

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2018



Hyvää vuotta 2019

Kalenterivuosi lyö viimeisiä tahtejaan ja talvi on tehnyt tuloaan jo hyvän aikaa. Vuosi 2018 on ollut täynnä erilaisia tapahtumia näin päätoimittajan näkövinkkelistä. Ja keskityn nyt vain hyviin. Sillä: ”Oisko aika kertoa jotakin onnistunuttakin?” Näin minulta tässä yksi päivä kysyttiin.

”Uudet tulevat avokuntoutukset tulevat olemaan todella eepisiä!”

Polioliiton avokuntoutukset ovat olleet onnistuneita kaikilla paikkakunnilla. Haluamme jatkossakin kehittää näitä tapahtumia entisestään ja jakaa tietoja asioista, joista juuri te olette toivoneet. Avokuntoutukset jatkuvatkin ensi vuonna entistäkin toiminnallisimpina ja toivomme kaikkien olevan vähintäänkin yhtä aktiivisesti mukana kuin vuonna 2018.

Poliokurssit kuntoutuskeskus Kyyhkylässä keräsivät kuntoutujia, ja oli ilo huomata, kuinka uusia innostuneita kurssilaisia oli mukana. Kurssien antiin – siis siihen pääasiaan – oltiin erittäinkin tyytyväisiä. Moitteita saivat joskus ruoka, joskus pitkät välimatkat tai joskus ohjelman tiukkuus. Kurssien toteutuminen vaatii aina ison määrän sopivia palikoita oikeaan järjestykseen. Onkin ilo huomata, miten porukkaan tulleet uudet kuntoutujat ovat saaneet kurseilta hyödyllisiä vinkkejä ja jaksamista omaan arkeensa. Eikä unohtaa voi kokeneempiakaan kurssilaisia, jotka ovat kaiken muun ohella ottaneet uudet kurssilaiset ilolla mukaan joukkoon.

”Oli mukava jutella, sain apua.”

Valtakunnalliset Kesäpäivät vietettiin tutussa ympäristössä Laukaan kylpylähotelli Peurungassa. Kelit olivat kesäiset ja



saimme nauttia auringosta koko viikonlopun. Pelattiin, naurettiin, itkettiin ja haettiin voimaa arjen kynnyksiin.

Päätoimittajan mieltä piristää aina, kuinka jäsenjärjestöt ja paikallisosastot ovat ahkeroineet tarjotakseen jäsenille ja heidän läheisilleen apua ja osallistumisen mahdollisuuksia. Yhdessä tekeminen ja erilaisiin tapahtumiin osallistuminen on palkitsevaa ja innostavaa. Polioliaiset ovat aina olleet ahkeria järjestämään kaikenlaista. Mieltä lämmittää, kun tässä muuttuvassa maailmassa yhdessä tekeminen ei ole unohtunut. Jatkakaa samaan malliin ja nauttikaa yhdessä tekemisestä!

Teksti tuntuu jo todella siirapiselta, mutta on silti pakko nostaa esille myös HEKU-kurssit. Ennätysmäärä osallistumisia. Henkilökohtaiset kuntoutusjaksot ovat todellakin tärkeitä. Jokainen meistä on erilainen ja tarpeemme yhtä lailla. Polion myöhäisoireet ja yksilöllinen avun tarve ovat jatkuva yhteinen haasteemme.

”Vain rokote suojaa”

Mediassa esillä olevat uutiset poliotartunnoista ja polioviruksen leviämisestä maailmalla ovat surullista luettavaa. Surullisem-

paa on, ettemme enää halua rokottaa lapsiamme, vaikka se olisi mahdollista. Sota-alueilla on satoja tuhansia jopa miljoonia rokottamattomia lapsia. Meillä Suomessakin osa vanhemmista jättää lapsensa rokottamatta. Usein vedotaan yksilönvapauteen.

Viimeisimmäksi saimme lukea tuhkarokkoepidemian uhasta Pohjanmaalla.

Kuinka saisimmekaan kaikki ymmärtämään, että poliorokotus ei ole kausi-influenssarokotus, vaan koko elämän läpi kantava suoja. Siinä meille jokaiselle tekemistä, kun kerromme omaa tarinaamme ja kerromme poliorokotteen merkityksestä.

”Kristallipallon puuttumien vaikeuttaa ennustamista”

Muutokset vuoden 2019 toimintaan on suunniteltu teidän antamienne palautteiden pohjalta ja voimme täältä Poliolehden toimituksesta luvata, että tulevasta vuodesta voidaan tehdä yhdessä hyvä.

Vuosi 2019 tuo mukanaan myös eduskuntavaalit ja kiihtyvän SOTE-keskustelun. SOTE on asia, josta meiltä toimistolta usein kysytään. Olisi hienoa antaa kattava informatiivinen vastaus kaikille, mutta kun vas-

tausta ei ole. Kukaan ei tiedä mitä SOTE tuo tullessaan ja tuleeko sitä ollenkaan. En halua edes arvailla miten uudistus lopulta vaikuttaa meidän sosiaali- ja terveyspalveluihimme. Täytyy muistaa, että toistaiseksi SOTE on ollut lammas lampaan vaatteissa, mutta mikään ei estä sitä muuttumasta sudeksi. Annetaan siis asioille mahdollisuus tapahtua ja toivotaan, että olemme edelläkävijöitä. Joskus uudessa tarinassa on vaikea alku ja keski-vaihe, mutta onnellinen loppu.

Apuvälineistä apua

Olemme aina teemoittaneet vuosiamme. Seuraavan vuoden teemamme on apuvälineet.

Tulemme kertomaan apuvälineiden hankinnasta, käytöstä ja erityisesti oikean apuvälineen suomasta arjen tuesta. Tervetuloa kaikki syksyllä 2019 apuväline-esittelyihin niin avokuntoutuksiin kuin syystapahtumaankin. Se on muuten Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa syyskuun loppupuolella 2019.

Laitetaan siis ennakkoluulot romukoppaan ja testataan yhdessä uusia apuvälineitä. Kyllä se joulupukkinen aina rekeään kesäkaudella korjailee.

Toivonkin kaikkien toimitustonttujen kanssa kaikille Poliolehden lukijoille oikein rauhallista joulua ja parempaa vuotta 2019. Pysykää terveisinä ja huolehdi teistäne.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Poliolehti 4/2018



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:
Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:
Birgitta Oksa

Toimitus:
Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki
puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960
sähköposti:
birgitta.oksa@polioliitto.com
Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa

Ilmoitusaineistot
studio@akarjalainen.net

Taitto
Antero Karjalainen

Paino
Arkmedia Oy
ISSN 1237-2781
Toimitus ei vastaa tilaamatta
lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry

Poliolehti 4/2018

Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5

Muuta

Rokote suojaa poliolta	4
Poliolehden lukijoita Kroatiaassa	6
Riitta Nissilä, tasa-arvon edistäjä	22
SOTE ja vammaispalvelut	28
Ajatuksiani: Validia	29
Ajankohtaista myös tänään: kuntoutus	32



Uutisia...

Apua apuvälineillä	8
Polio esillä Hyvinvointimessuilla	9
Pohjanmaalta nuotattua	9
Sodan runtelemassa Jemenissä pelätään poliota	10
Rokotekattavuus Suomessa	10

Osastoissa ...

Kuukausi jouluaattoon...	11
Varsinais-Suomen osaston syksy: Aktiviteettia sekä liikunnan että virkistytymisen ja ruokailun merkeissä	12
Satakunnan osaston puheenjohtajalta	14

Kuntoutusta

Oma tarina, yhteinen huumori	16
Kipu ja kylmääminen	18
Kuntoutusta Maskussa	19
Heku-kuntoutus Rokualla	20
Pohjanmaalla avokuntoutusta	21
Suomen Polioliiton avokuntoutus 2019	24
Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2019	26



Järjestöt tiedottaa

Rauman vinkkelist	25
Poliohuollon puolelta	33
Osastoissa tapahtuu	34
Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset 2019	39

Rokote suojaa poliolt

Polioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen sihteeri Sinikka Korvala pääsi kertomaan oman tarinansa polion sairastumisesta Ylen Pohjois-Suomen toimitukselle. Haastattelu julkaistiin Ylen nettisivuilla kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2018. Samalla Sinikka pääsi jakamaan huolensa rokotekattavuuden laskusta: siitä kuinka lapset jätetään yhä useammin rokottamatta.

Usein suurimmat mediatilat ovat kiinnostuneita vain tulevista epidemioista ja unohdetaan ne virustaudit, joita ei olla maailmasta hävitetty, vaikka keino sen torjumiseen on periaatteessa olemassa. Sinikka muistuttikin, että poliovirusta ja poliota ei tulisi unohtaa, eikä varsinkaan niitä vaikutuksia mitä sillä lapsiin ja ihmisiin on.

- Polio alkaa olla unohdettu asia. Lisääntynyt rokotevastaisuus kertoo siitä, että ihmiset eivät ymmärrä, mitä polio on ollut.

Rokote suojaa poliolt

Suomessa rokottamattomien lasten määrä on noin 600. Joukko on kasvamassa ja rokotevastaisuus kasvava trendi erityisesti nuorten vanhempien keskuudessa. Poliota esiintyy edelleen ainakin Pakistanissa, Afganistanissa, Somaliassa, Nigerissä, Nigeriassa ja Kongon demokraattisessa tasavallassa.

Kasvava ihmisten liikkuminen maasta ja maanosasta toiseen ja tietämättömyys tarttuvista taudeista, jotka voivat palata keskuuteemme, vauhdittavat virustautien leviämistä. Tämä on hyvä muistaa etenkin, jos jä-



Sinikka Korvala oli kahden kuukauden ikäinen sairastuttuun polioon. Timo Nykyri / Yle

tämme lapsemme rokottamatta. Helppo tapa suojautua poliota vastaan on olemassa: poliorokote. Poliota ei voi parantaa, mutta siltä voi suojautua.

Toimiva poliorokote ja tehokas rokotushjelma ovat saaneet useimmat luulemaan, että polioviruksen hävittämisen myötä Suomesta ovat hävinneet myös kaikki polion sairastaneet. Tosiasiassa Suomessa elää vielä arviolta jopa 6 000 polion vammauttamaa ihmistä. Tästä muistutti myös Sinikka Korvala samalla, kun hän kertoi omasta arjestaan ja toimintakykynsä heikkenemisestä.

Omalla äänellä

Sinikka Korvalan haastattelussa ääneen pääsi itse polion sairastanut ihminen. Sinikka oli kahden kuukauden ikäinen sairastuttuun polioon. Usein haastateltavina ovat asiantuntijat, joilta puuttuu omakohtainen kokemus taudin sairastamisesta ja sen tuomasta koko elämän mittaisesta jälkitilasta. Polion sairastaneen on vaikea käsittää,

miksi niin moni jättää lapsensa rokottamatta

- Ihmiset eivät ymmärrä, mitä polio on ollut.

Vain polion sairastanut tietää mitä sen kanssa on ollut elää. Polion myöhäisoireet tulevat jokaiselle yksilöllisesti, joten jokainen polion sairastanut toimikoon äänenä sille, kuinka polion sairastanut tänään Suomessa voi. Jokainenhan tuntee ja tietää oman vointinsa parhaiten.

Kansainvälisenä poliopäivänä Sinikka Korvala muistutti suurta yleisöä siitä, että polion sairastaneita elää Suomessa tuhansia ja muistutti vanhempia poliorokotuksen tärkeydestä.

Teksti: PO

Lähde: <http://yle.fi/uutiset/>



Piparkakkutalon on tehnyt Lotta (12 v) ja Veera (21 v) Kivipelto ja kuvannut Jari Kivipelto.

Tulevaisuus arveluttaa. On tekeillä suuret sote-päätökset. Toteutuvatko ne, on iso kysymysmerkki vielä. Vaihtoehtona on tulevat kansanedustajavaalit ja niiden vaikutus soten lopulliseen toteutukseen.

Samoin loppukäsittelyssä on uusittu Vammaislaki. Eräs maininta sen valmistelusta on julkinen: parantaa palvelua, mutta nakertaa oikeusturvaa. Oikeusturvan perusteena on tähän saakka ollut laissa määritelty subjektiivinen oikeus. Tullaanko lain tekstissä siihen puuttumaan? Siitä käydään vielä kädenvääntöä.

Eräs pääperiaate on, että vammaisella henkilöllä on oltava mahdollisuus päättää itse omista asioistaan ja osallistua yhdenvertaisesti muiden kanssa yhteis-

kunnan toimintaan, osana itseinäistä elämää. Yhdenvertaisuus tulee korostumaan uudessa laissa. Huolta pitää kantaa siitä, että ymmärtävätkö päättäjät mitä sana yhdenvertaisuus merkitsee.

Miten pitkälle päästään ns. henkilökohtaisen budjetin toteuttamisessa. Ajatus siinä on hyvä, mutta miten se toteutetaan vammaisen kannalta tehokkaammin.

Kuljetuspalvelu on suuri kysymysmerkki. Nykyisestä tilausjärjestelmästä tulee päästä kokonaan irti. Nykyisten autojen tilauspalvelukeskusten kanssa tehdyt sopimukset perustuvat siihen, että tilauskeskusten tulee vastata kahdessasadassa sekunnissa eli noin kolmessa minuutissa. Nyt tilauskeskusten vastausaika on jopa kolmekym-

mentä minuuttia ja autojen väistyminen noin 1-2 tuntia, mikäli tulevat ollenkaan.

Uusi mielenkiintoinen esitys on niin sanottu kilometrikukaro. Myöntämisen perusteena on ajettavat kilometrit kunta tai maakuntarajoja estämättä. Määrä voitaisiin rajata vuositasolla enimmäismääräksi. Todella mielenkiintoinen. Toivon mukaan Lähtäksien tilauskeskukset poistuvat kokonaisuudessaan.

Tämän Jouluaaton aiomme viettää kahdestaan. Nauttien hiljaisuudesta sekä lasten että lastenlasten tekemistä Joulukerkuista

Oikein hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2019.

Juhani ja Leena Kivipelto

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

Poliolehden lukijoita Kroatiassa

Kroatia tunnetaan usein kahdesta kaupungista: Dubronvik ja Split. Adrianmeren rannalla oleva reilu neljän miljoonan ihmisen kaunis maa on kuitenkin paljon muutakin kuin nuo kaksi suurta kaupunkia.

Tämän Etelä-Euroopan maan historia on kovin kirjava. Kroatian itsenäistyminen tapahtui vasta 1991, kun Jugoslavia hajosi. Sitä ennen maata on vuorotellen hallinneet roomalaiset, venetsialaiset ja turkkilaiset sekä Habsburgit.

Kroatia on siis eittämättä saanut vaikutteita näistä kaikista kulttuureista, ja niiden historia on hyvinkin selvästi esillä. Ei ole siis ihme, että tänä päivänä Kroatian kasvava elinkeino on turismi ja matkailu.

Poliot Pulassa

Poliolaiset olivat Pulassa kirjaimellisesti. Pulassa ei tosin oltu pulassa, vaan ihmettelemässä mitä tuon puolikuun mallisen maan pohjoisosalla olisi tarjottavana. Pula on Istrien niemimaan suurin kaupunki, ja sinne lentomme suuntasi Helsinki-Vantaan lentoasemalta.

Kroatian Pulaan on miellyttävä kolmen tunnin lento. Tuossa ajassa ehtii juuri lukea lehden ja ottaa nokoset. Nopeimmat juovat kahvinkin.

Pulassa meitä odotti luontoäidin oma show! Salamavalot löivät rajusti, kun laskeuduimme kentälle ja osa matkustajista joutui jäämään koneeseen odotamaan, jotta suurin myrsky päältämme väistyisi ja henkilöunta uskaltaisi päästää matkustajat siirtymään koneesta terminaaliin.

Tässä vaiheessa on varmasti turha mainita vesisadetta, joka huuhtoi permanenttini pitkän



Pienet kalastajakaupungit turkoosin meren rannalla ihastuttivat. Kuvassa (vas) Aira ja Martti, Riitta ja Keijo sekä Rita ovat kääntyneet katsomaan torin vilinää.



Kaupunkien kadut olivat ahtaita, mutta liikkumaan pääsi silti mukavasti, sillä olimme usein ainoat turistit paikalla.

poskia ja kasteli matkalaukkuni. Jouduimme kahlaamaan vedessä ja pimeässä ukkosten jyristessä autoille, joka veisivät meidät määränpäähämme Umagiin.

Tukikohtana rantakaupunki Umag

Umag on kaupunki Pohjois-Kroatian rannikolla aivan Slovenian rajan tuntumassa. Umag on monelle tuntematon, mutta

tuttu monelle tenniksen ystävälle. Umagissa pelataan joka vuosi tenniksen ATP-turnaus, jossa maailmanparhaat ottavat toisistaan mitta. Meidän ryhmämme ei valinnut paikkaa tenniksen tai tuon turnauksen takia. Hyvä niin, sillä me olimme matkalla lokakuussa ja turnaus oli pelattu jo elokuussa.

Umag päättyi kohteeksemme esteettömän hotellin takia.

Muutoinkin Umag on sijainniltaan hyvä, sillä lähellä ovat jo aikaisemmin mainittu Slovenia ja alle tunnin ajomatkan päässä Italia ja sen 200 000 asukkaan kaupunki Trieste.

Rennosti ja asenteella

Poliolehden lukijamatkat ovat usein viikon reissuja, missä jokaiselle päivälle on varattu jotakin yhteistä ohjelmaa. Tällä kertaa matkamme oli enemmän omatoiminen ja etukäteen järjestettyjä, yhteisiä retkipäiviä oli vain kaksi. Viitenä päivänä jokaisella oli mahdollisuus järjestää itselleen sopiva retki tai vain nauttia hotellin palveluista.

