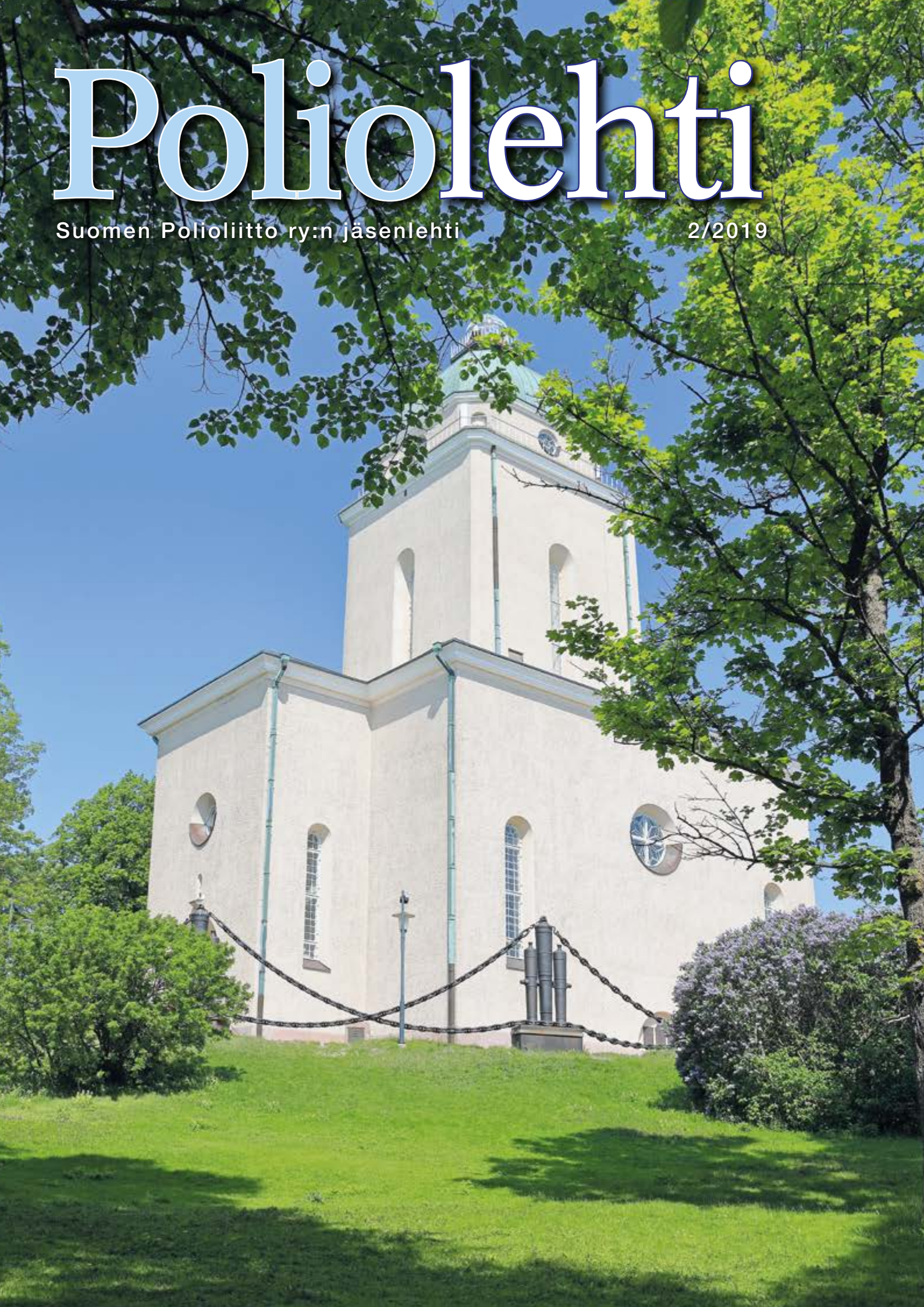


Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2019



Saa vapaasti käyttää!

Uusi Suomelle juuri valittu hallitus. Lupauksia on paljon, kuten niin usein aikaisemminkin. Mitä tämä hallitus sitten oikeasti saa toteutettua jää nähtäväksi. Nyt kun hallitus koostuu viidestä hyvinkin erilaisesta puolueesta, on selvää, että seuraavat neljä vuotta tulevat olemaan joko todella riittäviä tai sitten mielipiteitä pyöritellään niin paljon, että kaikki sujuu hyvinkin helposti.

Terveyspalvelut ja sen ympärillä pyörivät asiat varmasti tulevat herättämään keskustelua ja kysymyksiä siitä, kuinka juuri saada jatkossa parasta mahdollista hoitoa, kun sitä tarvitsee. Tähän kysymykseen minulla ei ole vastausta, ja vaikka olen asiaa tutkaillut, niin ei tunnu konkreettista vastausta olevan kenelläkään. Seurataan siis tilanteen kehittymistä, ja kun asiaan saadaan selvyys, niin lupaan kommentoida. Selvää näyttää olevan, että rahaa on. Ministerit, valtiosihteerit ja erityisavustajat maksoivat viime vaalikaudella 23 miljoonaa. Nyt suunnitelmien mukaan ensimmäinen vuosi maksaisi reilut 9 miljoonaa, mikä on noin neljä miljoonaa enemmän kuin edellisen hallituksen vastaava. Toivottavasti sama linja jatkuu muistakin etuuksista päätettäessä.

Polioinvalidit ry:n puheenjohtajaksi Lauri Jokinen

Poliojärjestöjen hallitusten/ johtokuntien kokoonpanossakin tapahtui tai oikeastaan Polioinvalidit ry:n johtokunnassa. Viisitoista vuotta yhdistystä johtanut Rauno Nieminen siirtyi ”eläkkeelle” ja puheenjohtajana jatkaa Lauri Jokinen.

- Rauski ei etsi Poliolehdessä virheitä, vaan keskittyy enempi hyvään, tokaisi taittaja kahvipöydässä ja muut nostivat kuppinsa osoittaen näin olevansa samaa mieltä.



Tässä ratkaisu (apuvälineinä tossu ja villasukka) kylmäville jaloille auringonottoilanteessa. Saa vapaasti käyttää.

Rauno Niemisen tavan johtaa voi kiteyttää sanoihin yhdessä ja hyvässä yhteistyössä. Erityisesti toimituksemme kiittää siitä, että saamme nauttia hänen kannustuksesta ja huolenpidostaan silloinkin, kun meinaamme sortua aikataulujen ja aineistojen alle.

Ja hei, Rauski siirtyy siis vain hiukan taaemmas. Hän jatkaa Polioinvalidit ry:n hallituksessa.

Toivotamme myös Lauri Jokisen lämpimästi tervetulleeksi puheenjohtajan rooliin. Toimituksessakin on aina tilaa puheenjohtajalle: palstanpitäjälle ja toimittajalle ja valokuvaajalle. Sen hän jo onneksi tietääkin.

Apua avokuntoutuksesta ja apuvälineistä

Avokuntoutukset jatkuvat syksyllä ja tarkemmat aikataulut löytyvät tästä lehdestä. Apuvälineet ovat monelle arkipäivää. Ne helpottavat liikkumista ja oikeilla apuvälineillä voidaan helposti tehdä elämästä mukavampaa.

Monesti apuvälineet maksavat paljon rahaa ja niiden toimi-

vuudesta emme koskaan voi olla etukäteen täysin varmoja. Avokuntoutuksissa haluammekin tarjota teille mahdollisuuksien päästä kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja.

Haluamme myös antaa tietoa siitä, kuinka saatte haettua rahoitusta näille välineille eli kuinka toimia, kun apuvälineitä tarvitaan. Rohkeasti siis mukaan kokeilemaan ja haastamaan myös apuvälinevalmistajat.

Samalla voitte kertoa omista apuvälineistänne ja sekä antaa että saada tietoa, kuinka helpottaa arkea. Apuvälineasiantuntijamme Anne Salonen on mukana opastamassa ja hyvinvointivalmentaja Jenni Pihkola tulee tietysti paikalle liikkuttamaan teitä erilaisilla harjoitteilla, joten saatte varmasti hienon avokuntoutuspäivän!

Muistattehan, että kaikille avokuntoutuspäiville voi osallistua asuinpaikasta ja avokuntoutuspaikasta välittämättä. Yhteyttä vain Marja Räsäseen ja asia hoituu kyllä.

