo vuodesta 1919.

Viihtyminen sallittua

Varsinais-Suomen osasto oli koonnut tarjolle sellaisen määrän erilaisia aktiviteetteja, että jokaiselle varmasti löytyi jotakin. Syystapah-tuman ohjelmatarjonnasta löytyi musiikkia, yhteislaulua, naisvoimistelua ja virolaiset hääät. Tietoa sai ikääntymisestä ja tarkkuussuunnistuksesta. Liikuntaa sai mölkky-kisasta, illan tansseista ja vaeltelusta kauniissa ympäristössä.

Järjestävän osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen avasi puheen seuraavilla sanoilla ja tiivistä syyspäivien hengen: täällä jokainen saa olla oma itsensä ja viihtyminen on sallittua.

”Tervetuloa Turkuun, tarkemmin tänne Ruissalon kylpylään, viettämään Suomen Polioliiton syyspäiviä. Olette yllättäneet järjestäjät positiivisesti. Positiivisesti siten, että olette lähteneet näin runsaslukuisesti mukaan. Samalla myös aiheuttaneet meille paineita tilaongelmina. Nyt saammekin nauttia tämän päiväohjelmajakson tällaisessa kylki kylkeä vasten tunnelmassa, mutta sehän vain tiivistää tunnelmaa, eikö?”

Ennen kuin Ruissalon kylpylä sai tämän laajennusosan elimme Turussa tilanteessa, ettei täältä löytynyt riittävästi esteettömiä hotellitiloja. Silloinhan ei jäänyt muuta mahdollisuutta kuin lähteä Turun ulkopuolelle etsimään sopivaa tilaa. Syyspäivät 2003 vietettiinkin Lehmirannan lomakeskuksessa Perniössä, noin 50 km Turusta. Nyt olikin selvää, että tämä paikka meidän pitää testata ja onhan nuo minisviitit aika mukavan kokoisia. Osa teistä on ehkä jo ehtinyt niihin tutustua. Tämä kokoustila on pettymys, tila hyvä, mutta seinät liian lähellä toisiaan.

Valtakunnallisten tapahtumien osallistujamäärät ovat



Leppäset tarjosivat musiikkiterapiaa, sillä sitähan yhteislaulu parhaimmillaan on.

kasvaneet vuosien varrella mukavasti, kymmenisen vuotta sitten Turun hotelli Marina-Palacessa oli noin 70 osallistujaa. Siihen aikaan yleisesti osallistujamäärät valtakunnallisissa poliota-pahtumissa olivat alle 100. On mukava todeta kävijämäärän suotuisa kehitys. Hyvä, että jaksatte matkustaa. Ehkäpä yhdistyksen tukieurot ovat osaltaan tukeneet tätä positiivista kehitystä.

Meillä on ilmiömainen kyky saada jokin toinenkin tapahtuma samaan aikaan samaan paikkaan. Nytkin täällä on Ruissalo-juoksu, mikä paljastui vasta pari viikkoa sitten, kun ensimmäistä kertaa luin sen lehdestä. Vielä silloinkin hotellin myyntipalvelu ei tiennyt asiasta mitään, ainakin esitti hyvin tietämättömyyttään. Toivottavasti nämä juoksut eivät hidastuttaneet tänne tuloanne kohtuuttomasti. Osallistujamäärä Ruissalo-juoksussa tänä vuonna on kaikkien aikojen suurin, joten liikenneruuhkia varmasti esiintyy koko iltapäivän.

Marina Palacen ajoilta jäi ikävä muisto, kun samaan hotelliin ahtautui sateensuojaan juhliiva nuorisoyoukko Down by the Laituri-tapah-

tumasta. Jäimme ikään kuin jalkoihin. Toivottavasti tänään menee urheilevan väen kanssa jouhevammin. Elämähän on sattumia täynnä, ja jos asioita ei pysty muuttamaan ja ennakkoimaan niin niiden kanssa on elettävä. Meitä polioitahan ei mikään lannista, eihän?

Ohjelmasta sen verran, että tila-ahtauden takia joudumme esittämään tyypistetympän naisvoimistelijoiden ohjelmanumeron, pystyyköhän tuossa juuri mitään tekemään, se jää nähtäväksi. Ohjelmaa tälle viikonlopulle on varattu melko paljon, on jopa päällekkäisiä tapahtumia, teidän pitää vaan valita mieleisenne. Tämän tilaisuuden jälkeen teillä on mahdollisuus saada tietoa Trail--O suunnistuksesta, samaan aikaan olisi mahdollista mennä kylpylään tai aurinkoterassille nauttimaan virvokkeita.

Samoin on huomenna, kun toiset menevät kasvitieteelliseen puutarhaan, toiset kisailevat osastojen välisessä mölkky-kisassa. Ja tietenkin osa kokoa voimia nukkumalla pitkään minisviitissa. Mölkky-kisa on tarkoitus viedä läpi rennolla huumorilla, muistaen, että aina ei voi voittaa, ei edes joka kerta.

Illallinen on Meri-salissa, joka on kokonaan varattu meille. Tilan pitäisi riittää: yli 200 hengen ravintola ja orkesteri on tulossa n. klo 20. Nähtäväksi jää onko soittajilla kultaiset kitarat.