Hotellilta löytyi isot ulkoaltaat ja sisältä löytyi lämmitetty uima-allas sekä kuntosali, spa-palveluita unohtamatta – tosi viimeisinä mainittuihin pääsi vain portaita. Altaiden vesi ulkona oli enemmän kylmää kuin viileää. Altaita ei oltu valitettavasti varustettu allashissillä. Tämä tosin oli matkalaisten tiedossa jo ennen matkaa.

Hotellilta merenrantaan oli noin 200 metrin matka, mikä taittui näppärästi asfaltoituja



Pulassa on edelleen ahkerassa käytössä oleva Colosseum. Viime kesänä siellä konsertoit mm. Andrea Bocelli.

teitä pitkin. Osa matkaajista keskittyikin rentoutumaan hotellin tarjoamien palveluiden äärellä. Tosin useimmat, jolleivat peräti kaikki, tutustuivat Umagiin ja sen tarjoamiin palveluihin pariinkin kertaan matkan ryhmänvetäjän Eira Vanhatuvan johdolla.

Osa matkaajista oli vuokranut autot, joilla he tekivät päiväretkiä Istrien niemimaan muihin kaupunkeihin, kuten Rovinjtiin, Poreciin ja Novigradiin. Osa autoilevista retkeilijöistämme meni valtoimenaan rajojen yli käyden Italiassa ja Sloveniassa.

Osa suunnitteli laivamatkaa Venetsiaan. Kyllä luit aivan oikein, monesta pienestä kalastajakylästä on mahdollista saada kyyti lahden toiselle puolelle Venetsiaan. Matka katamaraanilla kestää vain kolmen tunnin. Kyydin aikana voi helposti nauttia kahvit ja paikalliset pikkuleivät maisemien ihailun ohella. Kukaan porukastamme ei kuitenkaan lähtenyt tuolle retkelle. Syy sille löytyi varmaan lähinnä siltä, että muuallakin

riitti ihastelemista ja olihan ne autotkin vuokrattuna...

Kroatia ja lokakuu

Hiljaista, rauhallista ja lämmintä kaupunkilomaa on usein vaikea löytää. Usein lämmin ajankohta ja kaupunki tarkoittaa ruuhkia ja hikisiä päiviä. Lokakuu osoittautui erinomaiseksi ajankohdaksi mennä Kroatiaan. Suurin osa turisteista on jo kadonnut, ja ravintoloiden hinnat ovat laskeutuneet mukavalle tasolle. Pöytä ei todellakaan tarvinnut varata suosituimmista rantaravintoloista. Tilaa riitti ja meren puolella oleva pöytä löytyi helposti.

Matkatoimistojen lomaesitteet muuttuivat todeksi, kun vaeltelimme turkoosin värisen, auringossa kimmeltävän meren rannoilla tai keskiaikaisten kyllien kujilla. Yksin ja rauhassa tai ihan vain omien ystävien kanssa tuntui lähes uskomattomalta.

Apuvälineitä käyttäville ja yleensäkin rauhallisimmille eteenijöille suosittelemmekin Kroatiaa nimenomaan lokakuussa.

Ilma on mukava kesäinen ja meidänkin reissumme alun ukkosmyrsky vaihtui koko viikon kestäneeksi auringonpaisteeksi. Tosin osa autoillaan huristelleista seikkailijoista löysi kunnan sadekuuron käsityöläiskaupungissa vieraillessaan. Illallisella he nauraen kertoivat suojautuneensa puun alle. Puun, joka pudotti niskaan piikikkaita hedelmiään. Mustelmia vertailtiin ja saatoimme vain todeta, että ”asenne kohdallaan”.

Ihmiset ovat ystävällisiä, vaikka monta kertaa pieni slaavilainen auktoriteetti sieltä läpi paistaa. Ruoka on hyvää ja maimat ovat todella kauniita. Ympäristö on kaikkea muuta kuin roskainen. Katujen siisteys, ja se kuinka kroatialaiset kohtelevat ympäristöään, yllätti monet meistä positiivisesti.

Kuin kotona?

Kuten useimmiten käy, myös tänä matkalla eivät kaikkien matkailijoiden toiveet täytyneet ja parannettavaa löytyi. Näin Poliolehden lukijamatkojen kannalta on hankalaa, että

emme (budjettisyistä) käy tutustumassa majoitustiloihin tai kohteisiin ennakoon. Matkat varataan matkatoimistojen antamien tietojen ja kohtuullisen hinnan kriteereillä.

Hotellin esteettömyys ei toteutunut kirjaimellisesti, vaikka pääsoin näin olikin. Jo mainittu allashissin puute ja allasalueen porrastukset, invahuoneiden varustus, ison hotellin välimatkat osoittautuivat osalle matkalaisista hankaliksi. Yhteisten retkien vähyys ja niiden aikataulutus puhututtivat myös. Matkatoimistolle on asiasta annettu palautetta.

Kävi myös ilmi, että invatakseja ei Umagista löytynyt tilattavaksi viikon aikana. Vain etukäteen sovitut kuljetukset toimivat ja ajelimmekin letkassa: kaksi invataksia ja bussi. Tämä kannattaa ottaa huomioon, kun suunnittelee matkaa sinne suuntaan.



Invataksissa oli hissit. Näin kaikki saatiin mukavasti kyytiin.

Jatkoa luvassa

Lukijamatka onnistui ja kaikki matkailijat selvisivät kotiin kassissa hienoja, uusia kokemuksia. Matkustaminen on aina yhtä mahtavaa, kun ei voi tietää mitä se tuo tullessaan. Hyppy tunteuttamattomaan - sitä se on - ja sitä hän me matkailijat kaipaamme. Tunne siitä, kun ennakkoluulot murenevät ja huomaat keskittyväsi vain käsillä olevaan hetkeen, on unohtumaton. Ja kyllähän ne pienet ja kohtuullisen kokoiset kommellukset muuttuvat muistoissamme niiksi parhaiksi muistoiksi, joita kerromme eteenpäin.

Matkailu vain avartaa ja kasvattaa ymmärrystämme itsestämme, toisista ihmisistä ja maailmasta, jossa elämme. Me, joille matkustaminen on mahdollista, olemme onnekkaita. Jotta matkamme sujuisivat mahdollisimman hyvin ja suuntautuisivat kohteisiin, joihin juuri te haluaisitte tutustua, niin laittakaa viestiä Polioliiton toimistolle. Ehkäpä joku paikka kiinnostaisi erityisesti, kiertomatka tai paikka, jossa olette itse jo käyneet ja meille sopivaksi todenneet.

Toivottavasti kaikki matkailijat ovat valmiina, sillä kohta julkaisemme seuraavan matkan!

Teksti ja kuvat: PO

Apua apuvälineillä



Auttaminen on meille kaikille tuttua ja me olemme usein kaikki valmiita apua antamaan. Mitäpä, jos auttaisimme itse itseämme. Ikään-tyessämme polion jälkitilan kanssa tarvitsemme myös itse apua. Miksi emme auttaisi omaa liikkumistamme ja pitäisi huolta omasta jaksamisestamme?

Kaikki apuvälineet ja erityisesti liikkumista edistävät apuvälineet ovat kehittyneet vuosien aikana todella paljon. Apuvälineet ovat nykyään miellyttäviä, ja meille kaikille löytyy sieltä varmasti omalle keholle sopiva. Oikealla liikkumista ja jaksamista helpottavalla apuvälineellä on suuri

vaikutus jaksamiseemme. Eiköhan siis jokainen meistä ota selvää, jos apuvälineemme vaatisi päivitystä tälle vuosikymmenelle, ja auteta sillä meitä jaksamaan vielä seuraavatkin vuodet!

Suomen Polioliiton syksyn syystapahtumassa Kankaanpäässä ja avokuntoutuksissa eri puolilla Suomea tutustutaan apuvälineisiin, kerrotaan niiden hankinnasta jne. Vinkkejä millaisiin apuvälineisiin haluaisitte erityisesti tutustua, otamme mielellämme vastaan. Mukana apuvälinepäivillä mm. Respecta.

Nyt kaikki mukaan vuoden 2019 apuvälinetalkoisiin. Tulkaa mukaan kertomaan kokemuksistanne, kokeilemaan uusia. Myös perheenjäsenet, tuttavat ja ammattilaiset tervetulleita!

Suomen Polioliitto ry

uutisia

Polio esillä Hyvinvointimessuilla



Messuosastolla poliotietoutta kävi hakemassa myös Vantaan vammaisneuvoston puheenjohtaja Kari Ali-Yrkkö, Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ja Pääkaupunkiseudun osaston sihteeri Riitta Suurkuukka vastasivat auliisti tehtyihin kysymyksiin.

Vuoden 2018 Hyvinvointimessut järjestettiin 13.10.2018 Energia Areenalla Myyrmäessä. Messut esittelivät laajasti hyvinvointialan yrityksiä ja yhteisöjä, vertaistukea, vapaaehtoistoimintaa ja muuta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää.

Messupaikka oli esitteiden ja yleisöllä oli messuille vapaa pääsy. Paikalla oli reilut 90 näyttöleasettajaa ja Suomen Polioliiton ja Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osaston tilava ja helppokulkuinen esittelypiste löytyi paikasta 117, ihan areenaluonon reunalla.

Esittelynurkkauksestamme löytyi suklaamakeisia, pinssejä, Poliolehtiä, poliohistoriikkia ja rokotustietoutta. Kävijöiden kesken arvoimme suklaarasian, joka lähetettiin onnekkaille voittajalle postitse.

Tietoa tarvitaan

Allekirjoittanut vietti mukavan ja antoisan päivän messuilla Riitta Suurkuukan kanssa. Hyvässä seurassa oli helppo jakaa tietoa poliosta, polion jälkioireista, poliorokotuksesta ja yhdistystoiminnasta.

Messukävijöillä oli mukavasti kiinnostusta polioasiaan ja rokotukset puhuttivat paljon. Poliosta oltiin joskus kuultu, vanhemmat ihmiset olivat jopa tunteneet tai tietäneet jonkun, joka oli polioon sairastunut. Kaikilla pisteellämme pysähtyneillä ei ollut tietoa siitä, että polio-vammaisia on edelleen Suomessa. Toki muutama polion sairastanutkin piipahti paikalla.

Kävipä pisteellämme muutama messusuunnistajakin, sillä suunnistuspaperissa oli kysymys siitä, että "Voiko lapsihaltvauksen sairastaa aikuisena"? Mehän tietenkin tiesimme vastauksen. Kyllä voi.

Teksti ja kuva: Marja Räsänen

Pohjanmaalta nuotattua

Käytiin tutustumassa Pohjanmaan osaston polioporumalla "loppusijoituspaikkaan" eli Palvelutalo Sajaan Seinäjoella. Syötiin hyvin ja sen jälkeen tutustuttiin tarkemmin talon ominaisuuksiin. Palveluja löytyi vähän tarvitseville ja myös saattohoitoon asti.

**Kuva ja teksti
Veikko Hemminki.**



Sodan runtelemassa Jemenissä pelätään poliota

Jemen on ollut poliova-paa maa vuodesta 2009, mutta tällä hetkellä käy-tävä sota runtelee maata ja sen terveyspalveluita. Jemen onkin aloittanut projektin, jossa se yrittää rokottaa noin viisi miljoonaa lasta poliota vastaan. Rokotus projekti tehdään Unicefin, WHO:n ja muiden hyväntekeväi-syysjärjestöjen kanssa. Kampanja on todella tehokas ja se kestää vain kolme päivää.

Rokotukset tullaan ja-kamaan ovelta ovelle, mikä tulee olemaan haastavaa sodan runtelemassa maassa.

Jemenissä on jo nyt todettu 1,7 miljoonaa koleratartuntaa, jois-ta suurin osa on lapsia. Taudit ja sairaudet leviävät nyt todella nopeasti, sillä avun antaminen on lähes mahdotonta maan kär-jistyneen ja sekaisen tilanteen vuoksi. WHO painottaakin po-liorokotuksen merkitystä, koska Jemen on pidettävä poliovapaa-na maana jatkossakin.

Jemenissä terveydenhuolto on murtunut sodan jatkuessa ja ihmisiä uhkaa nälänhätä. On siis selvää, että epidemioiden todennäköisyys kasvaa, mitä kauemmin maan turvallisuus tilanne jatkuu huonona.

Teksti: PO



WHO, UNICEF ja Maailman Pankki tukevat Jemmenin kansallista poliokampanjaa, jossa pyritään rokottamaan yli viisi miljoonaa lasta Jemenissä. WHO Jemen.

Rokotekattavuus Suomessa

THL julkaisi vuoden loppuun vielä kartan Suomen rokotekatta-vuudesta. 94% vuonna 2015 syntyneistä lapsista on saanut MPR-rokotteen eli tuhkarokko -sikitauti-vihurirokotteen.

Yleinen rokotekatta-vuus Suomessa on noin 95%:n luokkaa.

THL:n selvityksestä kuiten-kin selviää Suomessa olevan kuntia, joissa rokotekatta-vuus on selvästi heikompi. Pohjois-Pohjanmaalla tulokset näyttävät todella karua kieltä ja rokotekattavuus jää vain 75,5% :iin. Suurista kaupungeista huo-noiten rokotuksia hoitaa Lahti,



jossa rokotuskattavuus on vain 80,6%.

Lähes täydellisen suojan saa-miseksi koko maan rokotekatta-

vuuden tulisi olla 95%. Moni Suomen kunta jää kuitenkin selvästi tuon lukeman alle. Tämä aiheuttaa ongelmia kuten olemme saaneet lehdis-tä lukea. Ainut keino näiden tarttuvien tautien torjumi-seen, joihin on olemassa toi-miva rokote, on lapsiemme rokottaminen. Rokotusvas-taisuuden vähentämiseksi on tehtävä aktiivisesti työtä ja työnsarkaa riittää varmasti myös seuraaville vuosille.

Suomen Polioliitto kantaa huolta rokotekattavuuden heikkenemisestä. Polioon sai-rastumista voidaan edelleen estää vain ja ainoastaan rokot-teen avulla.

Teksti: PO

Kuukausi jouluaattoon...

Pääkaupungin pikku-jouluille oli tällä kertaa valittu mielenkiintoinen paikka: Ilmailumuseo. Pikku-joulujuhlaan oli ilmoittautu-nut vajaan puolisataa henkeä, kaukaisimmat toivat terveiset Joulupukinpajan kupeesta Ro-vaniemeltä.

Ilmailun historiaa

Museokierrokselle osallistumi-nen edellytti, että oli paikalla jo klo 14. Tilaisuudesta oli otettava vaari, nyt kun Ilmailumuseon tontti on veitsenterällä. Vuokra-aika on tulossa päätepiisteeseen ja sitä ei tiedä mihin kaikki kalusto jatkossa siirretään?

Oli meitä pienoinen ryhmä kiertämässä konehallin koleu-nessa. Näin pääsimme lähelle opasta ja tunnelma oli siinä mie-lässä tiivis ja lämmin. Onneksi minua oli vinkattu, että kannat-taa pitää takki päällä, sillä hal-leissa on ulko lämpötila. Tänä kyseisenä iltapäivänä siinä nol-lan pinnassa, ellei piirun verran pakkasen puolella? Kommentit ja kysymykset pompahtelivat mukavasti ja antoivat tarinoille ilmaa siipien alle. Kierrokseen olisi iloisesti mennyt aikaa rut-kasti enempi. Seuraavalla ker-ralla toivottavasti, pääsisi simu-laattoriakin kokeilemaan, nyt ei aika millään antanut myöten yksityistunteihin.

Kun palasimme kierroksel-ta, oli pöydän ympärille jo ke-rääntynyt enempi ja vähempi juhla-äkeä. Muutamaa vielä odoteltiin ja tulihan se puhelu, että tulossa ollaan, kun vaan tie-täisi mihin?

Hyvää ruokaa ja parhaita ystäviä

Ensin tarjottiin Glögit, taus-talla soivat vienosti joululaulut, häiritsemättä iloista seuruste-lua vierustoverien kanssa. Seu-rustelua jatkettiin eri naapuri-en kanssa ruokajonossa. Kiitos Riitan ihanille ystäville ynnä



Ilmailumuseo istutti osan porukasta riville yksi. Muita rivejä museossa ei ollutkaan.

muutamille muille ystävällisille persoonille, jotka toimivat tar-joihuapuna. Ei tarvinnut kaik-kien jonottaa vuoroaan, vaan saattoivat nauttia täysin siema-uksin juhlasta.

Tuttu yhtye Timeles lauloi ja laulatti meitä. Ohjelmassa oli myös jännimmästä jännin Haluatko Miljonääriksi visailu. Muutama tosi rohkea ja raha-rikkaaksi halukas pääsi estradille. Yleisö pääsi muutaman kerran auttamaan kiperän kysymyk-sen kanssa askaroivaa kisaajaa, samoin muutama "kaverille ki-lautus" toteutui. Allekirjoitta-nut ei olisi kisassa pärjännyt: oli vain kysymykset sen verran kinkkistä luokkaa, pakko tun-nustaa. Kaikki vaikeimmat oli-sivat osuneet kohdalle, ja eihän se tarvitse kuin sen, että ei siihen ensimmäiseen osaa vastata oi-kein. "Haluatko Miljonääriksi?" "Kanada!"