Ja kun kesä alkaa olla loppuun, on vuorossa valtakunnallinen syystapahtuma Kankaanpäässä. Ja ette varmaankaan arvaa? Aiheena apuvälineet. Keskitymme ensi sijassa ulkona liikkumisen apuvälineisiin, mutta muutakin on luvassa. Joten nyt jos koskaan: kaikki mukaan!

Siinä oli vain pari pientä asiaa poliojärjestöjen toiminnasta. Tästäkin Poliolehden numerosta löytyy niitä lisää. On niin järjestöasioita kuin kuntoutusta ja vapaa-ajantoimintaakin. Hienoa on myös se, että pari lukijaa on avannut meille muille luettavaksi tunteja ja kokemuksia polion kanssa elämisestä.

Kesän muistilistaa

Hymyilevät naamat, kauppojen yhteyteen tulleet mansikkakojut, kauniisti kukkivat puutarhat ja lämmittävät auringon säteet. Kesä 2019 on viimein täällä!

Kesän tullessa on siis hyvä muistuttaa muutamista tärkeistä asioista:

- Poliojärjestöt järjestävät kesällä monenlaisia tapahtumia, joihin voitte mennä mukaan. Ottakaa osaa myös muiden osastojen toimintaan. Siellä on tarjolla teatteria ja jos jonkinlaista hauskaa. Rohkeasti vain mukaan nauttimaan!

- Syyspäivät Kankaanpäässä 28-29.9.2019, muistakaa merkata tuo viikonloppu kalentereistanne ja tulkaa mukaan!

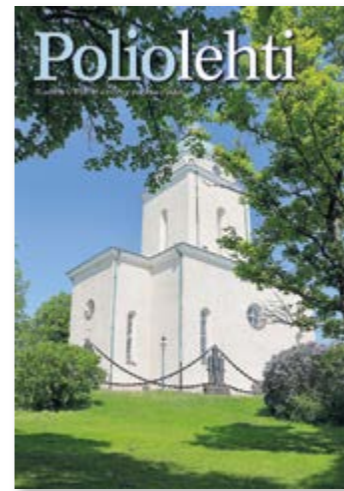
- Muistakaa pitää huolta itsestänne ja jaksamisestänne.

- Nauttikaa kesästä ja sen tarjoamasta lämmöstä.

- Tärkein taitaa olla tuo kohta kolme.

Tapaamisiin viimeistään syksyllä!

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK Suomenlinnan kirkko

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

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 050 530 6978

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Hämeen Kirjapaino Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Poliolehti 2/2019

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Muuta

Kuntoutus ja fysioterapia ovat perusterveydenhuoltoa

6

Minä ja polio

8

Kela tiedottaa

9

Suomenlinna - hieman haasteellinen maailmanperintökohde

10

Minäkin sairastuin lapsena polioon

35

Osastoissa ...

Savolaiset reissulla

15

Tampereella tapahtui

16

Tapahtumia keväällä Turussa

17

Uutisia...

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - toimintakyvyn heikkeneminen on yhteinen huoli

20

Polioinvalidit ry:n vuosikokous Kuntoutusta ja vertaistukipalveluja

22

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous Vertaisen kohtaaminen tärkeää

24

Kuntoutusta

Ensikertalaisena Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutusvalmennuskursseilla

12

Pohjanmaan Heku Lehtimäellä

14

Heku- kuntoutusta Ruissalon Kylpylässä (ilmoitus)

18

Suomen Polioliiton järjestämä avokuntoutus 2019

36

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutusvalmennuskurssit 2019

38

Hakemuslomakkeet

Kuntoutuskurssihakemus

45

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

19

Toimintakertomukset ja -suunnitelmat

26

Poliohuollon puolelta

30

Osastoissa tapahtuu

42



”Kelataan Kankaanpäässä”

ja otetaan apuvälineet ajoissa käyttöön

Syystapahtumaa vietetään tänä vuonna yhdessä ja hyvässä seurassa. Tutustumme myös apuvälineisiin, saamme tietoa niiden hankkimisesta ja starttaamme Suomen Polioliiton verkkokuntoutuksen.

Tapahtumassa ei ole unohdettu viihdettäkään. Nyt siis kannattaa ainakin tulla mukaan.



Syystapahtuman alustava ohjelma:

Lauantai 28.9.2019

klo 13.30-14.30
Tervetuloilaisuus, päiväkahvit suolaisella kahvileivillä
klo 14.30 Majoittuminen

klo 15.00 Apuvälineet esittelyssä

Digistartti

klo 18.00 Päivällinen
Tanssit

Sunnuntai 29.9.2019

klo 8 -10.00

Aamiainen

klo 10-12.00

Verkkokuntoutusstartti

klo 12.00

Lounas noutopöydästä

Huoneiden luovutus ja kotiinlähtö

Tapahtumapaikka majoitukseen Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää.

Hinnat:

Syystapahtumapaketti:

Sisältää majoituksen 2 hh, lauantaan kahvitarjoiluineen, päivällisen, sunnuntain aamiaisbuffetin, lounaan ja päivien ohjelman. (1-hh lisä + 33,00 eur/yö)

Jäsenille: 100,00 eur
Ei-jäsenille: 150,00 eur

Majoituksen lisävuorokausi (pe-la) 2-hengen huoneessa 50,00€/hlö/vrk sisältäen aamiaisen.

Poliinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tukevat omien jäsentensä osallistumista kesäpäivien tapahtumaan. Tämä tuet ovat mukana jäsenhinnoissa. Majoitustiloja on rajoitetusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä. Tuttuun tapaan mukana muutama yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat jäsenhinnoilla.

Ilmoittautuminen:

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 2-9.9.2019 puh. 09-6860990 tai 09-68609930.

e-mail: kirsti.paavola@polioliitto.com. Maksut on maksettava tilille DanskeBank FI40 8000 1570 4328 57 18.9.2019 mennessä.

Huom! Puhelinlinjamme saattavat ruuhkautua, ettekä tavoita meitä, jättäkää silloin soittopyyntö. Muistattehan ilmoittautumisen yhteydessä kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Yhteiskuljetukset:

Polioinvalidit ry:n paikallis-osastot järjestävät yhteiskuljetuksia kesäpäiville. Yhteiskuljetuksista, reiteistä ja lähtöajoista kannattaa kysyä suoraan osastoista. Yhteystiedot saa tarvittaessa Kumpulantien toimistolta tai Polioinvalidit ry:n nettisivuilta osoitteesta www.polioliitto.com.

Tervetuloa!

Suomen Polioliitto ry

Heku- kurssi Kankaanpäässä

Syksyllä on Satakunnan osaston järjestämä Heku- kurssi Kankaanpäässä (26.09. -28.09.2019). Kurssimme päätyttyä voimme sulavasti siirtyä valtakunnallisille syyspäiville. Odotamme ja toivotamme Heku- kurssillemme tervetulleeksi osallistujia muistakin osastoista.

Tervetuloa!

Sirpa Haapala

Satakunnan osasto

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



Tulevaisuus arveluttaa

Näin kirjoitin edelliseen Poliolehteen vuoden alussa. Voisin aloittaa lähes samoilla sanoilla: ”Tulevaisuus arveluttaa vielä enemmän”.

Kansanedustajavaalien jälkeen on muodostettu maamme uusi hallitus. Äkkiseltään sen näyttää vammaisten kannalta aika hyvältä. Lisätään selkokielen käyttöä ja palvelua, hoitotakuu alennetaan 7 päivään, vammaisten osallisuuden parantaminen, koulutusta, työelämän parantamista, vappusatanen (veroalaista tuloa, joka vähentää asumistukea, vähentää toimeentulotukea, korottaa palvelumaksuja) pienituloisille, nostaa kaikkia palvelumaksuja, luoda sosiaalisen ja hyvinvoivan Suomen, hoitajatakuu 0,7, lisää lääkäreitä, lisää hoitajia, sosiaalisesti hyvin voiva, kestävä valtio ja kaikkea muuta hyvää vajaa 200 sivun verran.

Asiakirjassa todetaan 131 kertaa: kehitetään, suunnitellaan, laitetaan työryhmiä, nimitetään toimikuntia viemään asioita eteenpäin. Miten me palvelujen käyttäjät pääsemme niihin mukaan ja vaikuttamaan niiden toteutuneita tuloksia?



Jäin kaipaamaan selväsanaisesti mm. mitä tapahtuu vammaisten palvelujen kilpailutukselle, mitä vammaisten henkilökohtaiselle budjetille, perustuslain 6 pykälän tasa-arvoisuuden toimiminen? Miten kehitetään VPL:n ja Kehitysvammalain uudistusta?