Tuosta mölkky-kisasta saankin sopivasti aasinsillan. Osastomme osallistui 13. syyskuuta Hyväntahdon viestitapahtumaan Turussa Paavo Nurmi stadionilla (entinen Urheilupuisto). Otimme osaa boccia-turnaukseen ja mietimme, että pitäähän meillä olla pelipaidat, josta käylni ketä me oikeasti ollaan. Valmistimme paidat, ja kun niistä tuli meidän mielestä ihan näyttäviä, päätimme, että annamme teillekin mahdollisuuden hankkia samanlaisen T-paidan. Esittelypaitoja on joka koosta, koot S:stä – XXXL:ään, tulikohan näitä Xnyt tarpeeksi? Paidat ovat näytillä täällä jossakin. Selvinnee päivän aikana missä, ja halukkaat voivat tehdä tilauksia ja hintakin pitäisi olla hyvin kohtuullinen, 13 euroa/paita.

Lopuksi lainaan burgereissa esiintynyttä sanaselitystä:

”Sotaveteraanikeräys” tarkoittaa, että kerätään sotaveteraaneja. Samalla logikalla täällä toteutuu valtakunnallinen polioinvalidikeräys: poliota kerätään tänne Ruissaloon syyspäiville. Ensimmäisen keräyspäivän saldo näyttää ihan hyvältä.

Samassa yhteydessä oli sanaleikki: Ilo-neste kun voi olla liiaksi käytettynä iloneste. Näitäkin asioita voidaan sitten illalla pohdiskella ja onhan se niin ettei aamulla tiedä, kuinka lystiä illalla on. Nautitaan tästä viikonlopusta, merinäkömystä iltaravintolan ikkunoista, kauniista syksyisestä säästä ja mikä tärkeintä hyvästä seurasta. Tervetuloa ja viihtykää!”

Teksti: BO
Kuvat: AK

 Mynämäen kunta Puh. (02) 437 6600 www.mynamaki.fi		Felix Abba www.felixabba.fi		 KIVUT POIS ILMAN LÄÄKKEITÄ <i>Intra-äänellä hoidat itse</i> - Lihav- ja nivelkipuja - Iskusta ym. * TEHOAA 6 CM SYVYYTEEN * 5 VUODEN TAKUU Tilaa ilmainen esite + hinnatiedot nystrom's 019-231 636 Fax 019-236 368	
 polartherm oy 1974-2004 www.polartherm.fi		PATENTIT, TAVARAMERKIT, MALLIT KOLSTER  Iso Roobertinkatu 23, 00120 Helsinki puh. (09) 618 821		 SALO KAUPPAPAIKASTA KANSAINVALISTYSTEEN	
Skanska Asfaltti Oy Ulakat 9, Rovaniemi					
 BOSCH Invented for life www.boschsecurity.com/fi "TV-valvonta-, rikosilmoitin- ja viestintäjärjestelmiä turvaamaan perheesi ja työntekijäsi, kotisi ja kiinteistösi, omaisuutesi ja kalustosi."		LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU Hyvinkää Uudenmaankatu 22 05800 Hyvinkää www.laurea.fi		 Nurmijärven Seurakunta	
Alajärven Osuuspankki Keskuskatu 9, 62900 Alajärvi					
Autohuolto Saikkonen Mikkeli, puh. 015-230 888					
Länsirannikon IT 29900 Marikarvia, puh. (02) 649 6030 Tietokoneet ja ATK-laitteet		Ilma Vi-Re Tervakoski, puh. 040 573 9988		MP-Nostot Oy Tampere	
Tmi Kaj-Erik Gustafsson Espoo, puh. 0400 504 742		ALFA BAG OY 67100 Kokkola, puh. 06-822 3017		Imatran Auto ja Koneistus Poltinkuja 2, Imatra, puh. 050 527 7138	
ROVANIEMEN SEURAKUNTA PL 8104, 96101 Rovaniemi		LAPPAJÄRVEN SEURAKUNTA 62600 Lappajärvi, puh. 06-566 1605		PORVOON SEUDUN OP-KIINTEISTÖKESKUS Lundinkatu 9, 06100 Porvoo, puh. 010 256 3170	
Rovaniemen 1 Apteekki Rovakatu 27, 96200 Rovaniemi puh. 016-312 005		KANKAREEN PAALUTUS OY 32500 Oripää, puh. 050 527 3614		Vuosaaren Apteekki Vuotie 45, Helsinki, puh. 09-343 4400	
LUMON OY		Itä-Pasilan Pysäköinti Oy Pasilan puistotie 6, Helsinki puh. 09-272 7550		 TDK	
 oilon		Silmälääkärille ajanvarauksella  HAAGAN OPTIIKKA OY Tunnelitie 2, 00320 HELSINKI, Puh./fax 5873 757		Entisöinti Pulla Oy	
NORIN KELLO JA KULTA Merikoskenkatu 6, 90500 Oulu puh. 08-344 341		MIKKELIN OTSO APTEEKKI Maaherrankatu 28, 50100 Mikkeli puh. 015-760 0200		KUOPION EV.LUT SEURAKUNNAT	
Sosiaalidemokraattinen eduskuntaryhmä http://sdp.eduskunta.fi		NOORMARKUN KUNTA		Finnmap Consulting FMC GROUP	
NIILO HELANDERIN SÄÄTIÖ www.niilohelander.net		TERMOPOINT OY		 HELSINKI-TIEDOTUS, JUGENDSALI Puhelinneuvonta ma-pe 9-15 HELSINGFORS-INFO, JUGENDSALEN Telefonrådgivning må-fre 9-15 09-169 2278, 09-169 2279 jugendsali@hel.fi • www.hel.fi/kkans/f/jugendsal	
Vartioliike Edström Oy Ab Hirvipolku 8, 06100 Porvoo puh. 0400 491 355		Kuljetusliike J & J Oy Puotilantie 480, Vinkkilä puh. 0400 531 881			



MISTÄ SINÄ SAAT VIRTAA?