Ilta pimeni, arvat arvottiin ja porukat pikkuhiljaa hiipivät kohti ovia, takseja ja kuljetuska-lustojaan. Kiitos kaikille mukana olleille, järjestäjille ja kaikille oi-kein hyvää ja riemukasta joulua.

Teksti ja kuvat: Kirsti Paavola



Ilmailumuseossa oli paljon nähtävää ja tilaa liikkua muka-vasti. Ilmailumuseossa oli paljon nähtävää ja tilaa liikkua mukavasti.



Pikkujouluun kuuluu vahvasti hyvää ruokaa ja juomaa. Hyvät ystävät ympärillä kruunaa tapahtuman.

Varsinais-Suomen osaston syksy: Aktiviteettia sekä liikunnan että virkistytymisen ja ruokailun merkeissä

Syksyn aloituksesta hekkurssilla ja lounas-tapaamisilla kerrottiin jo viime lehdessä. Syksyn mittaan ovat osastolaisemme entiseen tapaan viikoittain käyneet myös bocciaa pelaamassa, kuntosalilla ja vesijumpassa. Mutta syksyyn on mahtunut myös avokuntoutusta, lounas-tapaamista, konserttia ja pikkujoulunviettoa.



Varsinais-Suomen avokuntoutuksessa keskusteltiin mm. stressinhallinnan eri keinoista syksyllä 2018.

Avokuntoutusta 18. lokakuuta Marinassa

Polioliiton kuudes avokuntoutuspäivä Turussa järjestettiin hyväksi otetussa Marinassa. Paikalla oli 26 henkilöä luennoitsijoiden kanssa. Päivä aloitettiin perinteisesti aamukahvilla. Aamupäivällä oli kotitehtävien purkoa, vilu-entou- ja välillä tehtiin istuen muutamia jumppaliikkeitä.

Ennen lounasta oli alustus ja keskustelua stressistä ja stressinhallinnasta. Välillä käytiin maittavalla lounaalla. Lounaaseen kuuluvat kahvit saimme luentotilaan. Tämän jälkeen jatkettiin samasta aiheesta kuin ennen lounasta. Oli toimintaa ja keskustelua.

Avokuntoutuspäivät ovat jo löytäneet paikkansa osaston toiminnassa ja muu toiminta sopeutetaan siten, ettei päällekkäisyyksiä synny. Ensivuotiset avokuntoutuspäivät on jo sovittu, seuraava on keuhällä 25. huhtikuuta. Avokuntoutuspäivistä on tietoa toisaalla Polioliitossa ja ensivuotisissa Polioliitenterissa.

Lounastapaaminen ravintola Bassi 1. marraskuuta

Bassi avattiin vasta tämän vuoden elokuun lopussa, kun Bassin-talon korjaus saatiin kun-

toon. Varasin meille pöydän jo syyskuun alussa, koska arvasin, että siitä tulee suosittu lounaspaikka keskeisen sijaintinsa vuoksi.

Ulko-ovella Läntiseltä Ranta-kadulta on pieni luiska. Toisen henkilön apu pyörätuolia käytävällä on oven raskauden vuoksi tarpeen. Ravintola sijaitsee toisessa kerroksessa ja sinne pääsee hissillä. Koska kyseessä on vanha talo, ovat tilat hiukan sokkeloiset ja kynnykset ovat korkeita.

Wc-tila on moderni ja kaikki käyttävät samaa wc-tilaa. Siellä on esteetön wc sekä muut wc-kopit rinnakkain. Samaa wc:tä käyttävät naiset ja miehet vaikka vuorotellen. Tähän on esteetömissä wc:ssä totuttu jo kauan. Tavallisestihan on vain yksi esteetön wc.

Meille oli varattu kabinettitila, josta näkymä oli sekä joelle että Aurakadulle. Ravintolassa on kaikkiaan 150 asiakaspaikkaa ja normaalisti alkusalaatti haetaan noutopöydästä, mutta meille salaattienaukset tuotiin pöytään. Pääruoka tuodaan myös pöytään, kuten lounaaseen kuuluva kahvikin.

Ruoka oli hyvää ja hinnaltaan normaalitasoa hiukan halvempaa. Ruokailijoita oli ravintolassa paljon ja siksi varmaan

saimme jonkin verran odottaa ruokiamme. Aika kului kuitenkin mukavasti keskustellessa. Meitä oli paikalla 13 henkeä.

Ravintola Bassin nimi juontuu Bassin talona tunnetun rakennuksen nimestä. Talon historia ulottuu aikaan ennen Turun paloa, mutta nykyiseen muotoonsa sen rakennutti apteekkari Erik Julin, ja talon suunnittelusta vastasi arkkitehti Charles Bassi. Talo valmistui vuonna 1829 ja siinä on toiminut apteekin lisäksi muun muassa lelukauppa, kangaskauppa ja rautakauppa.

Remontin myötä talosta on löydetty rakenteita, jotka ovat peräisin ajalta ennen Turun paloa 1827. Esimerkiksi talon kellarit ja jotkin seinärakenteet ovat peräisin 1700-luvulta. Bassin talon kakkos- ja kolmoskerrokset eivät ole koskaan aiemmin olleet avoinna suurelle yleisölle, sillä tiloissa on ollut asuntoja, toimistoja ja yhdistysten toimitaloja.

Konsertti 13. marraskuuta Turun konserttisalissa

Osastolaisemme ovat toivoneet myös konsertteja. Kesällä oli esitetty toive konsertista ”Tangon seitsemän veljestä”. Tiesin, että liput täytyy hankkia mahdollisimman ajoissa, jotta saamme

kaikille istumapaikat samalle penkkiriville mahdollisimman hyvälle paikalle. Samoin pyörätuolipaikat oli syytä varata riittävän ajoissa, koska nekin ovat hyvin kysyttyjä. Heti kun ensimmäiset olivat ilmoittautuneet, ostin 10 lippua. Lisää tarvittiin vielä 3 lippua.

Esiintyjäjoukossa oli tangokuninkaallisia, mutta myös esiintyjä, jotka olivat kiertäneet lavoilla jo 60-luvulla. Juonnot hoiti Tapani Kansa, mutta hän myös lauloi useita kappaleita. Mukana oli tangon taitaja, vanha konkari Markus Allan, joka sai Tango Finlandia palkinnon vuonna 2013. Muut esiintyjät olivat tangon kuninkaat Kari Hirvonen (2003), Saska Helmikallio (2005) sekä Teemu Roivainen (2014). Lisäksi esiintyivät Tomi Metsäkehto ja Mikko Mäkeläinen. Konsertti oli hieno. Esiintyjät esiintyivät sekä yksinään että yhdessä. Konserttisali oli täynnä ja jokainen esiintyjä sai paljon aplodeja.

Esteettömyyden kannalta talo on haasteellinen, koska toiseen kerrokseen mennään ylöspäin kaltevaa tasoa, joka on jyrkkä. Salissa taas mennään kaltevaa tasoa alaspäin ja pyörätuolilla joutuu esityksen ajan olemaan syrjässä, josta näkyvyys on heikko. Turussa on keskusteltu uuden musiikkitalon rakentamisesta, mutta se on vasta keskustelutasolla.

Pikkujoulu Marinassa 1. joulukuuta

Kesällä, kun keskusteltiin pikkujouluista, oli kaikilla yksi ainoa ehdotus pitopaikaksi. Marinassa on aina saatu hyvää palvelua ja hyvää ruokaa. Ravintolan perinteinen joulupöytä on suhteellisen edullinen.

Olemme jo useana vuonna viettäneet pikkujoulua 1. adventtisunnuntain aattona. Kokoonnumme jo klo 16, jolloin pitkämatkalaiset saavat tullessa ajella valoisaan aikaan.

Aluksi Lauri puheenjohtajana kertoi kuluneen vuoden toiminnastamme ja suunnitelmista ensi vuodelle. Tämän jälkeen luin yhden joulurunon ”Joulun muisto”. Sitten aloitimme ruokailun. Ruoka haettiin noutopöydästä. Ruokailuun meni noin tunti.

Joululauluja laulettiin muutama. Hilke-Liisa aloitti laulut ja me muut yhdyimme lauluun. Olin tehnyt tietokilpailukysymyksiä. Ryhmissä kysymyksiä mietittiin kovasti pohkien. Ryhmäkoot vaihtelivat. Kun kyselin vastauksia, tiesi joku aina oikean vastauksen. Yksi ryhmä oli pisteen parempi muita. Kaikki palkittiin suklaa- ja lakritsipatukoilla, mutta voittaja ryhmän jäsenet Anja, Ritva ja Vilho saivat kaksinkertaisen määrän patukoita. Seuraavaksi pöytiin tuotiin kahvit ja jälkiruoka-annokset.

Moitteita ei joulujuhlissa kuulunut, vaan pelkästään kehuja. Meidät oli sijoitettu erilliseen kokoustilaan, jossa oli iso näyttöruutu. Näyttöruudussa oli kaunis takkatulen loimotus. Ikunoista näkyi valaistulle Auralle ja vastarannalla sijaitsevalle kaupunginteatterille. Ruokailun alussa paikalla oli keittiöhenkilökuntaan kuuluva kertomassa ruuista ja vastaamassa kysymyksiin ruoka-aineallergioista. Pääasiassa kaikki ruuat olivat laktoosittomia ja gluteenittomia. Jopa kinkun päällystyksessä tämä oli huomioitu.

Tarjoilija oli ruokailun ja kahvituksen aikana paikalla. Palvelu ei olisi voinut olla parempaa. Ruoka oli erinomaista ja tila meille juuri sopiva. Meitä oli viisi pyörätuolinkäyttäjää ja kaikki pääsivät haluamaansa paikkaan pöydän ääreen, koska tilaa oli riittävästi. Istuimme kahdessa eri pöydässä. Kaikkiaan meitä oli kaksikymmentä, kun yksi ilmoittautuneista ei päässyt paikalle.



Lounastapaamiset jatkuvat

Seuraava lounastapaaminen on tammikuun 24. päivänä Scandic Julian ravintolassa. Hotelli on rakennettu 1987 ja sen yhteydessä on maksullinen parkkipaikka. Ravintola sijaitsee 2. kerroksessa. Sinne pääsee katutasolta Eerikinkadun puolelta hissillä.

Parkkihallista, jonka sisäänajo on Brahenkadulta, pääsee sisäkäytävältä ravintolaan. Tästä tapaamisesta on tieto osaston tapahtumamedioissa tässä Polioliitossa.

Teksti ja kuvat: RN

(osa tekstistä lainattu turku.fi sivulta)

Lounastapaaminen ravintola Bassissa. Lounastapaamiset ovat saaneet hyvän vastaanoton ja niitä jatketaan myös vuonna 2019.

Pikkujoulutunnelmissa ravintola Marinassa. Ajan-kohta ja pitopaikkakin on jo vakiintunut: sopii useimmille.



Satakunnan osaston puheenjohtaja

Katsaus vuoteen 2018

Poliolaiset yleensä pitävät lämpimästä säästä, kylmänarkoja kun olemme, mutta viime kesä meni allekirjoittaneesta jo vähän ”ylilyöniksi”. Vähempikin helle olisi ehkä riittänyt. En toki valita, sillä nämä tällaiset kesät ovat olleet harvinaisia Suomen suvessa. Ja nyt kun on alkanut vuodenajoissa talvi, tosin täällä Länsi-Suomessa erittäin kostea ja vähäluminen. Tuulee ja on kylmää, niin kaiholla muistelee kesän lämpöä.

Kerholla vuosi käyntiin

Helmikuussa tapahtumien osuus aloitettiin Satakunnan osastossa kerhotapaamisella Porissa Piilopirtissä.

Maaliskuussa oli osaston vuosikokous Raumalla

Huhtikuun tapahtumia oli kolme. Ensimmäisessä kävimme Rauman kaupunginteatterissa, jossa nautimme ennen ”Lallis” näytelmää ”Lallis-menuun”. Huhtikuun loppupuolella meidän osastosta muutamia osallistui yhdistyksen vuosikokoukseen Helsingissä. Kolmas tapahtuma oli kerhotapaaminen Ulvilassa Santrassa.

Toukokuussa kokoonnuimme vielä KOTA-kerhoon. Päivän sää oli meille silloinkin suosiollinen suunniteltua ohjelmaa varten. Kodassa grillattiin makkarat ja keitettiin kahvit, jotka sai sitten nauttia ulkoilmassa, makkaroiden jälkeen kuksasta kahvit. Kyllä maistui. Onneksi ennen makkaraita ja kahvia meillä oli fysioterapeutti ohjaamassa jumpaa ja ulkopelejä. Osa heitti Boccia-palloja ja osa mölkkyä.

Kesäkuu oli ”rauhoitettu” omatoimiseen kesästä nauttimiseen. Osasto oli kesälomalla.

Heinäkuun helteillä kävimme katsomassa Nakkilassa kesäteat-



Yhteiskuva kurssilaisista. Vuorossa oli kuntoutusta ja vertaistukea.

teriesityksen ”Kekkonen tulee”. Tänä kesänä ei tarvinnut ottaa huopia mukaan, kuten kesällä 2017 samaisessa paikassa, jolloin esitettiin ”Myrskyluodon Maija”, ja sää oli ehkä tilattu esityksen mukaiseksi, tuuli lähes samoin kuin merellä.

Elokuun lopussa kokoonnuimme jälleen Santraan kerhoilemaan. Pari tuntia kului nopeasti kahvikupposen äärellä seurustellen ja kuulumisia vaihtaen.

Kuntoilua ja vertaistukea

Syyskuussa taas kuntoiltiin. Tämä kurssi oli Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa, palasimme ikään kuin juurillemme. Meidät otettiin hyvin vastaan ja hyvin meitä siellä pidettiin. Erilaiset toiveemme täytettiin ja tuntui, että meistä pidettiin hyvä huoli. Kolme päivää ja kaksi yötä Kankaanpäässä oli mukava piristys arkeen. Kuntoutusta oli so-

piva määrä meidän kuntomme huomioiden. Vapaa-aika ja tilat yhteisiin keskustelutilaisuuksiin oli järjestetty.

Totesimme yhteisesti, että uusimme kurssin ensi vuonna eli ei pidetä väliavuotta / vuosia. Vuoden 2019 kurssiaika onkin jo varattu (26 – 28.9.2019). Nyt voimme halutessamme jatkaa oleskelua Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa vielä Polio-liiton järjestämällä valtakunnallisella syystapahtumalla 28 – 29.9.2019.

Lokakuussa ja marraskuussa meillä oli kerhopäivät Santrassa. Loppuvuoden kerhoissa ei ollut mitään erityistä teemaa, koska olemme todenneet, että tärkeintä on tapaaminen ja yhdessäolo. Pari tuntia kuluu joutuisasti puheensorinassa ja kahvia nauttien. Puheenjohtajana olen yrittänyt tuoda kerhoon erilaisia ”tietoiskuja”. Viime aikoi-

na keskustelunaiheena on ollut pääasiassa taksilain muutoksesta johtuneet uudet säännökset pääasiassa Kela-taksien käytäntöön. Kuljetuspalveluihin tulla jonkin verran muutoksia, mutta niistä en kovin paljon ole voinut tiedottaa, koska niissä on erilaisuutta asuinpaikasta riippuen.

Satakunnan osaston alueella on esim. Raumalla, Eurajoella, Eurassa ... jne omat säännöt. Porin Perusturvayhteistoiminta-alueen kilpailuttamasta kyydinvalityspalvelun hankinnasta johtuvan markkinaoikeusprosessin vuoksi kuljetushankintojen toteuttaminen on viivästynyt, joten henkilökuljetukset jatkuvat nykyisillä käytännöillä. Asiakkailla on edelleen oikeus käyttää valitsemaansa taksia. Muiden alueiden kuljetuspalveluista on kerhossa tietoa käytännöistä jakaneet niiden käyttäjät.



Peli-iloa kesäisessä Kankaanpäässä.

Pikkujouluista kohti uutta vuotta

Tämän vuoden viimeinen tapahtuma Satakunnan osastossa oli pikkujoulu. Parikymmentä henkeä kokoontui tuttuun paikkaan, Santraan Ulvilassa. Sinne oli tilattu pitopalvelusta maittava joululounas. Joululounaan lajittelusta neuvoteltiin lokakuun kerhossa. Se oli melko perinteinen, mutta yhteisesti sovittiin, että perunoita saa kotonakin, joten niitä ei sisällynyt joululounaan. Ohjelmasta vastasi osallistujat laulamalla joululauluja ja kertomalla oma-kohtaisia joulumuistoja.

Tänä vuonna vieraili juhlasamme joulupukki. Hän kertoi olevansa 59. jälkeläinen ja kiertävänsä näissä pikkujouluissa, kun taas 1. joulupukki lähtee matkaan vasta aattona. Kysyin, miten joulupukkeihin sovelletaan tätä aktiivimallia. Hän kertoi, että Korvatunturilla on aivan oma työläinsäädäntö, eikä se tunne aktiivimallia. Pakettien

Sanna ja joulupukki kävivät tervehtimässä.

jaossa joulupukki istui ja ojensi Sanni-tontulle paketin. Tonttutyttö kiidatti paketin jokaiselle toivottaen samalla hyvät joulut. Lopuksi vielä kahvit ja joulukakku ennen kuin taas oli edessä kotiinlähtö.

Aktiivisuuskampanjan voittaja

Satakunnan osastossa alkoi huhtikuun lopussa ns. aktiivisuuskampanja. Pisteitä sai aina osallistuessa osaston järjestämään tapahtumaan, HeKu –kurssista sai kaksi pistettä. Tapahtumia oli kahdeksan. Voittaja ilmoitettiin joulujuhlassamme. Yhden pisteen erolla seuraavaan voitti Kerttu Nieminen. Hän oli osallistunut jokaiseen tapahtumaan ja palkinnoksi saa nyt osallistua ilman osallistumismaksua yhteen vuoden 2019 osaston järjestämään tapahtumaan.