Lehtitietojen mukaan budjetti koottiin niin, että jokainen hallituspuolue sai kolmen miljardin vaalilupauksensa siihen. Se sitten rahoitetaan valtion omaisuuden myymisellä ensimmäisenä vuotena. Seuraava vuosi onkin

sitten jo eri asia. Loput valtion menot, noin 1,2 miljardia, sitten rahoitetaan käyttömaksujen, verojen, hintojen korotuksilla. Poltto ja lämmitysöljyt (vaikuttaa asumiseen) nousevat, vaikuttaa liikkumiseen ja asumiseen, kotitalousvähennys alenee yms, jotka kohdistuvat myös pienituloisiin ja syö siten mahdolliset saadut korotukset.

Kaksi päivää hallituksen nimitämisen jälkeen useampi ministeri on rukkaamassa toisen ministeriön budjetin lukuja toteamalla niiden olevan virheellisiä ja omia rahoja pitää muuttaa.



Kuljetuspalvelu on edelleen yhä suurempi kysymysmerkki. Nyt on aloitettu eri alueilla perustamaan alueellisia ja suurempia kuljetuspalveluorganisaatioita ja VPL:n kuljetukseen tullaan ottamaan myös tavaraa mukaan. Ajatellaan tulevaisuutta matka kohteeseen 10 kg silakoita mukana. Siinä sitä kohta ollaan.



Luin IT-lehdestä mielenkiinnolla lakimies Elina Niemisen kirjoituksen ”Inttiä avustajan sukupuoli pitää saada valita”. Perustelut olivat itsemääräämisoikeus ja intimitteettisuoja. Lauseensa apulaisoikeuskansleri Mikko Puumalainen mm. totesi, että perusoikeuksien tulisi toteutua mahdollisimman täysmääräisesti. Asian oli nostanut esille Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys Rusetti ry. Kiinnitin huomiota erityisesti apulaisoikeuskanslerin lausumaan, että perusoikeuksia tulisi toteuttaa mahdollisimman täysmääräisesti. Hänen lisäohjeensa olivat sangen yksilökeskeisiä. Oletan, että apulaisoikeuskans-

lerin antamat ohjeet koskevat myös miehiä. Tasa-arvolain edellyttämällä tavalla.



Ei tämä elämä nyt sentään kailta osin niin kurjaa ole. Kesän suurempia ilonaiheita on ”Neiti 7 v ”:n valmistuminen kauppatieteen maisteriksi Tampereen yliopistosta. Hän on ensimmäinen lastenlapsemme, joka valmistui ammattiin. Onni on myös se, että hän sai välittömästi ammattiaan vastaavan työpaikan, tosin Helsingistä.

Nyt on sitten parhailaan menossa vieroituskausi. Ei Neiti 7 v:lle, vaan RUUTI-koiralle. Myös hän siirtyy Helsinkiin totutteluun uuden asunnon ja ympäristön myötä.

Toivon mukaan Hesassakaan ei ole susia, jotka syvät pieniä koiria.

Aurinkoista ja antoisaa kesää teille kaikille.

Jussi

Kuntoutus ja fysioterapia ovat perusterveydenhuoltoa

Viime aikoina neuvon-
tapalveluumme on tullut
kysymyksiä siitä, kuinka
kunnan tulee järjestää
perusterveydenhuollossa
kuntoutus ja fysioterapia
osana perusterveyden-
huoltoa. Asiakasta on
voitu hyppyyttää luukulta
toiselle ja kukaan ei ole
ottanut hänen asiaansa
tosissaan. Fysioterapiaa
ei ole saatu, kuntoutus-
suunnitelmaa ei edes
tunnetta, puhumattakaan
siitä, että se tehtäisiin.
Kukaan ei tutki toimin-
takykyä, anna ohjeita
tai neuvoja arkipäivässä
selviämiseen tai tiedosta
asiakkaan kokonaistilan-
netta. Asiakas jää yksin.



Suomen Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen muistuttaa, että kunnilla on lakisääteinen velvollisuus järjestää hoitoon liittyvä lääkinällinen kuntoutus.

Kunnalla lakiin perustuva velvollisuus

Tosiasia on kuitenkin se, että kunnalla on lakisääteinen velvollisuus järjestää hoitoon liittyvä lääkinällinen kuntoutus (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 29 §) sekä tehdä ja toteuttaa kuntoutussuunnitelman mukainen lääkinällinen kuntoutus, varsinkin jos selkeää järjestämis- ja kustannusvastuuta ei ole osoitettavissa. (Terveydenhuoltolaki 29§).

Toki terveydenhuolto voi järjestää kuntoutuspalvelut omana toimintana tai ostaa niitä yksityisiltä laitoksilta, ammatinharjoittajilta tai järjestöiltä. Kuitenkin terveydenhuoltolain mukaisesti kunnalla on päävastuu lääkinällisen kuntoutuksen suunnittelusta, jotta asiakas saa tarpeenmukaisen ja toimivan hoito/kuntoutus kokonaisuuden. Kuntoutuksen tarve, tavoitteet, aikataulu ja sisältö on määriteltävä kirjallisesti (kun-

toutussuunnitelma) ja yhteistyössä kuntoutettavan kanssa. (Potilaslaki 17.9.2004/857)

Tulee muistaa myös se, että kunta vastaa kuntoutuspalvelun ohjauksesta ja seurannasta sekä nimeää potilaalle kuntoutuksen yhdyshenkilön, joka huolehtii tiedonkulusta ja kuntoutuksen etenemisestä.

Kuntoutussuunnitelmaan yksilölliset kuntoutustarpeet

Läkinällisellä kuntoutuksella tarkoitetaan sellaisia kuntoutuksen toimenpiteitä, joita tarvitaan vian, vamman tai sairauden aiheuttaman toimintakykyvajeen

helpottamiseksi sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseksi tai tukemiseksi. Sillä pyritään edistämään ja tukemaan kuntoutujan elämäntilanteen hallintaa ja itsenäistä suoriutumista päivittäisissä toiminnoissa. (Asetus lääkinällisestä kuntoutuksesta 28.6.1991/1015).

Kuntoutustarpeen arvioinnin suorittaa yleensä lääkäri ja terveydenhuollon tehtävänä on määritellä sairauksista, vioista ja vammoista johtuvia sekä niihin liittyviä toimintakykyongelmia sekä etsiä niille kuntoutuskeinoja. Lisäksi terveydenhuol-

lon tulee seurata kuntoutuksen edistymistä ja toimia yhteistyössä muiden kuntoutustahojen kanssa. Mikäli asiakas ei ole erikoissairaanhoidon piirissä, kuntoutuksesta vastaa viimekädessä perusterveydenhuolto.

Läkinällinen kuntoutus perustuu yksilölliseen kuntoutussuunnitelmaan, johon kuntoutuspalvelut kootaan suunnitellusti kuntoutujan tarpeiden mukaan. Suunnittelussa otetaan huomioon käytettävissä olevat tiedot kuntoutuksen vaikuttavuudesta. Kuntoutujan toimintakykyä arvioidaan, jotta löydetäisiin ne osa-alueet, joihin voidaan vaikuttaa. Kuntoutustavoitteet ja keinot eli palvelut kootaan yhteistyössä kuntoutujan kanssa. Kuntoutussuunnitelmaa seurataan ja arvioidaan määräajoin.

Terveydenhuoltolain mukaan lääkinälliseen kuntoutukseen kuuluu:

1. Kuntoutusneuvonta ja kuntoutusohjaus
2. Potilaan toiminta- ja työkyvyn sekä kuntoutustarpeen arviointi
3. Kuntoutustutkimus, jonka avulla selvitetään potilaan kuntoutusmahdollisuuksia
4. Toimintakyvyn parantamiseen ja ylläpitämiseen tähtäävät terapiat sekä muut tarvittavat kuntoutumista edistävät toimenpiteet
5. Apuvälinepalvelut
6. Sopeutumisvalmennus
7. 1-6 kohdassa tarkoitetuista tarpeellisista toimenpiteistä koostuvat kuntoutusjaksot laitos- tai avohoidossa.

Neuvonta ja ohjaus osa kuntoutuspalveluita

Kuntoutuspalveluita koskeva neuvonta ja palveluohjaus on terveydenhuollon ammattilaisten vastuulla, mutta varsinainen kuntoutusohjaus on

kuntoutusohjaajien vastuualuetta. Kuntoutusohjaaja toimii yhteishenkilönä kuntoutujan, erikoissairaanhoidon, perusterveydenhuollon ja muiden palveluntuottajien välillä.