Tutustu viimeisiin virtauksiin osoitteessa
www.vattenfall.fi

VATTENFALL



Olipa liukas!

Varo lattialiukkautta! Varo jäljitelmiä!

Aito **Altro Safety-turvalattia** takaa ehdottoman liikkumisturvallisuuden ja kestävyuden. Jo yli 40 vuotta alansa johtaja.

Kysy myös luonnonkumista **RTV-joustokynnystä**, mikä helpottaa olennaisesti pyörätuolilla liikkumista. Ruotsissa yli 20 vuoden kokemukset.

Kysy lisää, puh. (019) 7421 tai postita oheinen kuponki osoitteella:



Haluan näytteen ja esitteet:

- ☐ Altro Safety -turvalattiasta
☐ RTV-Joustokynnuksesta
☐ Olipa liukas -lattiatutkimuksen hoitolaitoksista

Nimi

Osoite

Postinro ja -toimipaikka



Mattilantie 1, 11710 Riihimäki
 E-mail: heikki.laitinen@rtv-yhtyma.fi
 net: www.rtv-yhtyma.fi



Hakulomake Suomen Polioliiton järjestämälle kurssille

Palautusosoite: Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

Kurssi, jolle haetaan

Sukunimi/etunimet

Syntymäaika

Osoite

Postitoimipaikka

Puhelin

Aikaisemmat poliojärjestöjen kurssit

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

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

Päiväys ja allekirjoitus

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

(Yhdellä hakulomakkeella voi hakea vain yhdelle kurssille. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.) Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki.

kopiointi sallittu

Palvelua asiakkaan ehdoilla – Suomen Palvelutaksit ry 30 vuotta

Invataksiautotoiminta käynnistyi Suomessa 1973. Ensimmäiset invataksiyrittäjät olivat Veikko Kauppinen Helsingistä ja Paavo Hopponen Turusta. Muutamassa vuodessa ivataksiyrittäjien määrä kasvoi ja he perustivat yhdistyksen valvomaan sekä autoilijoiden että asiakkaitensa yhteisiä kuljetukseen liittyviä oikeuksia. Suomen Invataksit Ry perustettiin vuonna 1975. Yhdistyksen nimi muutettiin vuonna 1998 Suomen Palvelutaksit ry:ksi. Uuden nimen toivotaan paremmin kuvaavan sitä työtä, jota invataksit tekevät. Jäsenmäärä on vakiintunut noin sataan yrittäjään.

Suomen Palvelutaksit ry:n 30 -vuotisen toiminnan aikana yhdistyksen toimintaympäristö on muuttunut rajustikin. Ensimmäisiä yhdistyksen tavoitteita oli saada houkuteltua lisää invataksiyrittäjiksi.

Palvelutaksit ry:n perustajajäsen Arvo Laine aloitti invataksiyrittäjänä vuonna 1975.

- Silloin yrittäjät toimivat kaikki erilaisilla autoilla, kuka erikoisautoilla, sairausautolla,

henkilöautolla tai linja-autolla. Mitään yhteistä lainsäädäntöä ei ollut olemassa. Kaikki oli uutta ja ihmeellistä, ei sitä tänä päivänä oikein ymmärräkään.

Vuosien mitaan Suomen Palvelutaksit ry:n tehtäväkenttä on laajentunut. Edunvalvontatehtävien lisäksi on tullut mm. lausuntojen antaminen lupaviranomaisille ja osallistuminen taksiliikenteen yrittäjäkouluksen järjestämiseen, sekä osallistuminen erilaisiin työryhmiin, kuten Liikenne- ja viestintäministeriön ja Kelan työryhmät.

Invataksiyrittäjät korostavat sitä, että heidän työnkuvansa on aina ollut poikkeava nk. tavallisiin takseihin verrattuna.

- Palvelun osuus on korostunut erityisesti asiakkaiden vammaisuuden ja liikuntarajoittuneisuuden takia. Invataksit ovat aina korostaneet hyvän ja turvallisen palvelun merkitystä kuljetustapahtumassa, totesi järjestön nykyinen puheenjohtaja Juhani Haapoja 30-vuotisjuhlan puheessaan Helsingissä kesäkuussa 2006.

Mitäpä ajattelee paljon keskustelua herättäneestä mat-



Suomen Palvelutaksit ry:n puheenjohtaja Juhani Haapoja avasi juhlan muistuttamalla, että heidän jäseninään toimivien autoilijoiden tehtävä on aina ajankohtainen ja avainsanana on asiakkaan saama palvelu.

kojen yhdistelemisestä yli 30 vuotta invataksiyrittäjänä toiminut Arvo Laine.