Yllä olevat tapahtumat ovat osaston omia tapahtumia yhdistyksen vuosikokousta lukuun ottamatta. Vuoteen on sisälty-



nyt myös kaksi AVO kuntoutuspäivää ja valtakunnallinen kevät tapahtuma Peurungassa, jossa Satakunnan osastoa oli edustamassa ainoastaan allekirjoittanut.

Teksti Sirpa Haapala

Kuvat Eija Laakso ja Sirpa Haapala

Oma tarina, yhteinen huumori

Polioliiton järjestämä kuntoutuskurssi Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa pidettiin 8.–17.10.2018. Meitä polion sairastaneita oli kurssilla yksitoista henkilöä eri puolilta Suomea, Rovaniemeltä Helsinkiin. Ikäjakaumamme ulottui 60:stä hieman yli 80:een vuoteen.

Rovaniemeltä meitä oli kaksi naista. Tulimme Kyyhkylään jo edellisellä iltana. Muutakin kuntoutujia tuli jo samana iltana. Junamatkamme oli pitkä ja raskas istua, mutta hyvä juttuseura sai ajan kulumaan nopeasti. Tietämättämme samaan vaunuun oli astunut Puolangalta Jussi, joka oli menossa samaan määränpäähän. Asiahan selvisi juuri ennen junan pysähtymistä Mikkeliin. Samalla taksilla sitten huristeltiin Kyyhkylään.

Perille päästyämme tultiin meitä vastaan ja saimme huoneemme. Anneli ja minä ”jouduimme” 3. kerrokseen, vierashuoneeseen. Matka sinne oli pitkä. Onneksi sain käyttööni pyörätuolin. Muutoin olisivat matkat fyysikaaliselle osastolle jääneet tekemättä. Toiset kuntoutujat asustivat pääosin 1. kerroksen huoneissa, lähellä hoitajien kansliaa.

VIP= Very Important Polio

Maanantaiaamuna kokoonnuimme aamiaiselle ruokalaan. Meille oli sieltä kyltillä varattu oma nimetty VIP-pöytä. Joku meistä keksi, että lyhennehän tulee sanoista Very Important Polio. Istuimme pöydässä kaikki kuntoutuskurssin ruokailut yhdessä, ja ”ruuhka-aikoina” käytimme myös viereisiä pöytiä.

Ensimmäinen yhteinen tapaaminen alkoi sairaanhoitaja Tuulan pitämällä tervetuloa-tilaisuudella ja kuntoutusjakson



Levähdytauko ulkoliikuntatunnilla. Huilauksvuorossa Anneli, Juhani ja Vilja.



Heittovuorossa Seppo. Jännittämässä Juhani ja Olavi, kirjurina Lauri.

tavoitteiden kartoittamisella. Ja sitten taas syötiin. Kaipasimme hieman nimilappuja rintaamme, jotka olisivat auttaneet henkilökuntaa ja meitä itseämmekin oppimaan nopeasti toistemme

nimet. Riittävän isolla kirjoitettu etunimi kätevästi siirrettävässä lapussa saisi kaikkien puhuttelemaan toisiaan oikein heti alusta pitäen.

Päiväohjelmat oli laadittu henkilökohtaisin hoidoin ryyditettyinä. Lisäksi oli yhteisiä luentoja ja jumppatuokioita. Allasjumppaa oli järjestetty pari kertaa päivässä, ja sehän on meille poliolaisille sitä parasta terapiaa. Ahkerasti siihen osallistuttiinkin.

Jokainen osallistui voimiansa ja fiiliksiensä mukaan liikuntaryhmiin. Suosituimpia olivat tuoli-harjoitteet. Uudet tuttavuudet, FasciaMethod- ja Asahi-tuolijummat, saivat meidät venyttelemään itseämme ihanasti. Ilmapalloon pelattu tuolilientopallo oli kaikkien suosikki. Siinä tuli ihan hiki, ja voimat piisasivat jopa tunnin pallotteluun.

Huumorin voimalla?

Paljon naurua ja joskus itkua-kin liittyi yhteisiin keskusteluihin. Meistä jokaisella oli oma yksilöllinen tarinansa kerrottavana polioon sairastumisesta, sen vaikutuksesta elämäämme



Anneli, Olavi ja Ahti parafiinihoidossa.



Vilja ja Marja sunnuntaiaamiaisella.



ja miten kukin oli elämänsä varrella asian kokenut.

Olimme kaikki erittäin huumorintajuisia, samalla aaltopituudella ja juttuja piisasi. Tästä saimme kehuja myös henkilökunnalta, joka oli tehnyt saman havainnon muiltakin poliokursseilta. Pelasimme joka ilta korttia osaston yhteisissä tiloissa. Jokainen osallistui halujensa mukaan. Samalla nautittiin iltapalaa ja kertailtiin päivän tapahtumia. Maija oli se suosituin peli, koska lähes jokainen sen hallitsi. Joskus pelin tuoksinassa äänien volyymit saattoivat kohota liiankin korkeiksi. Kuitenkaan kukaan ei valittanut.

Kyyhkylässä on myös kaksi HydroJet-vesisänkyä, jotka on hankittu samaan aikaan kun silloiselta eduskunnan puhe-mieheltä Riitta Uosukaiselta ilmestyi elämäkertakirja. Sänkyjä kutsutaankin siellä luontevasti

Ryhmäkuva: Ahti's missing. Takarivissä vasemmalta Lauri, Juhani, Kirsti ja Ari. Keskirivissä Vilja, Anneli ja Olavi. Eturivissä Seppo, Marja ja Helena. Kuva Laurin arkistosta.

nimellä Uosukainen. Ollessaan parafiinihoidossa saivat Ahti, Anneli, Juhani ja Marja kuulla sotaveteraani Paavon laulavan tekemänsä Kyyhkylä-valssin, jossa noista sängyistä hauskaasti kerrottiin.

Vietimme yhteisiä hetkiä myös ulkotiloissa. Sunnuntaina - kun Kyyhkylä ei järjestänyt mitään ohjelmaa - grillasimme makaraa ja pelasimme ulkopelejä kesäisessä säässä lämpömittarin näyttäessä uskomattomat +18 °C! Kaipasimme vain Mölkky-peliä, ja se kuulemma oli olemassa, mutta talon väki ei sitä löytänyt...

Muistoja ja vertaistukea

Viimeisenä iltana Ari järjesti meille yllätyksen jakamalla jokaiselle rintaan kiinnitettävän nimilapun, jossa oli kunkin nimestä muodostettu anagrammi. Seuraavana päivänä päätöstilaisuudessa hoitaja Tuula jakoikin viralliset kurssitodistukset kutsuen meitä muun muassa sellaisilla nimillä kuin Atlas Kaiho, Jani-Erik Kuhina, Henna Mesinalla ja Olivier Pianino.

Noissa merkeissä kymmenen päivää kului liian nopeasti, ja kohta koittikin kotiinlähdon aika. Vaihdoimme yhteystietomme mm. valokuvien lähettämistä varten.

Oli mahtava taas kaltaisiaan. Saimme paljon arvokasta vertaistukea. Ehkä tapaamme vielä joskus, ehkä emme. Ainakin mukavat muistot jäivät mieleemme. Ainoastaan Polioliiton kuntoutuskoordinaattorin Marja Räsäsen luennon peruuntuminen jäi harmittamaan. Tapah-tui jokin kommunikaatiokatkos.

Kiitämme Kyyhkylän henkilökuntaa hyvästä kurssista ja erittäin hyvästä ruuasta. Kurs-similjöö oli hyvä, ja Kyyhkylän arvokas historia oli selkeästi aistittavissa.

Teksti: Ryhmän puolesta Kirsti Kössö

Kuvat: Ari Aroheikki

Kipu ja kylmääminen

Suomen Polioliiton avokuntoutuspäivän 12.10.2018 Oulussa aiheena oli kivun hoito ja kylmääminen. Ohjaajina toimivat Marja Räsänen ja Jenni Pihkola. Paikalle tuli 17 kuntoutujaa, kaukaisimmat Rovaniemeltä asti. Aloitimme päivän syömällä lounaan Caritaksessa. Lisäksi päivään kuului kahvitauko, jolloin oli tarjolla myös pullaa ja hedelmäsalaattia.

Polion vaikutus aivorunkoon

Utena asiana meille kerrottiin tutkimustieto, jonka mukaan polio on voinut vaikuttaa myös aivorunkoon ja sitä kautta meillä voi olla vaurioita lämmön säätelyssä. Aivorunko vaikuttaa myös janon tunteeseen, sydämen toimintaan (verenkierto), veren paineeseen, tasapainoon, lihaksiin ja uneen. Ainakin minä koen kaikki nuo oireet ja uskon, että se selittää osiltaan senkin, että minulla on käytössä verenpainelääkkeet, toisin kuin muilla sisarillani.

Tietoa kivusta ja kivunhoidosta

Saimme kattavan tietopaketin mm. kivusta ja kivun hoidosta sekä lääkkeillä ja lääkkeettömästi. Päivää tauotimme välillä helpoilla jumppaliikkeillä ja pelaamalla avobingoa. Tällä kertaa onnetar suosi minua ja voitin jumppakuminauhan.

Tutustuimme hierontapalloihin, joilla voi itse hieroa lihaksia ja näin rentouttaa ja lievittää kipuja. Jalkojen kylmäämiseen suositeltiin laittamaan jalat vuorotellen kylmään ja kuumaan veteen. Tietoa saimme myös lihaskunnan ylläpitämisessä.



Lämmin kosketus ja kevyt hieronta poistavat stressiä ja kipua. Marjan käsittelyssä Juhani.

Keskustelua vertaisryhmissä

Vertaisryhmissä käsitelimme mm. omia kokemuksiamme liittyen kivun hoitoon. Esille nousi mm. hieronta, lämpötyynyjä voi pitää harteilla, venyttely, hermokipulääkkeet, kipuvoitteet ja -tabletit, lämmin kylpy, kalevalaiseen jäsenkorjaajaan uskoi eräs kuntoutuja ja tenslaitteen nimeen vannoi toinen. Itse osallistun Oulun kaupungin järjestämään kevennettyyn joogaryhmään ja olen kokenut joogan hyvänä apuna oman kehoon tutustumisessa ja lihasten rentouttamisessa. Samalla jooga rauhoittaa ja hoitaa mieltä.

Toisena kysymyksenä oli, "Miten voin ehkäistä kivun synty mistä?" Siihen tuli vastauksiksi kuntoutujilta: vaihda asuntoa, älä kompuroi, venyttele, käytä määrättyjä lääkkeitä, käytä apuvälineitä ja pyörätuolia ajoissa, syö oikein, hakeudu ihmisten pariin. Koirankin hankkimista ehdotettiin. Koiran tai kissan silittäminen saa erittämään kehossa omia endorfiineja, ja se on omiaan lievittämään kipua.



Kotihoitona voi käyttää hierontapalloa tai muuta kekseliästä apuvälinettä. Marja ja Jenni pyörittävät palloja Tuulan ja Ullan hartioilla.

Koiran kanssa ulkoillessa myös sosiaalinen kanssakäyminen ihmisten kanssa kasvaa.

Päivän lopussa kiitokset

Päivän lopussa saimme kitehtävät seuraavaan kertaan ja täytimme palautelomakkeet päivästä.

Kiitos Marja ja Jenni taas antoisasta päivästä. Saimme kat-

tavasti tietoa ja vinkkejä, joita voimme ottaa osaksi kivun hoitoa ja kylmäämistä. Koska paikalla on monta asiantuntijaa, saamme paljon voimaa toinen toisiltammekin elämästä polion ja polion myöhäisoireiden kanssa.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

Kuntoutusta Maskussa

Marraskuun kauniissa ja aurinkoisessa päivässä ajelimme Veikon kanssa kohti Turkua. Masku sijaitsee lähellä Turkua. Olimme matkalla Kelan myöntämälle harkinnanvaraisen kuntoutuksen jaksolle Maskun kuntoutuskeskukseen. Hieman jännitti, että millainen kuntoutuspaikka tämä on, mutta saavuttuamme huomasimme, että kodinkuutta ja lämpöä riitti. Saavuimme edellisenä iltana, koska ohjelma alkoi jo aikaisin aamulla.

Monipuolista tukea

Ohjelmaa riitti jokaiselle päivälle ihan uuvuksiin saakka. Ensimmäisenä päivänä oli hoitajan luona haastattelu, selvitettiin kaikki "kipukohdat", ja sen jälkeen käynti lääkärillä. Fysioterapeutin kanssa tavattiin joka päivä ja teimme arviot kuntoisuudesta.

Meillä oli mahdollisuus jutella psykologin, ravitsemusterapeutin, sosiaalityöntekijän ja muidenkin ammattihenkilöiden kanssa omista ongelmista.

Olimme Veikon kanssa sekalaisessa ryhmässä, jossa oli mm. Parkinsonin tautia sairastava ja muita halvausoireita saaneita ihmisiä. Meidän ryhmä hitsautui hyvin yhteen ja yhteisillä luennoilla juttua riitti monista aiheista.

Ohjeita kotiin

Vapaa-ajan ohjelmaa oli joka illalle ja askartelutilassa oli mahdollisuus moneen käsityöhön. Itse en alkanut tekemään mitään askaretta, koska en osannut päättää mitä tekisin. Ehkä ensikerralla.



Vapaa-ajanohjaaja Kristiina Valosaari opastaa Käden-taitotilassa kuntoutujia askartelussa.

Lopuksi teimme tavoitteen oman kunnon ylläpitämiseen ja saimme kotiin jumppaohjeita, joita tietenkin noudatamme jaksamisen mukaan. Kuntoutus oli hyvää ja ammattitaitoista. Kiva, kun päästään vielä toisenkin kerran!

Teksti: Anne Niemi

Kuvat: Veikko Hemminki



Veikko tykkäsi kovasti tästä laitteesta. Siinä voi jumpata sekä käsillä, että jaloilla ja liikkeitä tehdään istualta. Jalat pysyy myös hyvin polkimilla.

Heku-kuntoutus Rokualla

Olimme Rokualla Heku-kuntoutuksessa lokakuun alkupäivinä. Rokua on tuttu paikka Pohjois-Suomen Polioille. Tällä kertaa mukana oli kolmesta kuntoutujaa. Oli mukava tavata taas tuttuja, joita on tottunut tapaamaan aina näissä yhdistyksen tilaisuuksissa. Saimme monipuolista liikuntaa mm. vesijumpaa, tuijijumpaa, lentopalloa ilmapalloilla ja tanssia. Äänijänteitä vahvistettiin karaoken voimalla.



Puhuminen auttaa, ja Rokualla jokaisella oli tilaa ja aikaa puhua.

Avustajana meillä toimi Ullan kihlattu Tapsa. Hän on tuttu meille, koska oli jo viime vuonna mukana porukassamme. Totesimme, että Tapsa on kuin yksi meistä, niin hienosti hän sulautuu joukkoomme. Yksilöhoitoina saimme jalkahoitoa ja hierontaa. Jalkahoitaja totesi, että minulla oli kylmät jalat. Hän kehotti pitämään villasukkia siten, että ne olisivat paljaalla iholla ilman mitään välisukkia.

Lapsuuden kokemukset kulkevat mukana

Vertaisryhmissä jaoimme kokemuksia siitä, miten polio on vaikuttanut itse kunkin elämään. Esimerkiksi minä olen kokenut kiusaamista kansakouluaikoina. Olin vain kahden kuukauden ikäinen, kun sairastuin ja minut lähetettiin puolen vuoden ikäisenä Helsingin Lastenlinnaan vuodeksi. Sairaalahoitoja leikkauksineen oli useita lapsuuden aikana. Välillä kerkesin jo unohtaa oman perheeni. Eristys ja sairaalahoidot sen ikäiselle ovat olleet hyvin traumaattisia kokemuksia. Siinä on järkkynyt lapsen perusturvallisuus. Minkä tietoinen mieli unohtaa, sen piilotajunta muistaa. Olin siihen



aikaan arka lapsi. Myöhemmin aikuisena onnistuin löytämään hyvän psykoterapeutin, jonka kanssa olen pystynyt työstämään näitä varhaisia kokemuksia ja niihin liittyviä tunteita sairaalassa olostani.

Sirkka oli tyytyväinen siihen, että hänellä oli ollut niin viisas äiti, ettei häntä oltu lähetetty mihinkään sairaalaan, vaan hän

oli saanut olla kotona. Sirkka ei ollut kokenut kiusaamista muiden lasten taholta. Hän on kontannut muiden mukana ja kiipeillyt jopa puissa lapsuudessaan. Uskon, että hänen lapsuutensa on ollut turvallisempi, ja että hän näin ollen on pystynyt säilyttämään tietynlaisen perusturvan itsessään niin, ettei ole joutunut kiusatuksi. Kiu-

saajahan useasti vaistoa heikon yksilön.

Puhuminen auttaa

Sisarus-suhteet nousivat myös keskusteluun poliotutkimuksen myötä. Moni oli hämmästynyt siitä, miten omat terveet sisarukset olivat kokeneet sen, että perheessä oli polioon sairastunut. Sisarukset olivat usein kokeneet

Tulikohan maali? tutkivat Satu ja Timo. Pelaamista tosissaan, mutta ei niin vakavissaan.