Kuntoutusohjaaja tukee asiakkaansa itsenäistä selviytymistä arjessa, elämänhallintaa ja sosiaalista toimintakykyä. Kuntoutusohjaaja tukee ja ohjaa kuntoutujaa ja hänen läheisiään uudessa elämäntilanteessa, kuntoutuspalveluiden hakemisessa, kelan vammaisuuksien hakemisessa, vammaispalveluiden hakemisessa, apuvälineiden tarpeen arvioinnissa ja hankinnassa sekä ohjaa vammaisjärjestöjen ja -yhdistysten toimintaan.

Fysioterapialla monipuolinen rooli

Kuntoutussuunnitelman laatimiseksi tarvitaan kuntoutustutkimus, joka antaa viitteitä palvelutarpeista. Kuntoutumistutkimus voidaan tehdä myös fysioterapiassa.

Fysioterapia perustuu terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn edellytysten tuntemiseen ja parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Fysioterapian perustana on fysioterapiatiede ja siinä sovelletaan monen tieteenalan tutkimustietoa. Fysioterapian tavoitteena on yhdessä asiakkaan/kuntoutujan kanssa saavuttaa hänelle optimaalinen terveys sekä liikkumis- ja toimintakyky huomioiden hänen voimavaroja ja palvelujärjestelmien tarjoamat mahdollisuudet.

Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan/kuntoutujan terveyttä, liikkumista, toimintakykyä ja toimintarajoitteita hänen toimintaympäristössään. Arvioinnin perusteella laaditaan fysioterapiasuunnitelma, joka sisältää seurannan. Fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta, terapeuttinen harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut. Asiakasta/kuntoutujaa aktivoidaan ja ohjataan ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään, toimintakyvystään ja niiden edistämiseen liittyvistä valinnoista yhteistyössä muiden asiantuntijoiden kanssa. Fysioterapia on osa julkista ja yksityistä sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalvelujärjestelmää. (Suomen fysioterapeutit, 2006)

Laki velvoittaa

Ilman kuntoutustutkimusta on vaikea tehdä kuntoutussuunnitelmaa ja sitä kautta etsiä asiakkaalle sopivia kuntoutuspalveluita. Selvää on kuitenkin se, kunnalla on lakisääteinen velvollisuus järjestää hoitoon liittyvä lääkinällinen kuntoutus (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 29 §) sekä tehdä ja toteuttaa kuntoutussuunnitelman mukainen lääkinällinen kuntoutus, varsinkin jos selkeää järjestämis- ja kustannusvastuuta ei ole osoitettavissa. (Terveydenhuoltolaki 29§).

Teksti: Marja Räsänen,
SuomenPolioliitto ry

ONKO SINULLA HENKILÖKOHTAINEN AVUSTAJA?

Tule mukaan vertaisryhmään juttelemaan toisten avustajapalvelua käyttävien kanssa!

Ryhmät kokoontuvat kuukausittain Joensuussa, Lieksassa, Kiteellä ja Outokummussa. Osallistuminen on ilmaista. Kahvitarjoilu!

Ilmoittautumiset:

laura.jormanainen@hl-s.fi
tai 050 388 6600

Järjestäjä:

Honkalampi-säätiö, ESE-keskus
www.facebook.com/esekeskus



APUVÄLINEET kätevästi netistä tai liikkeestämme Turengista!

Restoraattori / polkulaite
39.90 €
(NORM. 55 €)



Taima XC – Isopyöräinen rollaattori ulkokäyttöön
390 €

B&B Pyörätuoli – S-Eco 2
325 €



ATTO-sähkökootteri
3 900 €

Alykäs ja hiljainen, helposti matkoille mukaan.



Hinnat voimassa toistaiseksi, sis. alv 24 %.



Apuväline Avux

Pukkilantie 2, 14200 Turenki | Puh. 03 633 6000
avux@apuvälineavux.fi | AUKIOLOAJAT: MA-PE 8-17
www.apuvälineavux.fi

Iloa ja vaihtelua elämään

29.7.-3.8.2019

Ilmoittautumiset

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

Huom! kurssinumero nro 33

Täysihoito 50 €/vrk

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

Lisätietoja 0400 365 375

Opistotie 1, 63500 Lehtimäki
www.lehtimaenopisto.fi



Minä ja polio

Sairastin polion Puolangan Puokion kylässä vuonna 1960. Sinne tuli rokotteet myöhemmin kuin kaupunkeihin. Olin silloin 4,6 vuotias ja nelirajahalvaantunut. Äitini hoiti minut kotona, koska hän ei halunnut jättää minua sairaalaan. Hän ajatteli osaavansa kuntouttaa minut kotona. Ja hän osasi! Olin jo kouluikäni normaalisti toimiva lapsi. En ymmärtänyt, että minulle jäi vauriot lihaksiin.

Elin elämäni, sain neljä lasta, olin 30 vuotta lasten teho-osastolla lastenhoitajana. Sormeni sairastuivat 39 vuotiaana. Niitä vääntyneitä sormia tutkittiin ja diagnoosina oli epätyypillinen nivelriikko. Sen vuoksi jäin puolieläkkeelle 54-vuotiaana ja eläkkeelle 57-vuotiaana. Nyt olen saanut tietää, että polio on myös aiheuttanut sormien vääntymisen. Kämmselän lihakset ovat mitättömät.

Pysyin kohtuullisessa kunnossa hyötyliikunnalla. Pyöräilin työmatkat, hoidin omakotitalon ja sen pihan. Olin energinen ja tein koko ajan jotakin. Rakastin leipomista ja touhusin lasten kanssa.

Sitten polio yllätti

Kaksi vuotta sitten elämäni hidastui. Jalat ja kädet väsyivät nopeasti. Vasen jalkani surkastui muutaman sentin ja kaatuilin. Poliosta tietäviä ammattilaisia ei näytä olevan. Varsinkin polion myöhäsoireet ovat useimmille vieras asia. Terveyskeskuksesta en saanut apua. En saanut edes lääkärille aikaa, kun kerroin vasemman jalan surkastumisesta ja kaatuilemisesta.

Jonotin akuuttipäivystykseen useamman kerran. Lääkärit käskivät mennä Oulun kaupungin liikuntaneuvojalle hakemaan liikuntaohjeita. En mennyt, koska se oli suljettuna kesän. Lopulta menin yksityiselle neurologille ja tutkimukset lähtivät käyntiin.



Heli, Olivia ja kirjoittaja.

Vihdoinkin selvisi - kahden vuoden ihmettelämisen jälkeen - mikä minua vaivaa. Hemoratatutkimuksessa 7.2.2019 minulle kerrottiin, että lihaksissani on polion vanhat vauriot ja myös uusia vaurioita oli tullut. Siellä ymmärsin, että minä en ole parantunut poliosta, jonka lapsena sairastin. Minä en sitä tiennyt. En ollut koskaan kuullutkaan myöhäsoireista.

Nyt olen etsinyt tietoa ja löytänyt sen netistä. Olen myös soitellut paljon ihmisille, jotka tietävät asiasta.

Ystävänä oli nähnyt Pohjois-Suomen Polioinvalidista Sinikka Narkiniemen televisiossa puhumassa poliosta. Ystävänä

oli huomannut, että minulla on nuo samat polion myöhäsoireet. Kun ystäväni soitti kertoen Sinikasta, tajusin sairauteni. Meni muutama kuukausi siihen, että sain diagnoosin. Talvi oli raskas. Pelotti tuleva ja näin painajaisia. Pelkäsin myös, että sairastan ALS:ä. Siinä on samoja oireita kuin poliiossa. Isäni kuoli siihen 56-vuotiaana.

Minulla on löytynyt myös selkädinkanavan ahtaumaa. En tiedä liittyykö se poliioon. En pysty uimaan, koska lihakseni tulevat kipeiksi lämpimässäkkin vedessä. En myöskään pysty olemaan auringonpaisteessa. Nähtävästi minun lämmönsäätelykeskukseksi on jotenkin vioittunut. Ihmeellistä on, että pystyn saunomaan.