- Invataksien osaltahan tilanne ei ole paljoa muuttunut. Invataksit ovat aina yhdistelleet kuljetuksia asiakkaan ja yrittäjän toivomuksien mukaisesti. On ollut aivan yleistä yhdistellä kuljetuksia, siten on säästetty asiakkaiden varoja ja pystytty palvelemaan asiakkaita paremmin. Autojen lukumäärä on rajallinen. Tällaisista syistä on matkoja yhdistelty, mutta se on tapahtunut aina vapaaehtoisesti asiakkaan ja autoilijan yhteisellä keskinäisellä sopimuksella.

Nykyinen matkojenyhdistelyjärjestelmä pakottaa asiakkaan paitsi tilaamaan matkansa usein hyvinkin epäkäytännöllisesti myös yhdistelemään niitä tavoilla, jossa

vielä paljon ongelmia ratkaisitavana.

- Matkojen yhdistämistoimet ovat tulleet jäädäkseen, ja tavoite on hyvä, kunhan järjestelyt toteutetaan tarkoituksenmukaisella tavalla, toteaa Arvo Laine Palveluautolehdessä. Hän korostaa, että palvelun pitää lähteä asiakkaan näkökannasta ei yhteiskunnan tai rahan näkökulmasta.

Invataksin yrittäjyyden arjesta Arvo Laine toteaa napakasti:

- Kyllä tällä pärjää, jos vain hoitaa hommansa.

Teksti: BO

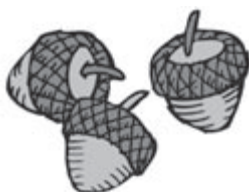
Kuvat ja lähde: Suomen Palvelutaksit ry

Satakunnan osasto

Tuolijumppa on alkanut!

Maanantaisin klo 18.00 Sotainvalidien Sairaskodissa, Osallistumismaksu vain 2 euroa. Tule sinäkin mukaan.

Johtokunta



Tampereen osasto

Salijumppaa

Aloitamme taas kuntoilukauden Tampereen Kuntouttamislaitoksella torstaina 07.09.2006 klo 11.00 - Tuolijumppaa mukavassa seurassa asiantuntevien fysioterapeuttien vetämänä. Syyskausi 20,- eur/henk. Uudet ja entiset kävijät tervetuloa !

Meidän kerho

Syyskausi alkaa, kokoonnumme kerran kuukaudessa Pellervonkatu 9, Vatenkin tiloissa eri aihein seuraavasti:

lauantai 09.09.2006 klo 13.00 Pelien parissa Seppo Utraisen johdolla

lauantai 07.10.2006 klo 13.00 Kuvia videolta Toivo Enqvistin ja Tuula Joenperän kokoelmista

lauantai 11.11.2006 klo 13.00 Runo-iltapäivä, ottakaa mukaan suosikkirunonne, luemme niitä toisillemme olisi myös mukava kuulla miksi juuri se on puhutellut sinua

Kerhossa tarjoillaan pullakahvit 1,- euron edulliseen hintaan.

Pikkujoulua vietämme Vatenkin kerhohuoneella lauantaina 02.12.2006 Buffet-pöytä ja mukavaa jouluaista ohjelmaa ja yhdessäoloa. Tarkemmat tiedot seuraavassa jäsenkirjeessä.

Tervetuloa joukolla mukaan kuntoilemaan ja virkistäytymään osastomme tapahtumiin

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Alkavaa syksyä!

Syksyn myötä säännölliset **uintivuorot** niin Laukkavuorella kuin Ruusukorttelissa ovat alkaneet. Laukkavuorella uinnit ovat keskiviikkoisin klo 18-20 ja Ruusukorttelissa uidaan perjantaisin klo 15-17. Ruusukorttelissa on myös perjantaisin mahdollisuus osallistua ohjattuun vesijumppaan klo 15.15-16.

Tuolijumppa ei ole vielä alkanut, vaikka kiinnostusta löytyikin tehdyn kyselyn perusteella. Olisi vielä hyvä saada muutama kiinnostunut lisää, niin voisimme tuolijumpan aloittaa.

Osaston **pikkujoulujuhlia** vietetään ravintola Alabamassa perjantaina 1.12. klo 18 alkaen. Ruokailu tapahtuu noutopöydästä. Pikkujoulujuhlita saat tarkemmin lukea seuraavassa jäsenkirjeessä.

Olemme suunnittelemassa tutustumismatkaa johonkin Etelä-Suomen kylpyläpaikkaan. Katsotaan mitä löytyy. Tähän palaamme seuraavassa jäsenkirjeessä

Fysiatr **Sisko Ronnin vastaanotto** on Turussa lauantaina 14.10. , Kuntoutustiimin tiloissa Yliopistonkatu 37 A ullakkokerros. Kannattaa kysellä vapaista ajoista Kuntoutustiestä puh. (02) 250 2532.

Taiteilu jatkuu Hilka Huotarin vetämänä kerran viikossa Kynnys ry:n tiloissa Yliopistonkatu 9 b sisäpiha. Jos sinua kiinnostaa tulla mukaan maalaamaan tai vain tulla tutustumaan, ota yhteyttä Hilka Huotariin p. 0500-936767.

TVJ:n tiloissa, Happy House Ursininkatu 11, järjestetään monenlaista toimintaa viikoittain, siitä tarkemmin heidän viikkokulkaisuissaan.

Tapaamisiin Ruissalossa, ja hyvää syksyä kaikille jäsenille ja Poliolehtien lukijoille!