Alpo ja Tapsa seuraavat tarkkana kuntoutujien välistä keskustelua.



jääneensä polioon sairastuneen varjoon ja heillä saattoi olla katkeriakin tunteita siitä, että sairastunutta on huomioitu enempi perheessä. Poliotutkimus on osiltaan tehnyt sen, että on voitu vuosienkin jälkeen käydä läpi kipeitä, mutta hedelmällisiä keskusteluja omien sisarusten kanssa.

Vertaistuki toimii senkin vuoksi hyvin näillä kuntoutusreissuilla, koska huone jaetaan toisen poliolaisten kanssa. Huoneissa, kun ollaan kahden kesken, syntyy usein syvällisiä keskusteluja. Monet haluavatkin jakaa huoneen tutun ihmisen kanssa. Kerroipa eräs kuntoutuja, kuinka he olivat huonekaverin kanssa kertoneet toisilleen koko elämänsä tarinan, aina isovanhempiin asti.

Tanssiterapiaa ja tietosuoja

Iltaisin Tapsa tanssitti meitä pyörätuolissa olevia naisia. Harjoittelimme kovasti, ettei meillä ollut naispuolista tanssittajaa miehille. Mutta asiaan tuli pa-

rannus, kun vietimme viimeistä iltaa Rokualla. Sinne oli tullut joukko nuoria naisia viettämään iltaa. He tanssittivat myös meidän joukossa olleita miehiä. Tanssilattialla silloin pyörähteli useampikin pyörätuolilainen. Totesimme, että kävely on aivan liian yliarvostettua toimintaa. Tanssia voi myös istuen toista käsistä kiinni pitäen.

Tietoturvalaki puhututti myös jäsenistöä. Vaikka ei ole erikseen siitä ohjeita jäsenistölle, niin on itsestään selvää, ettei esim. heku-kuntoutuksissa kerrota kenenkään toisen diagnooseista siellä oleville muille kuntoutujille. Emme myöskään ole "pyörätuolipotilaita", vaan me kaikki olemme sairastaneet polion aikoinaan ja se on osa persoonallisuuttamme. Emme olisi itseämme, ilman kokemuksiamme.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

Lentopallo ilmapallolla, sopii kaikille.



Pohjanmaalla avokuntoutusta



Tietoa ja vertaistukea, sitäkin se on avokuntoutus parhaimmillaan.

Seinäjoen Areenalla Komia-kabinetissa saimme Pihkolan Jenniltä paljon hyvää tietoa lihaskunnan ylläpitävästä harjoittelusta ja siitä, kuinka meidän tulisi ottaa huomioon liikkumisen reunaehdot.

Liiku ja leppää

Ajatelkaa, meidän poliolaisten liikehermosolut tekee reilusti ylitöitä eli toimivat maksimikapasiteetilla. Meidän on tiedettävä rajamme, jottei tule lopullista uupumista. Eihän meidän tarvitse enää kilpaurheilua harrastaa, riittää kun teemme edes joitain arjen askareita. Niissäkin on monta kertaa ponnisteltavaa ja se ihan tavallinen arkiliikunta tekee hyvää lihaksistolle ja myös mielelle. Voi olla ylpeä siitä, että "pystyinpä tuonkin vielä tekemään".

Levon ja rentoutumisen tärkeyttä ei voi kyllin korostaa. Saatiin kotiläksyksi lepäämisen seurantaan lomakkeen täyttämisen sekä liikuntasuunnitelman tekemisen. Mitä arkiliikunta-muotoja löydätte kotoanne? Kuinka paljon on mahdollista li-

sätä liikuntaa ilman mahdotonta stressiä ja mikä on kohtuullinen määrä arkiliikuntaa?

Arjen tasapainoa

Toinen aihe oli ravitsemus... Syö hyvää ei tarkoita sitä, että mätetään makosia tai muita kaloripommeja vaan taulukossa on kerrottu mitä pitäisi lisätä ruokavalioon, mitä kannattaisi vaihtaa ja mitä vähentää. Kannattaa lukea tuoteselosteita ja ostaa sydänmerkki-tuotteita. Säännölliset ruokailujen välit, ruuan monipuolisuus ja määrä ovat tärkeitä painonhallintaa silmällä pitäen.

Kurssimateriaalissa oli mukana mielenkiintoinen "Arjen tasapainopyörä", jota tarkistelemaalla voi elämän eri osa-alueiden kohdalla miettiä, mitä muutoksia voisi yrittää tehdä elämänlaadun parantamiseksi.

Lähes parikymmentä Pohjois- laasta poliolaista sai Jenniltä paljon hyviä vinkkejä ja rohkeutta jatkaa omanlaistamme elämää kukin vointinsa mukaan. Avo oli hyvä ja meillä oli muutenkin mukavaa. Innolla odotamme seuraavaa avokuntoutusta.

Teksti: Pirkko Ahola

Tasa-arvon edistäjä

Kaarinalainen Riitta Nissilä edistää luottamus-tehtävissään tasa-arvoa erityisesti vammaisille ihmisille. Riitan työn tulokset näkyvät esimerkiksi Kaarinan ja Turun alueen esteettömyysratkaisuissa.

Koneinsinööri Riitta Nissilän, 65, eläkepäivät täyttävät luottamustoimista. Kaarinan Kuusistossa asuva Riitta edustaa vammaisten ihmisten kantaa useissa eri järjestöissä ja toimii esimerkiksi alueensa esteettömyysasiantuntijana.

– On tärkeää olla esillä, Riitta sanoo.

– Kuljen pyörätuolin kanssa, olen monessa mukana ja minut muistetaan. Asioita saa suhteiden avulla eteenpäin, ja kaikki tuntevat minut kaarinalaisena vammaisena ihmisenä.

Kaksossisko innosti kävelemään

Riitta sairasti yksivuotiaana polion, jota tuolloin kutsuttiin lapsihalvaukseksi. Ensimmäinen toimiva poliorokote keksittiin pari vuotta Riitan sairastumisen jälkeen, eikä poliota enää käytännössä Suomessa ole. Aikoinaan halvausoireisen polion sairastaneita löytyy Suomesta kuitenkin tuhansia.

Riittaa hoidettiin puoli vuotta kulkutautisairaalaan, ja polio vei 50 prosenttia hänen hengityskapasiteetistaan. Oikean jalan lihasheikkous palautui ajan kanssa, mutta vasempaan jalkaan sitä jäi pysyvästi.

– Aluksi minulle sanottiin, etten kävele enää koskaan, Riitta kertoo.

– Mutta tuin kädellä jalkaani ja opin kävelemään lyhyitä matkoja kaksossiskoni perässä. Hän kantoi koulureppuni ja opetti myöhemmin minut ajamaan au-



Riitta Nissilä on tuttu näky myös poliojärjestöjen tapahtumissa niin järjestäjänä kuin osallistujanakin.

tomaattivaihteista autoa. Minä hoidin sitten puhumiset.

Kulkutautisairaalan jälkeen Riittaa tutki lapsena koululääkäri, joka asiantuntevana osasi rokottaa Riitan kahta polion muuta virustyyppiä vastaan.

Riitan vanhempien ajatusmaailmaan kuului tarve pärjätä itse.

– Kuljin mukana perheen pelotöissä. Se toimi minulle hyvänä kuntoiluna.

Kyynärsauvat helpottivat kävelyä

50-vuotiaaksi asti Riitta käveli ilman apuvälineitä. Sen jälkeen hän hankki muiden kehotuksesta ensin kyynärsauvat ja sitten pyörätuolin. Kyynärsauvojen avulla kävely helpottui, ja Riitta huomasi jaksavansa paremmin.

2000-luvulla Riitta alkoi saada myös kuntoutusta. Hän kävi kuntoutusjaksoilla Maskussa ja silloisessa Invalidiliiton Käpylän Kuntoutuskeskuksessa Helsin-

gissä. Polioliiton kuntoutuksiin Riitta osallistui Ruissalon kylpylässä Turussa ja Kruunupuistossa Punkaharjulla.

– Avokuntoutuksena olen saanut myös fysioterapiaa, Riitta sanoo.

– Odotan sote-uudistuksen valinnanvapautta, sillä jokainen tietää itse itselleen sopivimman kuntoutuspaikan.

Pyörätuoli kulkee Riitan mukana aina autossa, mutta kotona hän ei sitä vielä tarvitse. Tarpeen vaatiessa perheen yksitasoiseen omakotitaloon on kuitenkin helppo tehdä korjaustöinä esimerkiksi invavessat ja luiskat. Talon keittiö on myös iso, ja tilaa löytyy muutenkin.

– Vammaispuolen ohjaaja kävi meillä ja sanoi, että on harvoin tullut niin esteettömään kotiin.

Uutta ja esteetöntä

Riitta opiskeli kaksossiskonsa kanssa insinööriksi ja pääsi opin-

tojensa jälkeen harjoittelijaksi laivanrakennusalan töihin. Sen jälkeen hän työskenteli insinööri-toimistoissa ja alihankinta-suunnittelijana.

Iltaisin ja viikonloppuisin Riitta kuskasi treeneihin kahta urheiluvaa lastaan ja toimi lasten urheiluseuroissa huoltajana ja joukkueenjohtajana.

Kun Riitta 52-vuotiaana jäi työkyvyttömyyseläkkeelle, lapset olivat kasvaneet jo isoiksi. Elämään tuli tilaa erilaisille luottamustoimille, ja Riitta alkoi ajaa erityisesti vammaisten ihmisten tasa-arvoa edistäviä asioita.

– Vammaisiin ihmisiin kohdistuvissa asenteissa on parantamisen varaa, Riitta sanoo.

– Edelleen näkee esimerkiksi portaita, joiden kaide loppuu kesken. Mutta toisaalta esimerkiksi diakoniatyön alla koulutetaan vahtimestareita vammaisten ihmisten huomioimiseen, ja esteettömyysmääräykset parantavat esteettömyystilannetta.

Kotikaupungissaan Riitta on ollut mukana esimerkiksi uuden esteettömän Kaarina-talon suunnittelussa. Tasaisella maalla sijaitsevasta talosta löytyy muun muassa esteettömät automaattiovet, puhuva hissi ja kolme invavessaa.

– Rakennukset tulee ajatella kaikille toimiviksi jo piirrosvaiheessa. On esimerkiksi tarkistettava, onko rakennuksen ulkopuolella mäen tai nousun tapaisia esteitä tai korotuksia.

Esteettömyys ei uuteen rakennettuna ole kallista eikä hyödytä vain vammaisia ihmisiä. Vaikka pa tilavasta vessasta ja luiskasta hyötyn myös esimerkiksi lapsiperhe.

Esteettömyysremontteja suunnittelemassa

Riitan mielestä myös vanhat rakennukset tulisi korjata mahdollisuuksien mukaan esteettömiksi, ja hän on ollut mukana



Riitta Nissilä on Kaarinan esteettömyysasiantuntija. Hänen panoksensa näkyy mm. Turun Apteekkimuseon remontissa. Riitta oli mukana muuttamassa museota esteettömämmäksi.

monien esteettömyysremonttien suunnittelussa.

– Kartoitimme vuonna 2009 Turussa ja Kaarinassa yli 50 seurakunnan tilan esteettömyyttä, Riitta sanoo.

– Kartoituksen myötä kirkkoihin saatiin invavessoja ja Turun tuomiokirkkoon esteetön sivuoven sisäänkäynti. Kuusiston kirkon mäenrinteeseen taas toteutui ehdotuksestani kaide, ja seurakunnan toimintaa myös siirrettiin pois esteellisistä tiloista.

Turun linnan esteettömyyskorjauksissakin onnistuttiin Riitan mukaan hyvin. Nyt linnan kaikkiin tilaisuuksiin pääsee pyörätuolilla.

– Linna rakennettiin aikoinaan moderniksi rakennukseksi, ja linnan vastaavan mielestä sen tulee nytkin toimia kaikille.

Viime vuonna Riitta oli mukana Turun Apteekkimuseon esteettömyysremontin suunnittelussa. Museoon tehtiin luiskia ja sisäpihalle nupulakivettyä kulkuväylää. Museosta toteutui pitkälti esteetön, mutta parannettavaakin jäi. Esimerkiksi invavessan sisäänkäynti kääntyvä ovi tullaan vielä muuttamaan. Luiskat jäivät myös sen verran jyrkiksi, ettei niitä pääse manuaalipyörätuolilla ylös ilman hyviä käsivoimia tai avustajaa.

– Apteekkimuseon ulko-ovista ei myöskään mahdu kulkemaan isommilla sähköpyörätuoleilla. Kynnys ry:n puolesta on tehty vuodesta 2005 lähtien verkkoon Turku kaikille -portaalia, jossa kerrotaan muun muassa erilaisten kohteiden oviaukkojen leveydet. Portaalin avulla kenkään tarvitse mennä paikan päälle katsomaan, mahtuuko sisään.

Kompromisseja ja perusteluja

Vaikuttamistyössään Riitta luottaa äärikantoja enemmän kompromisseihin. Kun hän esimerkiksi työskenteli Kuusiston linnanraunioiden esteettömyyden edistämiseksi, alueelle saatiin kaiteita ja raunioiden ympäri kulkeva leveä käytävä. Se oli Riitasta hyvä saavutus.

– Ihan jokaiseen torniin ei tarvitse pyörätuolilla päästä, Riitta sanoo.

– On tärkeää säilyttää ymmärrys siitä, että kaikkea ei voi saada.

Kompromissien lisäksi Riitta uskoo hyviin perusteluihin. Niiden avulla hän sai esimerkiksi Kaarinassa läpi kuljetuspalvelu-uudistuksen, jossa kuljetuspalvelun käyttäjä voi halutessaan päättää matkojensa ajankohdan vuositasolla.

– Joku saattaa tarvita paljon kuljetuspalvelua talvisin esimerkiksi harrastuksiin ja haluta ehkä

kesällä kulkea itsenäisesti. Toi-nen taas ei osaa säästää matkojaan koko vuodelle ja valitsee siksi kuukausikohtaiset matkat. Tämä perusteluni ymmärrettiin, ja olen saanut uudistuksesta paljon kiitosta.

Riitan perustelutaidot tuottivat tulosta myös Turun Naulatehtaanpuiston leikkipaikan esteettömyyssuunnitelmassa.

– Sanoin, että pyörätuolilla puistoon tuleva lapsi haluaa hiekkalaatikon omaoimiseksi, ja sen myötä puistoon saatiin pyörätuolille sopiva turva-alusta. Lisäksi minua kuunneltiin puiston pöytien suhteen, ja niiden pätyihin tehtiin pyörätuolille tilaa. Pyörätuolilla pääsee puistossa myös leikkittelinsä ja karuselliin.

Tasa-arvotyötä ja perheikaa

Polion aikana sairastaneille on viime vuosina alkanut ilmaantua lisääntyvää lihasheikkoutta, lihas- ja nivelkipuja, uupumusta ja kylmänarkuutta. Myös Riitan tila on nyt niin sanotussa postpolio-vaiheessa, jossa lihakset heikkenevät. Apuvälineiden avulla liikkuminen onnistuu kuitenkin hyvin, ja Riitta pohtii jopa ehdokkuutta maakuntavaaleissa. Esteettömyyden lisäksi vaikuttamistyö

esimerkiksi sote-uudistuksessa kiinnostaa.

– Sote-uudistuksella on suurin merkitys terveyskeskusten asiakkaille, vammautuneille ja sairaille, Riitta sanoo.

– Esteettömyys taas ei tule valmiiksi vuosikymmenessä eikä kahdessa. Kestää pitkään ennen kuin kaikki pääsevät kaikkiin paikkoihin.

Riitta tekee tasa-arvotyötä pitkälti palkatta, mutta kokee saavansa siitä paljon.

– Iso joukko ihmisiä hyötyn panoksestani. Saan kiitoksia ja kyselyitä, mistä tulee minulle hyvä mieli. Tärkein tehtäväni on kuitenkin jättää aikaa myös perheelle. Erityisesti pienille lapsenlapsilleni mummu on tärkeä.

Monessa mukana

Riitta Nissilän luottamustoimet:

- Kaupunkikehityslautakunnan varajäsen.
- Kaarinan vammaisneuvoston puheenjohtaja.
- Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän vammaistyöryhmän ja vammaisneuvoston varapuheenjohtaja.
- Kaarinan Kokoomuksen hallituksen jäsen ja taloudenhoitaja.
- Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston sihteeri, taloudenhoitaja ja liikuntavastaava.
- Kynnys ry:n Turun toimikunnan hallituksen jäsen.
- Varsinais-Suomen Dysleksia ry:n hallituksen jäsen ja taloudenhoitaja.
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n erityisliikunnan työryhmän jäsen.
- Apuvälineitä käyttävän kuntosaliryhmän vertaisliikuttaja Kaarinassa.
- Viime kaudella Riitta toimi myös Kaarinan kaupunginvaltuustossa varavaltuutettuna.

Teksti Piritta Porthan

Kuvat Timo Porthan

Avokuntoutus 2019



Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus 2019 on uudistanut ilmettään ja sisältää paljon uutta. Enemmän jännittävää toiminnallisuutta, yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä sekä monipuolista asiantuntijatietoa (psykologi, puheterapeutti, liikunnanohjaaja, apuvälineasiantuntija, vertaisohjaaja ja kuntoutuksenohjaaja).

Lisäksi syksyllä 2019 järjestämme kaikissa avokuntoutuspaikoissa apuvälinepäivän, jossa konkreettisten apuvälineiden lisäksi on asiantuntija tahona mm. Respecta. Päiviin sisältyy kahvittelua ja lounas ilmoittautuneille.

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2019 kahdeksalla paikakakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova.