Vertaistuesta voimaa

Onneksi tapasin Sinikan. Hänelle olen voinut soittaa ja häneltä olen saanut paljon tukea ja tietoa. Ihminen tarvitsee ihmistä heikolla hetkellä! Vertaistuki on todella tärkeää. Liityin tietenkin heti Polioinvalideihin ja olen ollut kiinnostunut kaikista yhdistykseen liittyvistä asioista. Haluan toimia aktiivisesti niissä asioissa, jotka koskettavat minuakin. Välillä on kyllä tuntunut, että olen ehkä liiankin innokas joidenkin mielestä. Mutta minä tarvitsen toimintaa selviytymiseen.

Pohjois-Suomen Polioinvalidien tapaamisissa olen käynyt kevättalven. Ensimmäisellä kerralla Sinikka pyysi kaikkia kertomaan oman poliotarinsa. Se oli hieno, koska en tuntenut ketään polioihmistä. En ollut kuullut tarinoita.

On hieno, että on sellaisia ihmisiä kuin Timo puheenjohtajana ja Sinikka sihteerinä. He tekevät erittäin arvokasta vapaaehtoistyötä, kun he huolehtivat poliolaisten asioista. Sinikan kanssa aloittemme vertaistukiryhmän toimintaa. Siellä

ihmiset keskustelevat elämästä, sen iloista ja suruista. Lisäksi Pohjois-Suomen Poliolaisten jäsentapaamiset jatkuvat entiseen tapaan.

Mielellään kohtaisin ihmisiä, jotka ovat kokeneet samoja asioita. Ihmisiä, joille polio on tullut yllätyksenä vuosikymmenten jälkeen.

Hidasta sopeutumista

Nyt alan sopeutumaan uuteen minääni, vaikka ahdistaa kaikki tekemättömät työt. Olen keksinyt keinoja selviytymiseen. Baarijakkara mökillä tiskaamiseen oli hyvä ostos, koska en pysty seisomaan tiskaamisen aikaa. Rollaattorilla kuljetan puhtaat pyykki naruja luokse ja siitä on hyvä nostella pyykki kuivumaan. Tarttumapihdeillä keräilen risuja tontilta.

Olen oppinut jaksottamaan hommani pieniin eriin. Onneksi minulla on luovuus. Aurinkovärjäilen kankaita ja ompelen tilkkutöitä. Maalasin juuri raihdallisia linnunpönttöjä, punaista ja valkoista. Onneksi minulla on turvallinen mies vierellä ja välittävä perhe ympärillä. Onneksi minulla on monta ystävää, jotka viettävät aikaa kanssani. Onneksi minulla on tämä mökki täällä Manamansalossa Oulujärven rannalla. Onneksi löydän ilon pienistä asioista ja osaan nauraa ja höpöttää. Siis minulla on erittäin paljon onnea!

Kipuja on vaihtelevasti. Nukun lapaset käsissä, koska sormet ja ranteet kipuilevat. Nilkat ovat myös kipeät, mutta villasukat auttavat nukkuessakin. Olen huomannut, että jalkojen hierominen pesuliinalla saunoessa vie kivun pois. Siispä saunon joka ilta. Ainakin minulle hieronta on parasta hoitoa ja kuntoutusta, mutta sitä ei nähtävästi saa Kelan avulla.

Viime kesänä olin tosi kipeä, jalat varsinkin. Minulle annettiin tehokkaat jumppa- ja venyttelyohjeet. Yritin liikkua 10 000 askelta päivässä. Kävelin sen pienissä erissä, kun en pystynyt muuhun. Voi sitä tuskaa! Söin kipulääkkeitä ja treenasin lisää. Nyt voin hyvin, kun tiedän sairauteni. Vaikeat sudokut ja japanilaiset ristikot helpottavat, jos oikein sattuu. Kun pätkäilee ratkaisua Sudokuun, ei ajattele kipua koko ajan.

Pystyn ompelamaan koneella ja ompelenkin melkein joka päivä. Minulla on mukava ompeluporukka, Kertut. Siihen kuuluu 11 naista. Vain Tuula ei ole ollut töissä lasten teholla. Minä järjestän meille ompelupaikkoja. Talvisin tavataan kerran viikossa ja kesällä harvemmin. Teemme myös mökkireissuja ja kaikilla on ompelukoneet mukana. Varaan vain isolla pöydällä varustettuja mökkejä. Ompelomme yötä päivää ja parantelemme maailmaa. Silloin meidän mökkistä kuuluukin melkoinen surina ja pulina. Se tekee mielelle hyvää! Ompelomme työkavereille vauvalahjat ja lasten tehollon tehty useita isoja yhteistöitä. Palvelutalon asukkaiden iloksi olemme tehneet torkkupeittoja, pehmokissoja, käsilaukkuja ja kaikkea muutakin vuosien varrella.

Nyt elän tätä uutta elämääni hitaasti, mutta silti täysillä.

Minussa on tapahtunut valtavan iso muutos: nopeasta on tullut hidasta, laiha pullukka ja tummasta vitivalkoinen.

Teksti ja kuva
Eija Töyrä

Kela tiedottaa

Tutkimus:

Etäkuntoutus vähintään yhtä hyödyllistä kuin kasvokkain toteutettu kuntoutus

Kokeilujen perusteella etäkuntoutus tuottaa yhtä hyviä tai jopa parempia tuloksia kuin perinteinen kasvokkain tapahtuva kuntoutus. Etäkuntoutuksen soveltuvuus asiakkaalle tulee kuitenkin arvioida yksilöllisesti.

Etäkuntoutus on tuloksellista, osoittavat Kelan Etäkuntoutushankkeen kokeilut. Kokeiluissa kuntoutukselle asetetut tavoitteet toteutuivat pääosin, ja etäkuntoutus osoittautui asiakkaalle vähintään yhtä hyödylliseksi kuin kasvokkain toteutettu kuntoutus. Joillekin asiakkaille etäkuntoutus vaikutti sopivan jopa perinteistä kuntoutusta paremmin.

Etäkuntoutus tarkoittaa kuntoutusta, jossa käytetään erilaisia etäteknologioita hyödyntäviä sovelluksia, kuten puhelinta tai tietokonetta. Etäkuntoutusta ohjaa ja seuraa ammattilainen.

Kokeiluissa etäkuntoutukseen osallistui eri-ikäisiä asiakkaita, joilla oli erilaisia työ- ja toimintakyvyn rajoitteita.

Etäkuntoutus osoittautui soveltuvaksi kaikille osallistujaryhmille. Erot etäkuntoutukseen suhtautumisessa ja sen käytön oppimisessa olivat yksilöllisiä. Etäkuntoutuksen soveltuvuus asiakkaalle tuleekin arvioida yksilöllisesti, sanoo tutkimusprofessori Anna-Liisa Salminen Kelasta.

Kuntoutusta asuinpaikasta riippumatta

Etäkuntoutus on tehokas tapa tuottaa kuntoutuspalveluita maantieteellisesti laajalla alueella asiakkaan asuinpaikasta riippumatta. Se mahdollistaa kuntoutuksen tuomisen asiakkaan arkeen ja läheisten osallistumisen kuntoutukseen.

Muita syitä etäkuntoutuksen valintaan voivat olla esimerkiksi taloudelliset seikat tai asiakkaan perhetilanne, työtilanne tai terveydentila, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko tai liikumisrajoitteet. Etäteknologia voi myös tuoda kuntoutukseen joustavuutta ja vaihtelua, sanoo Invalidiliiton tutkimusjohtaja Sinikka Hiekkala.

Teknologian oltava helpokäyttöistä

Kokeilut osoittivat, että kuntoutusammattilaiset tarvitsevat lisäkoulutusta teknologian ja verkkotyöskentelyn käyttöön sekä tietoa muun muassa ohjausmenetelmistä ja vuorovaikutuksesta verkkoympäristössä.

Etäkuntoutuksessa käytettävien sähköisten palveluiden pitää olla helpokäyttöisiä, ja käytettävä teknologia tulee valita asiakkaan tarpeiden näkökulmasta. Erityistä huomiota on kiinnitettävä tietoturvasuhteeseen.

Tulevaisuuden kuntoutuksen tulee olla vaikuttavaa, merkityksellistä ja kustannustehokasta. Sen lähtökohdaksi tulee olla tutkitut, tieteelliseen näyttöön perustuvat kuntoutusmallit, Anna-Liisa Salminen sanoo.

Kelan Etäkuntoutushankkeessa kokeiltiin erilaisten etäteknologioiden käyttöä ammatillisessa ja lääkinnällisessä kuntoutuksessa, sopeutumisvalmennuksessa ja omaishoitajien kuntoutuksessa. Vuonna 2015 alkanen hankkeen tarkoituksena oli tuottaa tietoa etäkuntoutuksen sovellusmahdollisuuksista ja käytännöistä Kelan järjestämässä kuntoutuksessa.