Lauri Jokinen

Savon osasto

*'Kesä hyvästiä heittää,
keltalehdet maata peittää.
Nyt siis on sen syksyn vuoro,
pois lähti lintuin laulukkuoro.
Kesästä jäi muisto meille,
kohta käymme talven teille.'*

Kuntoutus- ja virkistysviikonloppu 08.-10.12. Rokuan kuntokeskuksessa yhdessä pohjosen polioiden kanssa. Kunnanpaikassa Vuorelassa virkistysviikonloppu loka-marraskuussa (päivämäärä vielä avoin).

Asiasta kiinnostuneet pikaiset yhteydenotot ja lisätietoja saa Toinilta (017) 3831 543 ja Iirikselä 0400 649 677.

Tervetuloa mukaan.

Värikästä syksyn jatkoa kaikille!

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Vesijumppaa Rovaniemellä

Poliolaisten vesijumppa Rovaniemellä alkoi 15.9. Vesijumppa aina perjantai aamuisin kello 9.30. kaupungin uimahalli Vesihäki.

Rovaniemen kerho

Jatkaa kaupungin eläkeläistiloissa, Valtakatu 31, joka toinen torstai, paritommalla viikolla klo 17-19. Lisätietoja Anja Mölläri puh. 040 559 5371.

Oulun kerho

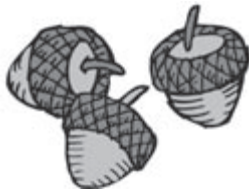
Kokoontuu Limingassa, Tupoksen ABC-aseman kabinetissa kuukauden toisena keskiviikkona klo 18.00 alkaen. Seuraava kokoontuminen 11.10.2006. Lisätietoja Sakari Mustanoja gsm. 040 0580722 tai Ulla Kurvinen gsm. 040-5320223

Osastot

Kuntoutusviikonloppu Rokualla

Osasto järjestää kuntoutusviikonlopun Rokualla 8-12.12.2006. Siitä jäsenkirjeessä tarkemmin.

Johtokunta



Pääkaupunki-seudun osasto

Pääkaupunkiseudulla on toimintaa ollut jo Polioinvalidit ry:n perustamisesta vuodesta 1955 lähtien. Alkuvuosina viihdejaosto ja naistoimikunta huolehtivat vapaa-ajantoiminnan järjestämisestä. Viihdejaosto muuttui 70-luvulla ”Torstaikerhoksi”, joka kokoontuu toimistolla edelleen joka kuukauden toinen torstai.

Oma paikallisosasto pääkaupunkiseudulle perustettiin 26.8.1992, jossa jäseniä on tällä hetkellä noin 290. Osaston tehtävänä on huolehtia edunvalvonnasta ja järjestää kerho- ja vapaa-ajan toimintaa alueellaan. Yhdessä toimien vertaistuki on meille tärkeää.

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu toimistolla syys-toukokuussa joka kuukauden toinen torstai klo 16.30 – 18.30. Ritva Malmberg ja Raija Vuorinen toimivat kerhoemäntinä.

Radion sinfoniaorkesterin konsertti Finlandiatolalla 1.11.2006 varaamme 10 lippua, joista 3 pyörätuolipaikkaa, Radion Sinfoniaorkesterin keskiviikkosarjan konserttiin Finlandia-talolla, Mannerheimintie 13, Suomalaiset sävellet/Mozartin pianokonsertto nro 9. Konsertissa esiintyvät Jan Söderblom, Juho Pohjonen piano, Anna-Kristiina Kaappola sopraano, Jorma Hynninen baritoni, Tapiolan kamarikuoro sekä Suomen Filharmoninen kuoro. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 viimeistään 15.9. mennessä. Lipun hinta on 10 €, joka maksetaan Polioinvalidit

ry:n tilille Sampo 800013-222875 viimeistään 28.10.mennessä. Osasto tarjoaa jäsenilleen väliaikakahvin.

Joulujuhla ravintola Nyyrikissä 25. 11. 2006. Edellisen vuoden tapaan menemme viettämään osaston yhteistä joulujuhlaa ravintola Nyyrikkiin, Pohjolankatu 2, lauantaina 25.11. klo 18.00. Ravintolassa esitetään Pola Ivanka Show, joka on musiikillinen moniottelu. Lavalle pyörähtää lauma suomalaisen iskelmän lyömättömiä Lyylejä sekä suuria diivoja maailmalta melodramaattisten iskelmien säestyksellä. Tässä kabareessa on lupa nauraa ja taputtaa. Ketään ei jätetä kylmäksi. Rooleissa: Pola Ivanka. Kapellimestarina: Mikko Mattila

Menu:

Alkupala: Rapucappuccino, talon bruchetta

Pääruoka 1:Paahdettua siikaa, piparjuurikastike, peruna paistikkaat

Pääruoka 2: Chateaubriand Verde, madeirakastike, sahrimirisotto

Pääruoka 3:Kasvisröstipihvit, suppi-lovahverokastike

Jälkiruoka:Vadelmatuulihattu, suklaakastike

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 20.10.mennessä. Joulujuhlan hinta 30 € jäsenille ja 41 € ei jäsenille, joka sisältää tarjoilun ja teatteriesityksen, on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo 800013-222875 viimeistään 17.11.