Avokuntoutukseen hakeminen

Avokuntoutus ryhmiin haetaan sähköisellä hakulomakkeella tai postitse tulostettavalla hakulomakkeella. Lomakkeet löytyvät Polioliiton nettisivuilta hakulomakkeista. Avokuntoutusryhmään haetaan vain ensimmäisen osallistumiskerran yhteydessä.

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry/Marja Räsänen
Kumpulantie 1 A 8 krs
00520 Helsinki

Avokuntoutukseen ilmoittautuminen

Jatkossa avokuntoutusryhmän kokoontumiseen ilmoittaudutaan puhelimitse tai sähköpostilla. Viimeiset ilmoittautumispäivät löytyvät avokuntoutuspäivien luettelosta. Ilmoittautumisen yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

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

Tervetuloa mukaan!

Kevät

Pääkaupunkiseutu Avo VII

24. ja 25.1.2019 klo 10 – 15.30
Iiris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki
(Ilmoittautumiset 11.1.2019 mennessä)

Lahti - Kouvola Avo IV

8.2.2019 klo 10 – 15.30,
Aikuiskoulutuskeskus Taitajantie 2, Kouvola.
(Ilmoittautumiset 23.1.2019 mennessä)

Satakunta Avo VI

7.3.2019 klo 10 – 15.30
Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2, Pori
(Ilmoittautumiset 20.2.2019 mennessä)

Pohjois-Suomi Avo VI

22.3.2019 klo 12 – 17.30
Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu.
(Ilmoittautumiset 6.3.2019 mennessä)

Savo Avo III

5.4.2019 klo 10 – 15.30
Kokoustila, Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta.
(Ilmoittautumiset 20.3.2019 mennessä)

Varsinais-Suomi Avo

VII 25.4.2019 klo 10 – 15.30,
Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku
(Ilmoittautumiset 1.4.2019 mennessä)

Pohjanmaa Avo IV

3.5.2019 klo 10 – 15.30,
Komia-kabinetti, Seinäjoki areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.
(Ilmoittautumiset 17.4.2019 mennessä)

Tampere Avo VII

17.5.2019 klo 10 – 15.30,
Aito- toimintakeskus, Kirjoniementie 15, Tampere
(Ilmoittautumiset 27.4.2018 mennessä)

Syksy

Pohjois-Suomi Avo Apuvälinepäivä

7.9.2019 klo 12 – 17.30
Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu
(Ilmoittautumiset 23.8.2019 mennessä)

Pääkaupunkiseutu Avo Apuvälinepäivä

14.9.2019 klo 10-15.30,
Iiris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki
(Ilmoittautumiset 30.8.2019 mennessä)

Pohjanmaa Avo Apuvälinepäivä

21.9.2019 klo 10 – 15.30,
Komia-kabinetti, Seinäjoki areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.
(Ilmoittautumiset 6.9.2019 mennessä)

Tampere Avo Apuvälinepäivä

5.10.2019 klo 10 – 15.30,
Auditorio, Kuntoutuskeskus Apila, Reumantie 6, Kangasala.
(Ilmoittautumiset 20.9.2019 mennessä)

Rauman vinkkelist

Huutokaupalla myytävänä?

Palvelujen ja tavaroiden kilpailulainsäädännön muutoksella tavoiteltiin halvempia hintoja. Tavoitteeksi asetettiin myös se, että kaikilla yrityksillä ja palveluntuottajilla olisi samanlaiset mahdollisuudet osallistua tarjouskilpailuihin. Ei tavoitteissa sinänsä mitään vikaa ole, mutta lopputuloksena on -ainakin näin poliovamman näkökulmasta – päädytty ojasta allikkoon.

Kela – kokenut kilpailuttaja?

Viime päivinä otsikoihin ovat nousseet Kelan suorittamien kilpailutusten epäkohdat. Kela-kydyt kilpailutettiin ei suoraan taksiyritysten vaan välityskeskusten kesken. Jokainen meistä taitaa olla lukenut ongelmista, joita on syntynyt. Taksiryttäjiä on lyönyt ns. hanskat tiskiin: lopettaneet koko yritystoimintansa tai ainakin kieltäytyneet Kela-ajoista. Ainakaan voittajina eivät ole selvinneet palvelujen käyttäjät. Kyytejä on jäänyt ajamatta, vaativat sairaalahoidot antamatta ja jo valmiiksi hädässä olevien ihmisten hätä syventynyt.

Sen paremmin ei meidän vammaisten näkökulmasta näytä Kela onnistuneen fysioterapiapalvelujen kilpailuttamisessa. Olen päässyt seuraamaan sitä niin palvelun käyttäjän kuin palvelujen tuottajankin näkökulmasta. Aiemmin kilpailutuksessa painotettiin hinnan ohella laatua. Nyt laadun merkitys pieneni käytännössä olemattomaksi ja hinta nousi pääosaan. Samalla mitätöitiin kaikki se osaaminen ja tilojen laatu, jotka aiemmin olivat tärkeitä.

Herää kysymys miksi sillä, että on hankittu ja ylläpidetty lain vaatimaa ja Kelan standardinkin edellyttämää erityisosaamista jo vuosia, ei ole enää merkitystä? Voiko olla niin, että vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta tarjoavissa toimitiloissa ei tarvitse olla inva-wc:tä? Erityisosaamisen hankinta ei onnistu vuodessa eikä kahdessa, siksi on jätetty, että iso joukko vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta tuottavia, fysioterapia-alan yrityksiä, joutuu lopettamaan toimintansa ja yrityksensä tämän yhden epäonnistuneen kilpailutuksen vuoksi.



Savo Avo Apuvälinepäivä

26.10.2019 klo 10 – 15.30, Kokoustila,
Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta
(Ilmoittautumiset 11.10.2019 mennessä)

Varsinais-Suomi Avo Apuvälinepäivä

16.11.2019 klo 10 – 15.30,
Kaarinala, Kaarinasali, Lautakunnankatu 1, Kaarina
(Ilmoittautumiset 1.11.2019 mennessä)

Satakunta Avo Apuvälinepäivä

23.11.2019 klo 10 – 15.30,
Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2, Pori
(Ilmoittautumiset 8.11.2019 mennessä)22

Lahti-Kouvola Avo Apuvälinepäivä

30.11.2019 klo 10 – 15.30,
Aikuiskoulutuskeskus Taitajantie 2, Kouvola.
(Ilmoittautumiset 15.11.2019 mennessä)

Lopulta eniten menettävät jälleen palvelujen käyttäjät, vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen tarvitsijat.

Kelan kilpailutuksista on tehty valituksia ja kilpailu- ja kuluttajavirastokin on luvannut puuttua asiaan. Kelan valtuutetut ovat luvanneet – meidän vammaisjärjestöjen vaatimuksesta – tehdä ulkoisen selvityksen Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen hankinnoista. Tuottavatko nämä lopulta mitään korjausta jää nähtäväksi.

Myydään sille, joka halvimalla ostaa

Kotikaupungissani Raumalla olen saanut seurata kaupungin ja vaikeavamman nuoren naisen Telman välistä ottelua oikeudesta asua kodissaan. Kyse on jälleen kilpailutuksen tuomasta kohtuuttomuudesta. Asumis- palveluja kilpailutetaan säästöjen toivossa ja asukkaita siirrellään pahimmillaan parin vuoden välein asunnosta ja palveluyksiköstä toiseen. Kyse on kuitenkin ihmisten kodista ja se jää usein kuntien talousihmisiltä ja päätäjiltä huomioimatta.

Pakkomuutot kodista toiseen eivät ole ongelmattomia varsinkin silloin, kun kyseessä ovat vammaiset henkilöt, joiden tarpeet ovat erityistä huomiota vaativia ja yksilöllisiä. Kuka meistä ihan oikeasti haluaisi vaihtaa kotinsa sijaintia, kalustusta ja ympärillämme hyvinvoinnissamme huolehtivat henkilöt muutaman vuoden välein? Ja ennen kaikkea ilman, että meillä olisi siihen mitään sanomista? Nyt näin kuitenkin monen kohdalla on käynyt tai uhkaa käydä, kun kunnat siirtävät asukkaita halvempiin kohteisiin.

On hälyttävää, että vaikka yhteiskunnassa käydään vilkasta keskustelua elämän laadusta, jaksamisesta ja hyvinvoinnista,

niin vammaisten elämässä niillä ei tunnu olevan mitään merkitystä. Olemme myytävänä sille, joka halvimalla ostaa. Sen ajan, jolloin vammaisia huuto-kaupattiin tilallisille uskoin jo olleen ohi. Niin ei käynytäkään.

Täällä Raumalla tässä yksittäisessä asumispalvelutapauksessa ollaan nyt tilanteessa, jossa hallinto-oikeuden ratkaisun mukaan Telma saa jatkaa asumistaan kodissaan Riekkomäen ryhmäkodissa. Jo kaksi vuotta kestänyt ottelu jatkuu, mikäli Rauman kaupunki hakee valituslupaa korkeimmalta hallinto-oikeudelta.

Tarkastelin meidän vammaisten tilannetta nyt vain muuttaman kilpailutusesimerkin kautta. Sote-uudistuksen vaikutuksia en lähde edes arvailemaan. Voin vain toivoa, että kun se kuuluisa sote joskus toteutuu, siinä meitä vammaisia ei myytäisi.

Vertaisten voimalla

Synkistä ajatuksista huolimatta yritetään katsoa tulevaisuuteen luottavaisesti. Pidetään itses- tämme hyvää huolta ja kiinni oikeuksistamme. ”Vaikka vain kiusallaan”, kuten joku asian yhdistyksemme vertaistapaamis- sessa totesi. Yhdessä toistemme kanssa jaksamme paremmin.

Voikaa hyvin. Tapaamisiin ensi vuonna. Yhdistys tarjoaa ensi vuonna kymmeniä mahdollisuuksia siihen. Rohkeasti vain mukaan.

Hyviä joulupyhiä ja vuotta 2019.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry
puheenjohtaja

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2019



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistaavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Kurseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvynsä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kurseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurseilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella. Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat

hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhden-suuntaiselta matkalta on 25,00 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Kela maksaa 16-67-vuotiaille työssäkäyville kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville kurseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset kurseille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja kuntoutus- ja sopeutumistarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkinä ”Kurssihakemus”

Kurssit vuonna 2019

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen”

Aika: 6-15.5.2019 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus,
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 15.3.2019 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on tarkoitettu ikääntyneille poliovammaisille, jotka jääneet muun kuntoutustoiminnan ulkopuolelle. Painotus arjen toimintakykyä tukevista asioista poliovammaisen näkökulmasta. Kurssiin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi kurssin jälkeiseen itsestä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

Aika: 19-28.8.2019 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus,
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 14.06.2019 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa”

Aika: 14-23.10.2019 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus,
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 16.08.2019 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

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

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry puh. 09 6860990
s-posti: [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com)
tai [birgitta.oksa\(a\)polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa(a)polioliitto.com)

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2019

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

Lehtimäen Opiston

Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

Aika: 29.07.-03.08.2019 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku:

Ilmoittautumiset 5.7.2019 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille>.

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

Kustannukset:

Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00 €, poliojärjestöjen jäsenille 210,00 €. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n yhteisjäsenien osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.



SOTE ja vammaispalvelut

Mitä on edessä?

2000 -luku on ollut mielenkiintoinen monella tapaa, mutta erityisesti vammaisten oikeuksien ja vammaispalvelulain kehityksen kannalta. Lakiin on tehty lisäyksiä helpottamaan palveluiden saamista, niin henkilökohtaiseen apuun, tuettuun asumiseen ja kuljetuspalveluihin liittyen, joista yksi oli muun muassa subjektiivinen oikeus henkilökohtaiseen apuun.

Kaikki uudistukset eivät kuitenkaan ole olleet niin myönteisiä. Esimerkkinä kuntoutuspalveluiden kilpailuttaminen, joka on osaltaan heikentänyt vammaisten mahdollisuutta saada parasta mahdollista kuntoutusta ja julkisten palvelujen siirtyminen verkkoon on, ikävä kyllä, hankaloittanut vanhemman ikäluokan mahdollisuutta osallistua. Tämä on myös osaltaan kasvattanut tukijärjestöjen painetta uudistua ja kehittää uusia tapoja järjestää kuntoutusta, sillä rahoittajien kanta on selvä: laitoskuntoutusta on vähennettävä. Mutta minkä asialle mahtaa, kun säästöjä pitää hakea kaikin keinoin. Tästä kertoo myös ongelmallinen taksilakiuudistus, joka pakotti monen taksiyrittäjän ahtaalle ja sitä kautta aiheutti ruuhkan KELA taksien jonoihin.

Soteuudistus - epävarmuutta

Nyt edessä on uusi häilyvä epävarmuus nimeltään sote-uudistus. Maakunta- ja sote-uudistus on Suomen julkisen hallinnon sekä sosiaali- ja terveydenhuollon eli sote-palveluiden uudistamiseen tähtäävä hanke, jonka tarkoituksena on siirtää julkisten sote-palveluiden vastuu kunnilta 18 perustettavalle maakunnalle.

Erikseen valmistellaan valinnanvapauslaki, jonka myötä asiakas voisi vapaasti valita lain piiriin kuuluvissa palveluissa maakunnan yhtiön, yksityisen yhtiön tai järjestön tuottaman palvelun väliltä. Uudistusta on valmisteltu jatkuvasti viimeisen kahden vuoden aikana, mutta uusia ongelmakohtia nousee pintaan jatkuvasti.

Lain valmistelussa on törmäilty pitkin seiniä valinnanvapauden niin kutsutun kustannustehokkuuden kuin perustuslain kanssa risteävien kohtien kanssa, eikä kiistelylle vielä näy loppua. Halusin tutkia uudistuksen vammaispalvelupuolta, jotta voisin varautua tulevaan edes hiukan. Löysinkin Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta vammaislainsäädännön uudistamiseen liittyvän tavoitelistan, jonka sisällössä mainitaan seuraavaa.

Järjestämisvastuu maakunnille?

Kyse on siis pitkään tavoitellusta uudistuksesta, jonka keskeinen lähtökohta on vammaisten henkilöiden osallisuuden ja yhdenvertaisuuden parantaminen ja aidosti vammaisen henkilön tarpeista lähtevän päätöksenteon vahvistaminen. Tavoitteena on säilyttää nykyiset hyvin perusoikeuksia turvaavat, vahvat oikeudet, kuten oikeus asumisen tukeen ja palveluihin, henkilökohtaiseen apuun sekä liikumisen tukeen ja palveluihin. Lisäksi tavoitteena on kehittää useita palveluita, muun muassa valmennusta ja tukea sekä lyhytaikaista huolenpitoa uudenaikaisina palveluina ja henkilökohtaista apua, sekä tehdä liikumisen tuesta aiempaa monimuotoisempaa.

Aiemmin vammaispalvelulain mukaisten erityispalvelujen järjestämisvastuu on ollut pääosin kunnilla ja kuntayhtymillä. Uudistuksen jälkeen maakunnat vastaisivat sote-palvelujen

järjestämisestä. Myös uudessa vammaispalvelulaisissa tarkoitetut erityispalvelut kuuluisivat maakunnan vastuulle. Kehitysvammahuollon järjestämisestä nykyisin pääosin vastaavat erityishuoltopiirit purkautuvat ja kaikkien vammaispalvelujen järjestämisvastuu siirtyy maakunnille. Tämä asettaa siis kaikki vammaryhmät samalle viivalle.

Perusteena toimintakyky

Vammaisten henkilöiden valinnanmahdollisuuksia on tarkoitus lisätä ottamalla käyttöön henkilökohtainen budjetti. Uudistuksen myötä haetaan yhdenvertaisuutta, joka poistaisi eriarvoista kohtelua ja parantaisi palveluiden saatavuutta. Nykyisessä mallissa kun on selkeitä eroja palveluiden saatavuudessa kunnittain. Laissa säädettäisiin palveluista joihin kuuluvat: valmennus ja tuki, henkilökohtainen apu, asumisen tuki ja palvelut, tuki esteettömään asumiseen, lyhytaikainen huolenpito, päiväaikainen toiminta ja liikumisen tuki ja palvelut. Vammaisella henkilöllä olisi näihin oikeuttava subjektiivinen oikeus, mikäli hän täyttää laissa määrätyt kriteerit palvelun järjestämiselle.

Yhdenvertaisuus vaarassa

Laki vaikuttaa toimivalta monella taholla, mutta mitä uhkavia se pitää sisällään? Tutkin eri vammaispalvelujärjestöjen antamia vastineita vammaispalvelulain uudistukseen liittyen ja vastaan tuli muutamia ongelmakohtia. Valinnanvapauslaissa on useita piirteitä, jotka voivat johtaa siihen, että vammaiset eivät saa palveluja yhdenvertaisesti. YK:n vammaisyleissopimus edellyttää, että tavalliset palvelut ovat myös vammaisten käytettävissä. Maakunnan palvelutuotannolle tulisi asettaa ehto, että tarjottavat palvelut olisivat esteettömiä.

Muita ongelmakohtia on myös se, ettei sote-keskusten rahoitus saisi perustua siihen, että viime kädessä arvioidaan yksittäisen asiakkaan sairastavuutta ja ”hintalappua”. Vammaisuuden merkitys sote-keskukselle maksettavaan kiinteään korvaukseen jää avoimeksi.