Kokeiluista saatuja tuloksia ja kokemuksia hyödynnetään etäkuntoutuksen vakiinnuttamisessa osaksi Kelan kuntoutuspalveluja. Tavoitteena on, että asiakas voi jatkossa valita kuntoutuksensa toteutustavaksi etäkuntoutuksen silloin, kun se hänelle soveltuu.



Syksyisessä ilmakuvassa asuintaloja, kirkko ja upseerikerho. Valokuvaaja: Suomenlinnan hoitokunta / Super Otus.

Suomenlinna - hieman haasteellinen maailmanperintökohde

Suomenlinna on historiallinen merilinnoitus ja Unescon maailmanperintökohde. Linnoitus on Suomen suosituimpia käyntikohteita, jossa vieraillee vuosittain noin miljoona kävijää. Suomenlinna on myös kaupunginosa, jossa asuu noin 800 helsinkiläistä. Linnoitus sijaitsee vain 15 minuutin merimatkan päässä Helsingin keskustasta. Museoitu, ravintoloita, kahviloita ja taidekäsityöläisten työhuoneita on avoinna kaikkina vuodenaikoina.

Linnoituksen historia

Nykyään Suomenlinnan rakentamistyöt aloitettiin vuonna 1748. Ruotsi oli menettänyt itäisiä alueitaan sodissa Venäjää vastaan. Päätöksellä kaksoislinnoituksen perustamisesta Helsingin edustalle sekä Loviisaan Ruotsi pyrki suojaamaan valtakunnan itärajaa sekä rannikkoa Venäjän hyökkäykseltä.

Kyseessä oli Ruotsin tuon ajan mittavin rakennushanke. Linnoituksen perustettiin kuivatelakka ja siitä tuli saaristolai-

vaston tukikohta. Vuonna 1750 merilinnoituksen nimeksi tuli Sveaborg, joka suomalaisten puheessa muuttui Viaporiksi.

Vuonna 1808 linnoitus antautui Venäjän armeijalle. Viapori oli suoraan Pietarin hallinnon alainen eikä kuulunut autonomiseen Suomeen. Linnoitus oli osa Pietarin puolustusta. Venäläisellä kaudella siellä toteutettiin mittavia rakennushankkeita ja sen merkitys varuskuntana korostui. Krimin sodan pommituksissa vuonna 1855 linnoitus vaurioitui pahoin.

Suomen sisällissodan seurauksena linnoitukseen perustettiin sotavankileiri vuonna 1918.

Linnoituksen nimeksi tuli Suomenlinna toukokuussa 1918 ja se liitettiin Suomen valtioon. Linnoitus siirtyi Puolustusministeriön hallintaan. Toisen maailmansodan aikaan Suomenlinnassa toimi rannikkokystä ja

ilmatorjunta- sekä sukellusvenetukikohta.

Suomenlinna maailmanperintökohdeena

Suomenlinna liitettiin vuonna 1991 Unescon maailmanperintöluetteloon ainutlaatuisena sotilasarkkitehtuurin muistomerkkinä. Oman erityispiirteensä linnoitukselle antaa sen merkitys

Vanhat rakennuksen on usein vaikea muuttaa esteettömiksi.



kolmen valtion - Ruotsin, Venäjän ja Suomen - puolustuksessa.

Lisäksi merilinnoituksella on erityismerkitys edelleen asuttuna ja hoidettuna, elinvoimaisena kaupunginosana. Maailmanperintöalueeseen kuuluu seitsemän saarta.

Bastionilinnoitus

Suomenlinna on pohjakaavaltaan epäsäännöllinen, kallioluodoille ja vaihtelevaan maastoon rakennettu bastionilinnoitus. Linnoituksen puolustuslaitteet ja varustukset ovat alusta alkaen olleet myös hyötykäytössä, esimerkiksi varastoina tai majoitustiloina.

Suomenlinna on historiallisesti aito

Suomenlinnassa on nähtävissä useita sekä linnoitustekniikkaan että telakkarakentamiseen liittyviä historiallisia kehitysvaiheita. Linnoituksen sydämessä sijaitseva kuivatelakka oli 1700-luvun tekniikan huippusaavutuksia

Saavutettavuus

Suomenlinna on osin haasteellinen paikka liikkumisesteisille. Linnoituksen tiet on päällystetty joko kivellä, soralla tai hiekalla. Epätasaisia kivettyjä osuuksia ei voi välttää kokonaan.

Maasto on paikoin mäkiä ja hankalakulkuista, joten pyörätuolilla liikkuvan on hyvä ottaa avustaja mukaan. Myös sääolot vaikuttavat kulkuväylien tasaisuuteen ja liukkauteen.

Sähköpyörätuoli toimii varsin hyvin isompien renkaiden ansiosta.



Työskentelyä Suomenlinnan telakalla. Valokuvaaja: Suomenlinnan hoitokunta / Markus Wahlroos.

Helppokulkuisempi reitti

Linnoituksen pääreittiä myötäilee hieman helppokulkuisempi reitti, jota kulkemalla esimerkiksi pyörätuolin tai lastenvaunujen kanssa liikkuva voi välttää osan hankalista paikoista. Pyörätuolireittiä ei ole opastettu erikseen maastossa, mutta reitin kartan voi tulostaa netistä. Kartan voi myös noutaa matkailuneuvonnasta päälaiturin läheltä Rantakasarmilta

Esteettömään matkailuun liittyvän Palmuasema -matkablugin kirjoittaja vieraili Suomenlinnassa alkukesästä 2018.

(<http://www.palmuasema.fi/suomenlinna-pyoratuolilla/>).

Esteettömät wc:t

Suomenlinnassa on viisi esteettöntä yleisö-wc:tä, joiden

sijainnit näkyvät opaskartassa. Lisäksi monista ravintoloista ja museoista löytyy esteettömät wc-tilat. Esteettömien wc-tilojen mitoitus ja varustelu vaihtelevat.

Museot

Suomenlinnassa on kuusi museoita. Museot sijaitsevat eri puolilla linnoitusta.

Suomenlinna-museo
Ehrensverd-museo
Sotamuseon maneesi
Sukellusvene Vesikko
Suomenlinnan lelumuseo
Tullimuseo

Suomenlinnan hoitokunta pitää huolta linnoituksesta

Suomenlinnan hoitokunta on opetus- ja kulttuuriministeriön alainen valtion virasto, joka restauroi, ylläpitää, esittelee ja hallinnoi Suomenlinnan merilinnoitusta. Suomenlinna on kansainvälisesti arvostettu merilinnoitus sekä elinvoimainen Helsingin kaupunginosa.

Telakka

Suomenlinnan telakka on Suomen vanhin ja yksi maailman vanhimmista edelleen toiminnassa olevista allastelakoista.

Telakkaa alettiin rakentaa vuonna 1750. Telakka-altaat ja telakan huoltorakennukset toimivat Ruotsin saaristolai-

rakennettiin saaristolaiaston aluksia kuuluisan laiva-arkkitehti Fredrik Henrik af Chapmanin johdolla.

Suomalaisella kaudella telakalla toimi aluksi maamme ensimmäiset lentokoneet valmistanut Valtion lentokonetehtas. 1930-luvulla telakan sisäallasta käytettiin laivaston sukellusvenetukikohtana. Toisen maailmansodan jälkeen laivanrakennustoiminnasta vastasi Valmet Oy, joka valmisti aluksi sotakorvauslaivoja Neuvostoliittoon.

Purjealusten kunnostuspaikka

Nykyään kuivatelakan isossa altaassa kunnostetaan puisia purjealuksia. Vanhojen laivojen korjaustoiminnasta vastaa Viaporin telakka ry, jonka tavoitteena on säilyttää vanhoihin purjelaivoihin ja niiden kunnostukseen liittyviä tietoja ja taitoja.