Kivikasvojen Joulushow Lahden Sibeliustalolla 3.12.2006. Menemme kuuntelemaan Kivikasvojen joulushow’ta Lahden Sibeliustalolle sunnuntaina 3.12. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 12.10, jonka jälkeen ei ole mahdollisuutta päästä mukaan. Olemme varanneet 30 paikkaa, jotka on vahvistettava 13.10. Bussi lähtee Paavo Nurmen patsaalta klo 14.00, esitys alkaa klo 16.00. Matkan hinta 30 € jäsenille ja 45 € ei jäsenille, sisältäen matkan ja konserttilipun, tulee maksaa Polioinvalidit ry:n tilille Sampo 800013-222875 viimeistään 15.11. mennessä.

Johtokunta

Lahden osasto

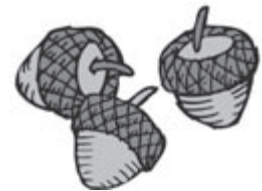
”Vielä on kesää jäljellä” lauletaan radiossa tätä kirjettä kirjoitettaessa ja näin ajatellen on hyvä katsastaa taas syksyn toiminnot.

Syyskauden **vesivoimistelu** lämmينvesialtaassa alkaa Lahden Ammatti-korkeakoululla, Hoitajakatu 3 Lahti, torstaina 31.8. klo 15, ja päättyy 07.12. Omavastuu jäseneltä 10 euroa/kausi ja ei jäseneltä 15 euroa/kausi.

Sinfonia **Lahden perinteinen joulukonsertti** keskiviikkona 20.12. klo 18 Sibeliustalossa. Lippuja on varattu seuraavasti: 10 kpl: permanto, rivi 16 ja 5 kpl: permanto, rivi 23, pyörätuolipaikat. Tiedusteluihin vastaa Ritva Jokela puh. 03 7335 412 tai 044 5142 256.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta



Pohjanmaan osasto

Toivotamme kaikille ystävillemme oikein hyvää syksyä. Toiminnastamme tarkemmin jäsenkirjeissä.

Johtokunta

Tampereen osaston kesän riemuja kuvien kertomana

Vietimme hauskoja hetkiä ja teimme mukavia retkiä helteisessä kesässä. Näitä kesän hetkiä voimme muistella, kun syysmyrskyt meidät yllättävät!

"Pyhäjärvessä, kaupungin läheisyydessä sijaitsee kaunis Viikinsaari, joka on muodostunut kaupunkilaisille mieluisaksi lomahetkien viettopaikaksi" jo 1930-luvulla. Tampereen kaupungin matkailuoppaassa näin kirjoitettiin. Sinne laiva vei meidätkin kauniina heinäkuun lauantaina vuonna 2006.



Tapaaminen laivarannassa Laukontorilla



Tervetuloa Viikinsaareen



Saaren kaunis kappeli, joka on entinen putka



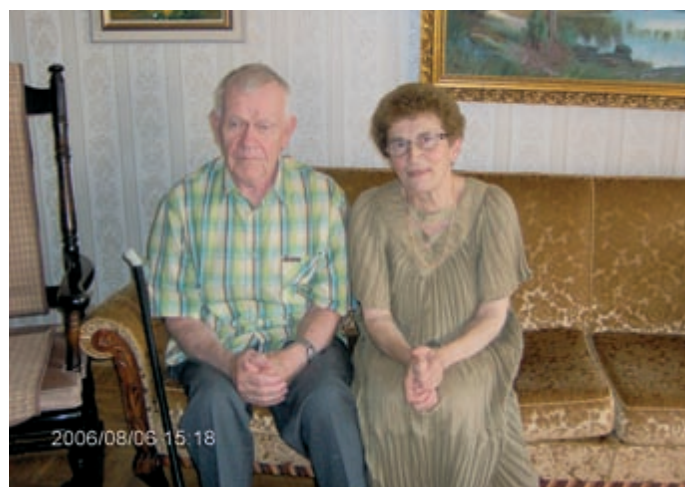
Tunnelmaa ravintola Kaidesaaressa

Tekstit: Pirjo K-O
Kuvat: Topi E, Ville J

Elokuun alussa osastomme veteraani Tauno Ehrukainen täytti 85-vuotta. Johtokunnalla oli ilo käydä onnittelemassa, aina niin pirteää ja elämänmyönteistä päiväsankaria!



Tampereen osastolaisia onnittelemassa 85-vuotiasta Taunoa.



Päiväsankari Tauno Ehrukainen ja hänen vaimonsa.

Kesäteatterista saimme nauttia Samppalinnassa, Turussa. Komean mäen päälle oli teatteri tehty, mutta ylös päästiin ja se kannatti! Auringon lämpöä riitti täälläkin.



Bussia odotellessa



Mukava nähdä taas



Vielä vähän matkaa



Perillä ollaan

Poliokurssi Ruissalon Kuntoutuskeskuksessa

Ruissalon Kylpylä sijaitsee Turussa Ruissalon saarella ja se on aloittanut toimintansa vuonna 1977. Kylpylä toimii osittain samoissa tiloissa kuin Ruissalon Kuntoutuskeskus. Kuntoutuskeskus tarjoaa työikäisten kuntoutusta, ammatillista varhaiskuntoutusta, toimintaa ylläpitävää kuntoutusta sekä sotainvalidien ja veteraanien laitoskuntoutusta. Kuntoutusyksikön toiminta painottuu tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja työperäisten sairauksien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

Ruissalon kuntoutuskeskuksen fysiatrian osasto on toiminut vuodesta 1985. Osastolla on 34 vuodepaikkaa ja terveydenhoitohenkilökuntaa ympäri vuorokauden avustamassa kuntoutettavia päivittäistoiminnoissa. Kuntoutukseen osallistuvilla on mahdollisuus osallistua kylpylässä järjestettäviin virike- ja vapa-ajanohjelmiin.