Vaikeuksia tietää myös se, että palvelurakenteen hajautuminen tekee vammaisten osallistumisen ja vaikuttamisen vaikeasti toteutettavaksi. Lisäksi vastineessa vaaditaan, että maakunnilla tulee olla lakisäätien velvollisuus tarjota henkilökohtaisen avun asiakaseteliä. Henkilökohtainen apu tulee lisätä lakiin palveluksi, jossa seteli on tarjottava. Asiakaseteliä koskevaa sääntelyä pitää kuitenkin kehittää monilta osin.

Henkilökohtaisesta budjetista löytyy ongelmia liittyen monenkin asiaan, mutta yksi nousi esiin useasti. Kuluttajaoikeudellinen asema on laajennettava koskemaan myös henkilökohtaisen budjetin avulla hankittuja palveluja ja sisältöjä koskevia virhetilanteita. Eli tällä hetkellä henkilökohtaisella budjetilla ostetut palvelut eivät ole turvattu, mikä tarkoittaa, että asiakas kantaa taloudellisen vastuun ja muut haitat, joita toteutumaton palvelu tuo mukanaan. Selvityksessä puhutaan myös muista sote -suunnitelman rahoitusmallin riskeistä, joilla olisi vaikutus henkilökohtaisen avun ja muiden vammaispalvelujen toteutumiseen. Parannettavaa löytyy siis edelleen paljon.

On kuitenkin muistettava, että sote etenee valmisteluineen varsin hitaasti ja meillä kaikilla on vielä monta mahdollisuutta opiskella sen vaikutuksia vammaislakiin ja vammaispalveluihin.

Teksti: Heikki Ylönen

Ajatuksiani: Validia

Nimi ehkä lienee kaikkien liikuntarajoitteisten huulessa. Ei liene liioiteltua, että Validiaan on kulminoitunut palveluasuminen. Asetettu päämäärä, käytävissä olevat keinot ja kylmästi harkittu toteutus – älyn ja tahdon synteesi. Pidetäänkö Validiaa palveluasumisen ytimenä? Mielenkiintoista sanailua edellä.

Mitä on avustaminen?

Olisiko kaukaa haettava, jos vertaisin Validia palveluasumista musiikkiin? Musiikki on tosiasia, tapahtuma, jolla on määrätty alku. Sen alkuna on syntymä, rikki, tahti ja sitten loppu. Hyvä palveluasuminen ei synny yhdestä alkuvaiheen kontaktista, vaan useista peräkkäisistä näkemisistä ja avustamisista.

Toinen musiikin ja avustamisen välinen yhtäläisyys on se, että ei ole olemassa hyvää ja vähemmän hyvää. Avustamisessa ei ole asteita: hyvää, hyvin hyvää, melkoisen hyvää, hiukan hyvää. Jos sanon: ”Sain avun”, sanon kaiken. Jospa avustaminen noudattaakin ”joko-tai”-lakia? Puhuessamme avustamisesta meillä lienee mielessämme myös kuvitelma, utopia. Avustajan minuu ratkaisee paljon puhuttaessa avun laadusta. Tälle ei vain voi mitään, näin se on.

Entä minä?

Olen asunut täällä yli seitsemän vuotta. Saanko minä asiallista apua? Saan. Lähtökohtana pidän avuntarpeeni tyydyttämistä. Esim. lääkepurkki – tärkeintähän on saada se auki, tai saada sukka jalkaan. Tosin en tiedä miten ne oikeaoppisesti hoidetaan. Se ei ole tärkeää. Tärkeintä on saada se pilleri tai sukka oikeaan kohteeseen.

On paikka, jonka nimi on ”Täällä” ja on paikka, jonka nimi on ”Tuolla” - Kun paikasta ”Tuolla” tulee paikka ”Täällä” niin aina tulee uusi ”Tuolla”.



Mie ja Kosti eli Olli Jankeri ja Costello Hautamäki.

Muistan lapsena saamani neuvon ”Apua kyllä saa – joskus sitä täytyy kyllä odottaa”. Niinhän se on nyky-yhteiskunnassa. Soitapa vaikka Kelaan, niin ”Palvelemme sinua hetken kuluttua”.

Oliko päätökseni muuttaa Validiaan oikea? Vaikea kysymys. Kuitenkaan se ei ollut huonoin elämäni aikana tekemistäni päätöksistä. Vai onko Rva Kohtalo tehnyt tämänkin päätöksen puolestani? Negatiivisia havaintoja Validiasta minulla on vain muutamia. Toisaalta liian monia tässä julki tuodakseni. Toisinaan olen verrannut tätä Lehtimäellä viettämäni aikaan – eroja on. Esimerkiksi Lehtimäellä olin virkistätymässä, kun taas täällä asun.

On paikka, jonka nimi on ”Täällä” ja on paikka, jonka nimi on ”Tuolla” - Kun paikasta ”Tuolla” tulee paikka ”Täällä” niin aina tulee uusi ”Tuolla”.

Hoivaa vai palvelua?

Entä Validian henkilökunta? Mielenkiintoista. Kuten jo mainitsin, he ovat ammattinsa osaavaa. Muistan kun yli 40 vuotta sitten aloittelin roudarin hommia, edesmennyt Arvid Aaltonen tokaisi: ”Olli, roudarin jokainen askel on juoksuaskel”. Ei henkilökunta täällä juoksele, mutta käyskentelee vikkelästi. Lisäksi he ovat ripeäotteisia ja vammaismyönteisiä. Isoin osa heistä myöskään ei säästele hymyssä. Jospa henkilökunta onkin palveluammattissa enempi kuin hoivatyössä?

Tosin poikkeuksia on, jolloin rekry ei ole onnistunut lainkaan? Talossa on käytössä ns. ”Hilkkajärjestelmä” jolla kirjataan työsuoritukset. En liene ainoa, jota uudehko ”Hilkkajärjestelmä” lievästi sanottuna – harmittaa. Jokuhan sen on keksinyt ja joku päättänyt käyttöönotosta. Ei hyvä – Ei hyvä.

Missä me-heimo?

Talon asukkaat muodostavat melko heterogeenisen ryhmän. Useita eri heimojen edustajia löytyy. Minulla sikäli on ollut onni myötä, että naapurissani asuu ensteks hyvä ihminen.

Ehkä asukkaat voisi jakaa kolmeen pääheimoon: Itsekkäät- ja epäitsekkäät- sekä minä -heimo. Me-heimo luultavasti puuttuu tai en ole sitä havainnut olevan. Joka tivolilla on kuitenkin omat klovninsa. Yö laulaa ”Meistä kukaan ei ole niin vahva – että yksin tämän polun taivaltaa”. Myöntää tämän tai ei. Enempi tai vähempi sitä toista tarvitsee.

Minä olen elossa, mutta minä en Elä.

Olli Jankeri

Validia Kouvola
21.11. a.D. 2018

Poliolehten talviryudukko



ELÄMÄN SYNTY-PAIKKA	toipua	KEIHÄÄN-HEITTO	HALLIT-SIJOITA
MANSEA			ISIÄ
HE-DEL-MÄ-TÖN		KU-KISSA	MEHUA
LEH-MILLÄ			YH-DISTE VESSAT
ALA-RAJA		RIIS-TA-POLKU	
NÄYT-TE-LIJÄ LEO	SI-OILLA	II-I. TIHEÄ	LIKI JAPA-NIA
SATU-AASI			INARIA
VILLA-KANGAS	R		PITÄÄ AANTA ORPO
HIILI-VETY			
KII-VAS-LUON-TEI-SIA		SEKÄ...	
AH-TOLA			POLT-TIAIS-ELÄIN
SAU-NOISTA	AKTIOT		EPÄ-SEL-VIÄ
KUN-TA LOU-NAIS-SUO-MES-SA HOKE-MIA		LIETE RÄISKÄ-KÄLEITÄ	VAN-NOA
JOKI-SEN KAIMAT	MET-RO-	AKKU SA-VOA	
			88
		FAN-TAS-TI-NEN	
			KY-SELY

HOLMA TUIS-KU	SORSA-KOSKI	REMB-RANDTIN PUOLISO	MERI-MIEHEN VASTA-KOHTA	PUUT-TO-MIA	EX-PRESSA
	THAI-MAA ENNEN				NATSI-HUU-TO
		TYHJÄ		MUS-KELI	TUMMA JUHLA-PUKU
	-KIE-LI		+		
	ASEMA			VAAT-TEISIIN LOBBY	
	SOI-TIN ETE-VYYS			SAK-SAA	
					OPE-RAAT-TORI
		LOP-PUA	-TUKI		-DE SKI
		TRAT-TA		VIE-RAI-LIJAT	ÄREÄ NO-KOSET
			HUU-TO	TYÖN-SEI-SAUKSIA	PUU-AINES NAA-PURISTA
	KUR-JA	KAN-NINEN MUUTEN		SELKIÄ	MAAN TUTKI-JOILLA
					NOR-JASSA
			HIILTÄ SIN-FONIA-		ALKU-AINE
	MAA-JOUK-KUE			KA-VENTUA	
					HEVO-SILLE
		-MAA		OMAI-NEN PAPILTA	
	0,1%		JAON TU-LOS		
			VAS-TAA-VIA	KIRI TE KANAWA	ULKO-PUOLI
					HARD-WICK
	TONA-VAAN			AN-NIKKI	KURO-SAWA
		EN-SIO			RÖNN-LUND
			RUO-HOJA		YMPÄ-RISTÖ
		PAN-KISSA			

www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Petri Lehtinen ja Heli Kärkkäinen

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteyshetvot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 25.2. 2019 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Ajankohtaista myös tänään

Toimistolta voi löytää pölyntyneitä aarteita. Jotain muuta etsiessäni, käteeni osui sattumalta vuoden 1964 poliolinvalidien joululehti. Olen itse syntynyt joulukuussa kyseisenä vuonna ja mielenkiintoni heräsi välittömästi. Mitä tuon ajan lehdessä kirjoiteltiin ja mikä oli tuolloin ajankohtaista?

Lehdessä oli hyvän joulun toivotuksia erilaisilta liikkeiltä, yhteisöiltä ja yksityisiltä henkilöiltä. Ilmeisesti Poliolinvalideilla oli tuolloin rutkasti tukijoita? Lehti sisälsi myös paljon mainoksia, mustavalkoisia kuvia ja tuulahduksia sen aikaisesta maailmasta. Lehti tuntui yllättävän paksulta, siinä olikin ruhtinaalliset 70 sivua.

Erityistä hilpeyttä herätti Volkswakenin auto-mainos, jossa keuhuttiin Kuplaa ihanneautona invalideille. Lisävarusteet sen tekivät, sillä olihan autoon asennettu Trib-lisälaite, joka mahdollisti autolla ajon jalkainvalidiltakin.

Lehdessä oli myös hupaisa matkakertomus Mäkisten Espanjan sekä Vuoristen italian lomilta ja vertailua matkakohteiden paremmuudesta. Hengityslaitopotilaan kesäinen lomatka pohjoiseen Suomeen ja Grönlantiin oli myös viihdyttävää lukemista.

Joulutarinat, auto-kaskut ja juttu Tampereen monipuolisesta kuntoutusklunikasta herätti myös huomiota.

Kyseisen lehden toisella sivulla oli maisteri Antti Tamminen artikkeli kuntouttamisesta ja koska kuntouttaminen on minun sydäntäni lähellä, syvennyin aiheeseen erityisellä mielenkiinnolla. Pohtimaan sitä, miten

kuntouttaminen on elinajanani kehittynyt.

Kuntoutuksen tavoite ei ole muuttunut

Antti Tamminen toteaa artikkelissaan, että ”kuntoutus on määriteltävissä toimenpiteiksi sen ihmisen paranemisprosessin hyväksi, jonka kuluessa vajaakuntoinen henkilö saavuttaa paremman fyysisen toimintakyvyn, sosiaalisen kelpoisuuden ja henkilökohtaisen tyytyväisyyden.”

Tamminen kuvaa kuntouttamista kokonaisuudeksi, ”johon tulee uusi rengas toisensa jälkeen ja siihen lasketaan kuuluvaksi joukko toimenpiteitä, jotka tähtäävät samaan päämäärään: Vamman haittavaikutuksen eliminoimiseen ja vammaisen saatamiseen terveyden rinnalle”.

Kuntoutuksen toimenpiteet (renkaat) vuonna 1964:

Hoitotoimenpiteet sairaalassa

Fysioterapia ja toimintaterapia

Teknillisten apuneuvojen hankinta

Työkunnon arviointi

Ohjaus sopivan työn löytämiseksi

Sosiaalisen huoltotyön muodot

Lisäksi tuli huomioida seuraavat seikat: Passiivinen makuuttaminen on vahingollista. Fysioterapia hoitolaitoksissa on tarpeen ja voi toimia kotoa käsin. Jälkihoitoa kotiin tulee kehittää.

Kuntoutuksen myöhemmässä vaiheessa siirrytään työhuoltoon pois lääketieteen piiristä, vaikka lääkintähenkilökunnan myötävaikutus on tarpeen. Painopiste siirtyy kuntoutujan auttamiseksi työelämään.



Huomio toimintakyvyssä

Jo tuolloin 1964 ymmärrettiin kiinnittää huomiota toimintakyvyn häiriöihin, jotka sairaus on aiheuttanut, kun elimistö on joutunut pois tasapainosta. Oman kehon muutoksen lisäksi sairastunut kohtamaan huolet omaisista, tulevaisuudesta, sosiaalisesta osallisuudesta. Tamminen toteaa, että ”katastrofitunnelma aiheuttaa huolta ja kauhua, sairastumisesta johtuvat ensivaikutelmat, liioitellut luulot ja väärinymmärrykset muokkaavat perusasennetta, josta asiantuntijat ryhtyvät kouluttamaan potilastaan”.

Kun vertaillaan tämän päivän kuntoutuksen toimenpiteitä, löytyvät melkein kaikki yllämainitut elementit siitä. Tänä päivänä kuntoutus määritellään suunnitelmalliseksi ja monialaiseksi, yleensä pitkäjänteiseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan oma elämäntilanteensa. Kuntoutumisen katsotaan olevan prosessi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työelämän edistäminen.

Kuntouttamisen määritelmä on siis kutakuinkin pysynyt sa-

mana, vammaiselle pyritään saamaan samanlaiset mahdollisuudet kuin terveillekin.

Onkin kysyttävä mitä kehitystä on tapahtunut?

Sosiaaliturva on varmasti parempi kuin tuolloin, apuvälineet ovat kehittyneet ja niihin yleensä saa maksusitoumuksen kunnasta, joskus kyllä asioista joutuu taistelemaan.

Kotiin on tuotu erilaisia palveluja, jopa verkon välityksellä etänä. Työikäisiä kuntoutetaan ahkerasti ja Kelan poliokuntoutus on menneinä vuosina ollut hyvää, kunnes se loppui vuonna 2014.

Fysioterapian ohjeet ovat toimivia, toimintaa tosin hankaloittaa se, että tietämys poliosta sairautena on viime vuosina radikaalisti vähentynyt. Polioutumetus myös erikoissairaanhoidossa on miltei tuntematon, mikä vaikuttaa polion jälkioireista kärsivän henkilön avunsaantiin.

Kuntoutusrenkaita on, nykyään niitä kutsutaan osuvasti palveluketjuiksi. Palveluketjuun kuuluu erilaiset erityis- ja perussairaanhoidon palvelut, vammais-, vanhus-, ja sosiaalipalvelut, Kelan, Työ- ja elinkeinotoimiston sekä kolmannen ja yksityisen sektorin tarjoamat palvelut. Palveluketju -nimitys onkin hyvin kuvaava, sillä ketjun osia on lukuisia. Liiankin kanssa.

Sopeutumisvalmennus osa kuntoutumista

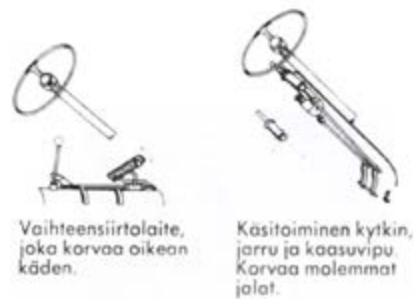
Tamminen nosti esiin myös yhden tärkeän lenkin, asiantuntijajälhtöisen koulutuksen ”katastrofitunnelman” ja siitä aiheutuvan perusasenteen korjaamiseksi. Tänä päivänä

VOLKSWAGEN



- ihanneauto myös invalideille

Auto on invalidille yhtä välttämätön kuin kaikille muillekin (ehkä enemmänkin). Kuitenkin auton ajo voi invalidille tuottaa suuria hankaluuksia. Siis mitä tehdä? — Täytyy hankkia VOLKSWAGEN, johon on asennettu Trib-lisälaitteet (tällöin ajo sujuu täydelliseltä jalkainvalidiltakin).



Lisäksi Trib-sarjaan kuuluu useita näitä täydentäviä laitteita. Pyytäkää esittelyä, niin toteatte: se on mahdollista!

voitaisiin kutsua tuota koulutusta sopeutumisvalmennukseksi. Kuntoutuskurssit ovatkin osallistamaan oman toimintakyvyn rajoitukset, rakentavia vaihtoehtoja arjessa selviämiseen sekä saamaan tukea niin ammatilliselta kuin vertaisiltakin.

Ihan hyvä, jos Kelan sopeutumisvalmennukseen pääsisivät ne poliokuntoutujat, jotka ovat yli 65-vuotiaita. Kela nimittäin sopeutumisvalmentaa vain työelämässä olevia (ehkä joku yksittäinen yli 65-vuotias pääsee satunnaisesti sopeutumisvalmennukseen).