Telakan näköalatasanne

Itse telakka-allas ja sen välittömässä läheisyydessä sijaitsevat alueet ovat työmaa-alueita, jonne on yleisöltä pääsy kielletty. Parhaiten telakka-allaan ja sinne telakoidut laivat näkee telakan näköalatasanteelta, joka on merkitty opaskarttaan.

jatkuu sivulla 47...

kuntoutusta

Ensikertalaisena Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutusvalmennuskurssilla

- Huomaat, että et ole ainoa, joka on sairastanut polioon

Nimeni Clasu, asun Keravalla, olen 70v, en vanha, vaan kauan elänyt. Sairaala Ortonin lääkärikäynnillä käteeni tarttui Poliolehti 4/2018. Lehti lojui muutamana päivänä lehtipöydälläni, ennen kuin ryhdyin tutustumaan lehden sisältöön. Yllätyksekseni lehti sisälsi paljon uutta tietoa polioinvalidille eli myös minulle. Muun muassa yksi kohta lehdessä herätti erityisesti mielenkiintoni.

Polioliitto järjestää kuntoutus- ja sopeutumiskursseja, olisiko minulla mahdollisuus osallistua? Soitin Polioliittoon kysyäkseeni kenellä on mahdollisuus osallistua, ja pitääkö osallistujan olla liiton jäsen? Yllätyksekseni sain vastaukseksi, ei tarvitse olla jäsen.

Kaikki hyvin ja matkaan

Täytin kaavakkeen, joka löytyi lehden sivulla, ja liityin varmuuden vuoksi samalla myös jäseneksi. Ajattelin, että ei minulla kuitenkaan ole mahdollisuutta tulla valituksi. Sinne pääse vain vanhat jäsenet, jotka ovat ennestään jo tuttuja. Yllätys oli suuri, kun eräänä päivänä postiluukusta tipahti kirje, minut oli valittu kurssille Mikkelin Kyyhkylän kuntoutuskeskukseen.

Kirjeessä sanottiin, että kaksi viikkoa ennen kurssin alkua tulee tarkemmat tiedot ja malliohjelma 10 vrk.

Kirje tuli ajallaan, sisälsi kaikki tärkeät tiedot ohjelmasta ja tarkat ajo ohjeet, ilmoittautuminen 6.5-2019 klo-10:een mennessä. Kaikki hyvin.

6.5.2019 auton nokka kohti Mikkeliä. Matka sujui miettessä, että minkälainen ryhmä polioinvalidia on minua vastassa. Tuntevatko kaikki muut



Käsien parafinihoidon aikana ehti kertoa tarinan, jos toisenkin.

toisensa jo ennestään ja jäänkö ulkopuoliseksi ryhmästä? Kuinka suuri ryhmä, minkä nimisiä, minkä ikäisiä, nimiähän ei nykyään mukaan saa ilmoittaa kenellekään? Näitä miettiessäni ajon eteenpäin, vähän ennen Mikkelin nopeusvalvonta kamera tehti minua salamavalolla, olin ajanut vahingossa ylinopeutta.

Huolehdin turhaan

Saavuvin Kyyhkylään parisenkymmentä minuuttia ennen ilmoittautumisaikaa. Vastassa oli Pirjo Thusberg, sairaanhoitaja, joka ohjasi minut ruokasaliin aamupalalle ja tutustumaan jo paikalle saapuneihin polioryhmän osanottajiin.

Aamupalan jälkeen oli vuorossa tervetuliaistilaisuus, jossa kerrottiin kurssin tavoitteet, ravintolakabinetissa. Paikalla olivat ryhmän jäsenet paitsi yksi, joka ilmoitti myöhästävänsä. Jokainen esitteli itsensä ja kertoi mistä on tullut kurssille. Paikalla olivat, aviopari Leena ja Vilho, Kirsti, Tiina, Tuula, Raimo, Kalevi, Rauno, Clas ja Justine tuli pikkuisen myöhästyneenä. Huonejako oli tehty viran puo-

lesta ja minulle oli pariksi valittu Justine.

Mietin vähän sitä nimeä, sehän on naisen nimi, ei kai minulle ole valittu huonekaveriksi naita. Totuus selvisi, kun Justine myöhästyneenä astui huoneeseen. Sisään astui ulkomaalaisen näköinen mies. Heti tuli mieleen kaikenlaista, mahdolliset kieliongelmat, kulttuurierot ja mahdolliset muut maailman katsomuserot. Osanottajat jakautuivat huoneisiinsa. Justine ja minä saatiin huone numero 19.

Kaikki ajatukseni ongelmista Justinen kanssa osoittautuivat täysin turhiksi, keskustelua ja ajatusten vaihtoa riitti yllin kyllin. Sain tietää, että hän oli kotoisin Ugandasta, nykyään Suomen kansalainen ja asusti nykyään Turussa. Juttua riitti koko kurssin ajaksi, puhuttiin perheistä, lapsistamme, kulttuurieroista jne. jne.

Liian tiukka aikataulu?

Ensimmäinen varsinainen ohjelma oli lounas klo.11.30. Tuntuu että jatkuvasti syötäisiin, en ollut tottunut siihen, että syön lämmintä ruokaa kaksi kertaa

päivässä, mutta siihenkin totutti kymmenen päivän aikana. Ruoka oli koko ajan maettava, hyvää ja maukasta. Vaihtuvuus ruokalajeissakin oli hyvä, oli kala, kanaa, lihaa ja kasviksia.

Varsinaisessa kuntoutusohjelmassa oli vesivoimistelua terapialtaassa. En ryhdy tässä erittelemään erikseen jokaista kuntoutuslajia, mutta altaalla oltiin, jos jaksoi, niin yhteensä 12 kertaa. Itse nautin eniten juuri allasjumpasta, se on minun lajini. Meillä oli erilaisia teemakeskusteluja, ohjattua voimistelua, tuolijumppa, kuminauhajumppa, erilaisia pelejä, rentoutusta rentoutushuoneessa, lääkäripalaveri, eli ohjelmaa riitti.

Ei mitään niin hyvää, että ei ongelmia olisi syntynyt. Aikataulu eri toimintojen välissä oli aivan liian tiukka.

15 minuuttia siirtymiseen toiminnasta toiseen aiheutti suorastaan stressiä. Esimerkiksi Raimon ja Kalevin asumus oli 100 metrin päässä varsinaisesta toiminnasta, kyllä heillä kiirettä riitti. Todellisia lepoetkiä ei ollut laisinkaan. Henkilökunta kyllä muistutti koko ajan, että

jokainen osallistuu voimiensa mukaan, mutta yritettiin aina hoitaa koko päivän ohjelma. Kun ilta tuli, niin kyllä väsytti.

Majapaikka vaihtui kahdesti

Kerroin, että illalla väsytti. Ensimmäinen yö kämppäkaverini kanssa meni ihan ok, mutta seuraava ei enää onnistunutkaan. Justine kuorsasi niin, että ikkuna helisivät. Aamulla yhteistuumin pyydyttiin minulle uusi huone. Huoneenvaihto onnistui ongelmitta, mutta jouduin siirtymään hotellin puolelle joka oli noin 100 metriä pääraennuksesta. No, siitähän tuli lisää hyötyliikuntaa. Lapussa, jossa minulle ilmoitettiin huoneen vaihdosta, mainittiin, että saan olla siellä kurssi loppuun asti. No, näin ei kuitenkaan käynyt, vaan jouduin taas muuttamaan. Olin ainoa hotellin asukas, minun takiani olisi hotelliin pitänyt jättää henkilökuntaa, niin katsoivat parhaaksi siirtää minut Kartanoon. Kartanossa asuin sitten loppuajan.



Kurssilaiset osoittautuivat varsinaisiksi vesipedoiksi.

Tietoa ja ennen kaikkea vertaistukea

Ohjelmassa oli paljon muutakin kuin liikunnallista kuntoutusta: oli vierailuvia luennoitsijoita. Ehkä paras näistä oli parivaljakko Terhi Toikkanen ja Yodit Melaku. Heiltä tuli paikalla päällä niin paljon tietoa, että sen sulattamiseen menee kauan. Onneksi saatiin kaikki kirjallisena, saa jatkaa sulattamista kotona. Paikalla kävi myös yllätysvieras Suomen Polioliitto ry:n edustaja, mutta nimi on kadonnut päästäni.

Meille esitettiin Kyyhkylän henkilökunnan toimesta erilaisia apuvälineitä mitkä helpottavat arkiaskareita.

Ennen kaikkea kurssilla saa vertaistukea. Huomaat, että et ole ainoa, joka on sairastanut polioon.

Henkilökohtaisina palveluina meille kaikille oli järjestetty jalkahoito, käsille parafinihoitoa, ja hierontaa. Hieronta oli mahdollista, siitä vielä kiitos Hannulle.