Ruissalon Kuntoutuskeskus
järjesti Kelan rahoittaman
poliokurssin ensimmäistä
kertaa loppukesästä. Kurssi

oli suunnattu erityisesti työikäisille polion sairastaneille. Kurssille valittiin viisi kuntoutujaa ja se toteutetaan kahdessa jaksossa.

Poliokurssilaisten päiväohjelma oli tiivis. Siihen sisältyivät mm. lääkärin ja fysioterapeutin tutkimukset ja haastattelut, yksilölliset kävelytestit, toimintaterapiaa, kylpyjä, kuntosali- ja vesiliikuntaa jne. Kurssilaiset olivat annettujen palauteiden mukaan tyytyväisiä kurssin ensimmäiseen osaan. He olisivat kylläkin kaivanneet enemmän tietoa poliosta ja polion myöhäis-oireista. Suomen Polioliitto on käynyt yhteistyöneuvotteluja Ruissalon Kuntoutuskeskuksen kanssa. Polioliitto on ilmoittanut järjestävänsä mielellään Kuntoutuslaitoksen henkilökunnalle koulutustilaisuuksia, joissa asiantuntijoina Polioprojektissa mukana olleita asiantuntijoita.

Teksti: B0

Tekstipuhelin: 0100 2266

Tekstiviestit: 050 575 2266

Sähköposti: auttava.puhelin@kuurojenpalvelusaatio.fi

Päivystys

ma, ke ja pe klo 19-22,

nimettömästi ja luottamuksellisesti



KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖ
 DÖVAS SERVICESTIFTELSE

STORAENSO 
what paper can do

www.storaenso.com

Reilua rautakauppaa.

**RAUTIA**

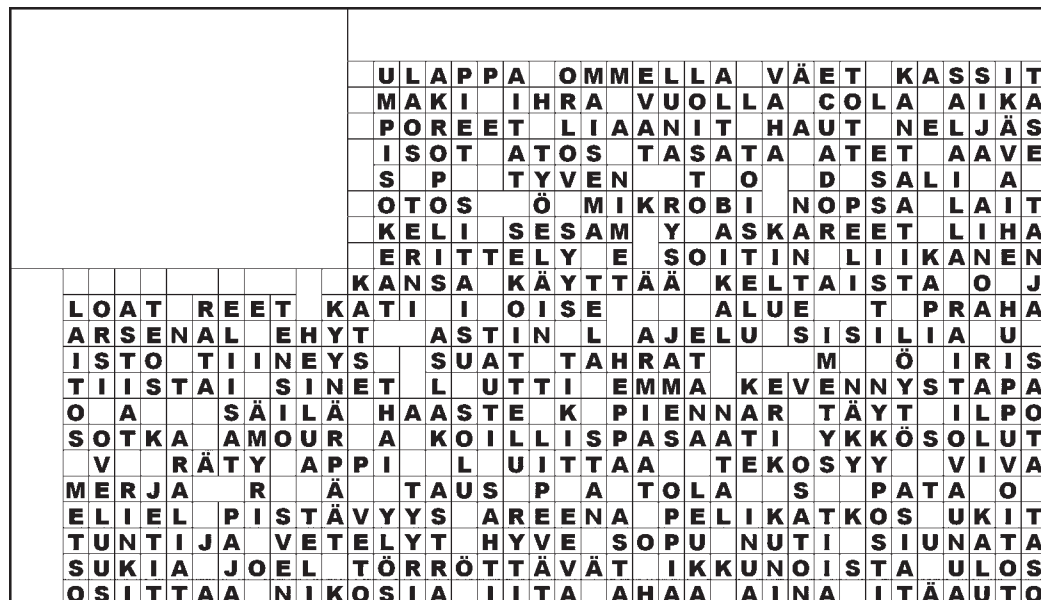
www.rautia.fi

Berner Oy

Ruudukon voittajat Poliolehti 22006

I palkinto, 10 €
Pohjonen Elli
40500 Jyväskylä

II palkinto 6 €
Heikkinen Leila
08200 Lohja



Intiassa taistellaan polioepidemiaa vastaan

Indian terveysministeri Anbumani Ramadoss, on kutsunut koolle eri osavaltioiden terveysministerit etsimään ratkaisua Intiassa esiintyvien polioon sairastumistapausten ehkäisemiseksi. Poliovirustartunnat levisivät myös sellaisiin Intian osavaltoihin, joista ne oli jo saatu aiemmilla rokotuksilla loppumaan. Tämä johtui siitä, että kattava lapsien poliorokottaminen näillä aiemmin virusvapailla alueilla epäonnistui. Intiassa on vielä kaksi aluetta, joilla esiintyy endeemistä poliovirusta Uttar Pradesh (269 poliotapausta vuonna 2006 tähän mennessä) ja Bihar (17 tapausta)