Yksi selkeä rengas on jäänyt vähemmälle huomiolle, henkinen tuki toimintakyvyn laskiessa. Kuten Tamminen 1964 totesi: ”sairastuminen aiheuttaa huolta ja kauhua, sairastumisesta johtuvat ensivaikutelmat, liioitellut luulot ja väärinymmärrykset

muokkaavat perusasennetta”. Tuohon asennemuutokseen kerrottiin tuolloin tarvittavan asiantuntija-apua.

Tänä päivänä poliokuntoutujan ”asiantuntija-avun” eli sopeutumisvalmennuksen hoitaa käytännössä Suomen Polioliitto ry laitos-, avo- ja ensi vuonna myös verkkokuntoutuksena. Tarkoituksena on tiedon, toiminnallisuuden ja kokeilujen lisäksi panostaa henkiseen jakamiseen, toimintakyvyn heikkenemisen käsittelemiseen ja vertaistuen saamiseen. Yksi renkaan tai ketjunpalanen on siinä, melkeinpä kokonaan kolmannen sektorin hoidettavissa.

Antti Tamminen oli viisas mies.

Teksti: Marja Räsänen

Lähde: Poliinvalidin Joulu 1964 no 5-6, 9.vuosikerta, artikkeli Antti Tamminen

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Vuosi alkaa olla loppuillaan ja on paikallaan hieman pohdiskella, mitä tänä vuonna tapahtui. Yhdistyksemme osalta vuoden voidaan sanoa sujuneen suunnitelmien mukaisesti. Onhan toimintamme vuosikymmenten saatossa vakiintunut jo tietylle tasolle, joka on riippuvainen vähäisistä taloudellisista resursseista. Vanha totuus on se, että yhdistyksemme ei saa toiminnan rahoittamiseen tukea julkiselta taholta, kuten esim. valtiolta, kunnilta, tai veikkausvoittovaroista (Stea).

”Jotain tarttis tehdä”

Tätä taustaa vasten ajatellen, olemme voineet vielä tänäkin vuonna järjestää jäsenistöä kiinnostavaa toimintaa kohtuullisen hyvin. Valitettavasti ainoa tulolähteenämme on varsinaisten ja kannatusjäsenien maksamat jäsenmaksut. Jäsenistön ikääntymisen seurauksena jäsenien määrä ja sen myötä jäsenmaksutulot hupenevat uhkaavasti. Joten ei hyvältä näytä! ”Jotain tarttis tehdä”, sanoi eräs edesmennyt viisas valtiomies aikoinaan. Mutta mitä?

Ei mene valtakunnassakaan kovin lujaa. Lempikeittomme ”Sote-soppa” on edelleen vaiheessa. Eikä näytä kypsyvän. Poliitikot ovat sen asian kommentoinnin osalta tällä hetkellä yllättävän ”hipihiljaa.” Varovaisuuteen on varmaan syynä lähestyvät eduskuntavaalit. Taksi liikennelain uudistaminen yhdessä Kelakyytien kilpailutuksen kanssa on johtanut siihen, että varsinkin pienissä kunnissa ja syrjäseuduilla invataksien saatavuus on vaikeutunut merkittävästi.

Kokemukseni mukaan jopa täällä pääkaupunkiseudun kehyskunnissa Kela-keskukselta tilattavaa kyytiä terveyskeskukseen tai sairaalaan joutuu aika ajoin odottamaan jopa pari tuntia. Johtuu siitä, että kilpailutus

on polkenut hinnat niin alas, että taksit eivät ole halukkaita ajamaan kannattamattomia Kela-kyytejä. Näin ollen ennen muuta esteetöntä, eli invataksikalustoa on niukasti saatavilla. Ymmärrän järkevän kilpailutuksen. Se takaa kestävän pohjan sille, etteivät kustannukset karkaa. Mutta ei kilpailutus saa vaarantaa kannattavan toiminnan harjoittamista. Jokaisen on kuitenkin hankittava jokapäiväinen leipänsä. Joku tolkkua pitää säilyttää kaikkien asioiden suhteen.

Lähipiiri tukena ja ilona

Ei niin huonoa, etteikö jotain hyvääkin. Yksi asia, josta voin olla ylpeä ja hyvin kiitollinen on se, että minulla on hyvä avustajatiimi. Sen pitkäaikaisimman jäsenen Heikin työsuhte täytti marraskuun lopulla 10 vuotta. Heikki on huippuhyvä avustaja, kuten polioporukkamme on huomannut reissuillamme. Mihin minä joutuisinkaan ilman Heikkiä. Hänen kaltaisia työntekijöitä ja ystäviä on todella vähän. Juhlistimme pitkän työsuhteemme merkkipäivää osallistumalla Hartwall Areenalla 30.11.2018 pidettyyn Kaija Koon Superkonserttiin.

Toinen tärkeä asia, josta voin olla ylpeä on perhepiirini. Eli tyttäreni Kirsi-Marja ja hänen lapsensa Iida 2-v, 3 kk ja Niklas 6 kk. Loistavia lapsukaisia, joiden kehittymistä on ilo seurata. Kotioloissa seuranani on tietysti karvainen lumikuningatar valkoinen viisas Maine Coon kissani Bella.

Joulun ja vuodenvaihteen lähestyessä toivotan teille kaikille Rauhallista ja Hyvää Joulua, sekä Onnellista Uutta Vuotta 2019. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Lahti-Kouvola osasto

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous on perjantaina 8.2.2019 Kouvoulassa, Aikuiskasvatuskeskus, Taitajantie 2. Tervetuloa joukolla mukaan päättämään, mitä vuonna 2019 tehdään.

Keilailu jatkuu

Keilailu jatkuu edelleen tammikuussa Kouvoulassa, kiinnostuneet ottakaa yhteyttä Seija Valkonen puh. 050 3491977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Hyvää joulua ja Uutta vuotta kaikille!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään 27.2.2019 Saga Palvelutalo Lakeudenlinnassa. Osoite on Kutojankatu 6, Seinäjoki.

Heku-kurssi

Heku-kurssi on 3-8.6.2019 Lehtimäen opistolla.

Avokuntoutukset

Pohjanmaan osaston, vuoden 2019 avokuntoutuspäivät ovat: AVO IV 3.5.2019 ja AVO V apuvälinepäivä 21.9.2019. Paikkana edelleen Seinäjoki Areena, Komia-kabinetti.

Tarkemmat tiedot Poliolihtien avokuntoutuspalstoilla.

Tee ehdotuksia tapahtumista ensi vuodelle.

Puheenjohtaja Pirkko Ahola

p. 040 5907954 tai

pirkko.ahola@pp3.inet.fi.

Sihteeri Veikko Hemminki

p. 0400262801 tai

veikkohemminki@gmail.com.

Pohjanmaan osasto kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneitaan kuluneesta vuodesta ja toivottaa **Hyvää joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2019.**

Johtokunta



Pääkaupungin osasto

Torstaikerho 10.1.2019

Torstaina 10.1.2019 torstaikerhossa katsotaan elokuva (aihe ei ole vielä tiedossa).

Retki Fazerille 19.2.2019

Retki Fazerille tiistaina 19.2.2019. Opastus alkaa kello 12.30, jonka jälkeen syömmme lounaan kello 13.30. Retken hinta on 16 euroa. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 1.2.2019 mennessä.

Osaston vuosikokous 14.3.2019

Vuosikokous pidetään torstaina 14.3 kello 17.00, Kumpulantien toimistolla. Tervetuloa.

Kinky Boots 23.3.2019

Lauantaiksi 23.3.2019 olemme varanneet lippuja Helsingin Kaupunginteatteriin musikaaliin Kinky Boots. Liput maksavat 65 euroa ja avustajan lippu 22 euroa. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut viimeistään 22.2.2019. Esityksen kesto 2 t 35 minuuttia. Kinky-Boots on pop-ikoni Lauperin säveltämä musikaali, jossa juhlietaan erilaisuutta, ystävyyttä ja ennakolluulojen voittamista. Parhaan musikaalin Tony-, Grammy- ja Oliver-palkittu vuosikymmenen suurin seksikkäin ja sydämellisin show saapui vihdoon Helsinkiin.

Maksut ja ilmoittautumiset

Osallistumismaksut maksetaan osaston tilille FI18 8000 1300 2228 75. Ilmoittautumiset toimistolle puh. 09 6860990/Kirsti Paavola.

Kiitos kuluneesta vuodesta ja oikein hyvää joulunaikaa ja vuotta 2019 kaikille.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhot

Vuoden 2019 kerhopäivät ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeessä.

Satakunnan osaston vuosikokous

28.02.2019 alkaen klo 15.30 Paikka: Klapsakka, Pinja, Rauma. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen viimeistään 12.02.2019 Eijalle tai Sirpalle.

Porin suunnasta tarvittaessa yhteiskuljetus, omavastuu 10€€€

Yhteystiedot

Sirpa Haapala, puh. 040 – 7742 620 s-posti: sirpa.haapala@dnainternet.net

Eija Laakso, puh. 040 – 7686 348 s-posti: eija.laakso0@gmail.com

Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta 2019

Johtokunta

Tampereen osasto

Osaston vuosikokous

Tampereen osaston vuosikokous pidetään sunnuntaina 24.2.2019 klo 13. VATENK:n kokoustilassa, Pellervonkatu 9, Tampere. Kahvitarjoilu. Tervetuloa.

Tulevista tapaamisista ja tapahtumista jäsenkirjeessä.

Toivotamme kaikille iloista joulun odotusta ja leppoisaa joulun aikaa.

Kiitos tästä vuodesta ja toivorikasta uutta vuotta 2019!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto:

Salivuoro

Salivuoromme jatkuu joulukuun tauon jälkeen Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4. Vuoromme on tiistaisin klo 12 -13.30. Kevätkauden ensimmäinen vuoro on tiistaina 8.1.2019. Kevätkauden kausimaksu on 25 € ja se maksetaan 31.1.2019 mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Ilmoita mukaantulostasi Riitalle puh. 0400122330, jotta saat kulkuporttia varten avainrannekkeen.

Vesijumppa

Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot jatkuvat tammikuussa perjantaina 11.1. 2019 klo 15 Ruusukorttelissa. Vuorot jatkuvat perjantaisin toukokuun loppuun. Kevätkauden kausimaksu on 90 € ja se maksetaan 31.1.2019 mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Kuntosali

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön. Ilmoittautumiset wertaisliikuttaja Riitalle.

Kevätkausi alkaa 9.1.2019. Osallistuja maksaa Visiitti-maksun Kaarinan kaupungille, tarvittaessa saat lisätietoja Riitalta.

Lounastapaamiset

Suosittu lounastapaamiset jatkuvat. Seuraava lounaspaikka on Skandic Julia, Eerikinkatu 4, Turku. Siellä tavataan torstaina 24.1.2019 klo 12. Silloin sovitaan myös seuraavista tapaamispäivistä ja – paikoista. Lounastapaamisten lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte – listalta. Paikka on esteetön. Talossa on parkkihalli, ajo Brahenkadun puolelta. Ennakkoilmoitusta ei tarvita.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään maanantaina 4.3.2019 klo 13 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkäkatu 68, TKU. (Avustajakeskus samassa osoitteessa). Ilmoita tulostasi Riitalle, niin osamme varata tarjottavat.

Muusta alkuvuoden 2019 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille sekä tapahtumissamme ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Hyvää Uutta Vuotta 2019.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous ja avokuntoutua

Viides avokuntoutuspäivä pidetään Oulun Cartas talon Caritas-salissa pe 22.03.2019 klo 12.00-18.00. Tilaisuus on maksuton ja siihen sisältyy päivällinen ja 2 x kahvit. Ilmoittautumiset Marja Räsänen puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Päivä aloitetaan ensin vuosikokouksella.

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulinn takkahuoneessa 08.01.2019, 19.02.2019, 09.04.2019, 14.05.2019 klo 12-14. Yhteyshenkilönä Sinikka Korvala puh. 040-8464135.

Kajaanin kerho

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

Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa Tanhuanatie 1. Yhteyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

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

Hyvää Joulua!

Johtokunta

Savon osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään ti 19.02.2019 alkaen klo 13. Viikinkiravintola Haraldisa, Tulliportinkatu 44, Kuopio. Aloitamme kokouksen lounaalla.

Vuoden 2019 tapahtumia on alustavasti jo vähän suunniteltu

Tietoa tulevista tapahtumista myöhemmin jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677 tai

Esko Timonen puh. 0400 645182

"Jälkeen työn ja kiireiden"

on aika juhlan hiljaisen."

Kiitokset jäsenille ja kaikille yhteistyökumppaneillemme kuluneesta vuodesta.

Hyvää Joulua ja onnekasta Uutta Vuotta 2019!

Johtokunta

Suomen Polioliiton toimisto hiljenee viettämään juhlapäiviä.

Neuvontapalvelumme toimivat taas täydellä teholla 7.1.2019 alkaen.

Leppoisaa vuodenvaihdetta ja hyvää vuotta 2019.

Toimiston väki

Suomen Polioliitto ry:n
valtakunnallista syystapahtumaa
vietetään Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa
28-29.9.2019.

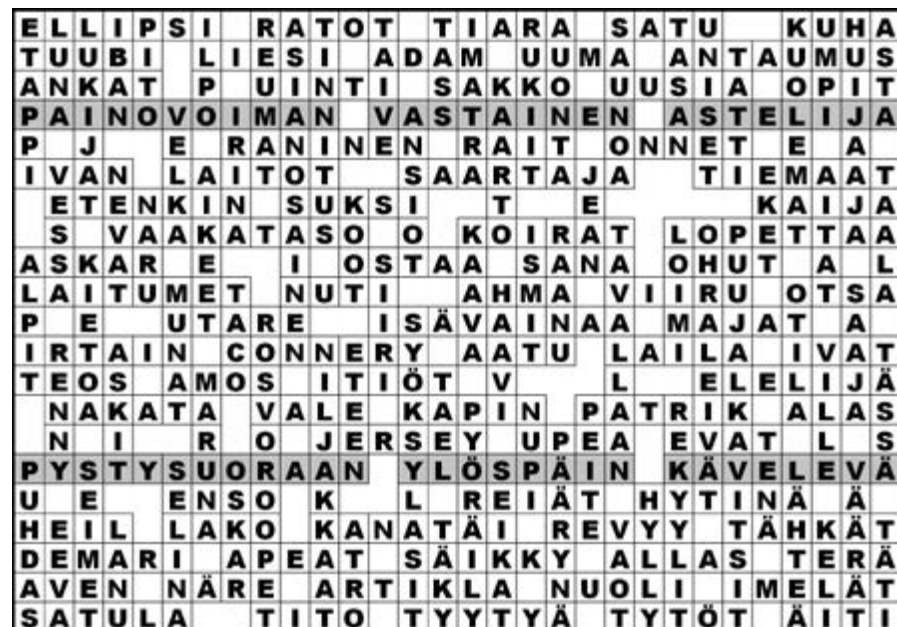
Teemana apuvälineet.

Poliolehden toimitus toivottaa kaikille lukijoille erinomaista alkavaa vuotta 2019!



Lammaslampi itsenäisyyspäivänä eteläisessä Suomessa.

Poliolehden 3/2018 ruudukon ratkaisu



Poliolehden 3/2018 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
Raimo Tikkanen,
Järvenpää

II palkinto 6 €
Kauko Hutunen,
Iisalmi

Onnea!

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille STEA-rahoitteiset kurssit 2019

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela ☐ Kunta ☐ RAY ☐ Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisdiagnosi? Kyllä: ☐ Ei: ☐

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: ☐ Ei: ☐

Apuvälineet: Keppi ☐ Rollaattori ☐ Pyörätuoli ☐ Muu: _____

Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa ☐ Pukemisessa ☐ Hygieniassa ☐ Liikkumisessa ☐ Muussa: _____

Minulla on mukana henkilökohtainen avustaja: Kyllä: ☐ Ei: ☐

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaile omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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

Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset 2019



Pohjanmaan osaston vuosikokous 2018.

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous 27.4.2018,

Iiriskeskus Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki

Lahti-Kouvola osaston vuosikokous 8.2.2019

Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola.

Savon osaston vuosikokous 19.2.2019

Viikinkiravintola Harald, Tulliportinkatu 44, Kuopio.

Tampereen osaston vuosikokous 24.2.2019

Vatenk kokoustila, Pellevonkatu 9, Tampere

Pohjanmaan osaston vuosikokous 27.2.2019

Saga Lakeus Linna, Seinäjoki

Satakunnan osaston vuosikokous 28.2.2019

Ravintola Klapsakka, Pinja, Rauma

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous 4.3.2019

Lounais- Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous 14.3.2019,

Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous 22.3.2019

Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu

Opas potilaalle on vapaasti
käytettävissä internet-osoitteessa

www.thl.fi/potilaanopas

Kiittäen kannatusjäseniämme kuluneesta
vuodesta toivotamme teille **Rauhallista ja Hyvää**

Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2019.

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

Onnellista Uutta Vuotta

Polioinvalidit ry:n hankkija Raija Nissinen toivottaa
Onnellista Vuotta 2019 kaikille Polioinvalidit ry:n
työtä tukeneille kannatusjäsenille ja keräyksiin
osallistuneille.



Sydämelliset Jouluterveiset ja Uuden Vuoden toivotukset kaikille Poliiolehden lukijoille.

Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenille erityisterveiset.
Soitan teille taas vuoden 2019 alkupuolella.

Martta Noronen

Hyvää Joulunaikaa ja Vuotta 2019 kaikille

Poliiolehden lukijoille toivottaa Kuntsun henkilökunta



Tapaamisiin!
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy
Kyttälänkatu 5, Tampere

Poliojärjestön
jäsenlehti
jouluna 1965