Viimeisin massarokotuskampanja Intiassa toteutettiin 30. heinäkuuta 2006. Silloin neljän päivän aikana rokotettiin yli 32 miljoonaa alle viisivuotiasta lasta. Sadattuhannet terveydenhoitajat ja vapaaehtoiset kulkivat talosta taloon Uttar Pradeshin ja Biharin osavaltioissa. Polion hävittäminen näiltä alueilta on vaikeaa. Alueella asuu yli 180 miljoonaa ihmistä ja joka kuukausi syntyy 500 000 lasta. Alueen viemäriverkosto on olematon, joten olot polioviruksen leviämislle ovat erinomaiset. Intiassa pelätäänkin poliotapauksen räjähtävän uudelleen kasvuun

Polioon sairastumistapaukset

Yhteensä	vuonna 2006	samaan aikaan vuonna 2005
Maailmanlaajuiset	1253	1262
-endeemisissä maissa:	1153	500
-muissa maissa:	100	762

Poliotapaukset maittain

Maa	tapaukset	samaan aikaan vuonna 2005	viimeisin tartuntatapaus
Nigeria	809	445	31.7.2006
Intia	297	30	20.8.2006
Somalia	30	2	8.7.2006
Afganistan	28	4	15.8.2006
Namibia	20	0	26.6.2006
Pakistan	19	17	1.9.2006
Etiopia	14	16	18.7.2006
Bangladesh	13	0	24.7.2006
Niger	10	4	12.7.2006
DRC	7	0	19.6.2006
Indonesia	2	236	20.2.2006
Nepal	2	0	1.8.2006
Yemen	1	469	2.2.2006
Angola	1		



Syntymäpäivät

85 vuotta

30.10	Vainio Ester	Pori
08.12	Mehtonen Maire	Helsinki

80 vuotta

05.10	Niemi Raili	Iittala
22.10	Hiekkanen Heimo	Espoo
24.10	Härmälä Pirkko	Loimaa Kk
28.11	Peippo Anja	Helsinki

75 vuotta

08.10	Hirvonen Kaarlo	Kotka
25.11	Silen Kaija	Hyrynsalmi
03.12	Anttila Anna-Liisa	Kolho
09.12	Höckerstedt Rolf	Vantaa
11.12	Yli-Renko Paavo	Seinäjäki
15.12	Haapasalo Tauno	Pori

70 vuotta

22.10	Lahtinen Irja	Tampere
25.11	Salonen Katri	Putkilahti
26.11	Dufva Eeva	Kotka
30.11	Reponen Anja	Lahti
30.11	Räty Kaija	Vantaa
13.12	Piironen Olavi	Siilinjärvi
16.12	Tyyskä Terttu	Kullaa
24.12	Karasti Eva	Lahti
26.12	Hamberg Rauno	Vantaa

60 vuotta

16.10	Enqvist Toivo	Tampere
11.11	Nyman Marja-Liisa	Espoo
21.11	Lähimäki Marja-Leena	Vantaa
11.12	Sallinen Hannu	Tampere
19.12	Uusitalo Veikko	Kyröskoski

50 vuotta

25.12	Laine Jarmo	Turku
27.11	Kangasniemi Kirsti	Pori



Muistoa kunnioittaen

Kiviaho Kari
s. 9.10.56
k. 2.07.06



HISSIPÖRSSI OY



Pystyhissit



Porrashissit

Kynttilätie 17, 11710 RIIHIMÄKI Puh. (018) 426 6700 Faksi (018) 414 648

www.hissiporssi.fi pihlaja@hissiporssi.fi

Scandic

PATRIA • LAPPEENRANTA

Puh. 05-677 511, Fax 05-4512 441
Kauppakatu 21, 53100 Lappeenranta
patria@scandic-hotels.com



ARJO ...with people in mind.

Käytännöllisiä ja tyylikkäitä ratkaisuja
nostamiseen, siirtämiseen,
kylvettämiseen ja suihkuttamiseen

OY VESTEK AB
Martinkuja 4, 02270 ESPOO
Puh. (09) 867 0120, fax (09) 867 01291
sairaalalaite@vestek.fi



Jalat. Ryötät.
Sormet. Sormet.
Kyynärpäät.
Kankkuru.
tapää.
Olkapää.
Polvet.



Iholle kuivuminen, halkeilu ja hankaumat ovat arkea.
Kun iho kaipaa apua, antiseptinen Helosan hoitaa – joka päivä.
Markkinointi: Pharmaxim Ab • Puhelin: (02) 243 7600.

HELOSAN. PÄÄSTÄ KANTAPÄÄHÄN. APTEEKISTA.

MOVICOL®

Läpimurto ummetuksen hoidossa



Nyt halkaistuun
hintaan!*

- Tehokas ja hyvin siedetty
- Hyvänmakuinen ja helppo annostella

Annostus: Aikuisille ja yli 12-vuotiaille hoidon alussa yksi annospussi liuotettuna puoleen lasilliseen vettä 1-3 kertaa vrk:ssa. Jatkossa annostelu yksilöllisen vasteen mukaan.

Raskauden ja imetyksen aikana sekä alle 12-vuotiaille lääkärin harkinnan mukaan.

Vaikuttavat aineet ovat makrogoli 3350 ja elektrolyytit.

Apteekista ilman reseptiä.

Pakkaukset: 8, 20, 50 ja 100 annospussia.

Tutustu pakkauksessa olevaan käyttöohjeeseen ennen lääkkeen nauttimista.

*Hinnan leikkaus koskee 100 annospussin pakkausta.



Sabara Pharma Oy
FI-20 02001 Karissa, puh. (09) 2257 147
www.sabara.fi



Y
d
b