Vapaa-aikaviihdettä oli yhteislaulua, pelejä ja äitienpäiväkonsertti. Tässä yhteydessä en voi

olla mainitsematta Raunon esittämää sooloa äitienpäivän kunniaksi, koskettava laulu. Rauno oli muutenkin musiikkimiehiä.

Kiitos!

Kaikki hyvää päättyi aina, niin myös tämä kurssi. Tuli lähtöaamu, ja lähtöpalaveri. Lähtöpalaveri lyhennettiin niin, että päästin ajoissa lähtemään kotimatkalalle. Olihan meillä pitkämatkalaisia ja julkisia kulkuneuvoja käyttäviä osallistujia.

Tässä kohtaa haluan kiittää kaikkia, Kyyhkylän henkilökuntaa, ulkopuolisia luennoitsijoita. Ennen kaikkea

haluan kiittää Suomen Polioliitto ry:tä saamastani mahdollisuudesta osallistua tähän kolmikuukauteen.

Ja tietysti haluan kiittää koko "meidän" ryhmää, aivan mahtava, toivottavasti vielä kohdataan jollain kurssilla. Hyvää kesän jatkoa.

Teksti: Clas Kråkström

Kuvat: Kirsti Paavola

Respecta

Laadukasta ja itsenäistä elämää

Apuvälineet arjen toimintakykyyn ja liikkumiseen.

Proteesit | Ortoosit ja tuet | Jalkineet ja pohjalliset
Liikkuminen | Terapiavälineet | Kodin apuvälineet
Ergonomia | Hygienia | Autoillan apuvälineet
Vuokraus | Huolto

Respecta www.respecta.fi Respecta.Vapaus.Liikkua

Pohjanmaan Heku Lehtimäellä

Nyt on taputeltu kesä alkuun, kun poliot Pohjanmaalta ja muutama vierailtava polio toiselta osastolta kokoontui Lehtimäelle 3.6. – 8.6.2019 hyvinvoinnin ja kulttuurin sekä tietenkin liikunnan pariin.

Yksi osa kurssia oli, kun kirjoitimme omat lauseet paperille tietämättä, mitä edellinen oli kirjoittanut. Tässä tämä kirjoitelma kokonaisuudessa:

On kesän kirkaspäivä ja suvi perjantai.

Mummulassa oli kanala ja työllä oma karitsa sylissä, samoin minulla, siskollani ja veljelläni omat lampaat lapsuudessa

Isosisko keinua keinuttaa, pikkuveikkaa alkaa nukuttaa.

Ja tytön mieli on matala, kun hän kotipolkua lakaisi.

Kesät oli kauniita ja lämpimiä ja maalla paljon karpäsiä.

On kesä, mansikat kypsyy nam nam. Ruiskaunokit ja päivänkakkarat sulostuttavat luontoa.

Lapsukaiset marjaretkellä.

Marjoja on tullut kerättyä satoja litroja.

Oli ne mukavia lapsuuden marjamatkat, pieni kori käsivarrella, ei tarvinnut pelätä susia ja karhuja. Suuhun meni joka toinen marja.

Joulukirkkoon hevosella ja reellä.

Syksyn huolet, koulu alkoi!

Mummolan kanalassa kanoja ruokkimassa.

Kesällä keinussa kerran.

Niin on mahtavaa saada ensimmäinen kala ongella. Minulle kävi niin että ei homma ollut vielä hallussa ja vedin niin rajusti, että kalan sai etsiä takana olevista puista.



Japanilaisen taiteen näyttelyssä Nelimarkan Taidemuseossa Alajärvellä. Kurssilaiset kuuntelevat kiinnostuneena oppaan esittelyä.

Kiitos paljon ruuasta jota saimme nauttia ja kiitos huolenpidosta.

Viikko hurautti pois alta.

Tänään lämpö hyväilee meitä.

Kalastaja Eemeli ja kissalle kala.

Muistakaa! kaikkia ovia pitää tempoa, kaikkia kuita kurkotel-

la. On vain yksi ehto, elinehto, värisevää sielua ei saa tallata.

Minulla on 10-vuotta nuorempi sisko jota usein nukuttelin ja luin kirjoja.

Suuren kiitoksen sinulle rakastävä, tuon sinulle kevään kukkasini.

Näin muistellen lapsuuteni aikaa, pyöreät posket punottaen.

Kuvat kertovat hiukan siitä, mitä kaikkea teimme.

Teksti: Anne Niemi

Kuvat: Veikko Hemminki

Pohjanmaan Hekulaiset kokoontuneena luokassa 15, kuten tavallista. Kuvan otti diakoni Ulla Anttila.



Savolaiset reissulla

Ei. MINÄ OLEN KILTTI! KILTTI! KILTTI! PJ huomautti minulle jo helmikuulla, että et taatusti jaksu jouluun asti. Luovuta vain ja ota ilo irti elämästä... Ja matka kohti Leppävirran itsensä kiusaamistoimintoja pääsi alkamaan Arja -tädin ohjaamana.

Varo tuota autoilijaa, ohi vain reippaasti, on siinä minulla taas kuski, löydätkö edes Leppävirtaa... Ei kai se aivan tuollaista ollut.

Paikalle olivat kiireisimmät saapuneet ja olivat jo ryybiskelleet aamukahviakin. Erkki ja Anni, Iiris PJ:n ominaisuudessa Simon kanssa, meidän kaikkien Johanna luonnollisesti, Anna J. savonlinalaisten edustajana, Arja-täti ja MINÄ ITTE läänin pääkaupungista.

Ja ihmisten kiusaamiseenkin tarkoitettut tilat ovat monipuoliset. Esimerkiksi hissit. Niissä savolaistuva meikäpoika sai ihmetellä, koska hissien seinä ei liikukaan. Ainoastaan lattia liikkuu... Siinä sitä nojaillet ja takin selkämys on kotona selityksen arvoinen.

Täystyrmäys keilaradalla

Toimintoja löytyi sellainen määrä ja valikoima, että valinta oli vaikeaa. Melkein kaikki on luvallista. Niin kuin esimerkiksi keilarata. On se niin väärin koska PJ: llä oli mukanaan avustajaksi otettu, tykistön tulenjohtajakoulutuksen saanut Simo. Hän osasi laskea kaikki sortumat, korot ja niin edelleen tykistä, jonka he olivat raahanneet mukanaan.

Siinä sai nilkut ihmetellä, kun PJ rysäytti heti alkuun seitsemän täyskaatoa. Naapuriradoiltakin löytyi ihmettelijöitä. Heittelivät meidän toisetkin tädit ja



Savolaiset pakkasessa ihailemassa jääveistoksia.

keskustelivat sisäkierteistä ja paikoista. Erkin kanssa hieman paheksuimme naisten kielenkäyttöä. Parin tunnin kuluttua henkilöt suostuivat siirtymään toiminnoissa eteenpäin jutellen vaatimattomasti.

- Näitkö, kun minä...

Jääluolasta vihdoin syömään

Vuorossa oli - jätän sanomatta kiltteyttäni tarkasti - jääluola. Se, upeiden jääveistosten määrä ja kauneus vaikutti. Töitä oli paljon. Ilmasto oli hieman pakkasen puolella ja varoituksia liukkaista lattiapinnoistakin löytyi. Paikassa kannattaa käydä

ohikulkumatallaan. Tuhlauhan siihen kyllä muutama tunti jo ohjelmoitua ajoaikaa. Käykätte.

Sitten yksi reissun tärkeistä. Ruokaravintola. Minullakin pienisyömäisellä paino nousi 873 grammaa. Ja olin kuitenkin sieltä pienisyömäisemmästä päästä. En viitsi kertoa ennätyksistä.

Lähdön suunnittelua ja muistokuvien ottamista harrastimme ala-aulassa. Nyyhkyttelimme ja toivottelimme sateisia ja kylmiä kesäisiä päiviä. Pukeutukaa lämpöisesti ja vedenpitäviin...

En kaipaa humalaa vaan krapulan tuomaa nöyryyttä.

toiwoo OLTERMANNI

Teksti: Oltermanni

Kuvat: Iiris Karvisen arkisto

Tampereella tapahtui



Osaston vuosikokous pohtimassa tulevaa toimintaa.

Osaston vuosikokous

Tampereen osaston vuosikokous pidettiin lauantaina 24.3.2019 tutussa paikassa Pellervontuvalla. Kokous sujui joustavasti ja päätökset yksimielisesti.

Puheenjohtajana toimi Leila Lahti-Pätäri ja sihteerinä Pirjo Karin-Oka. Johtokunta pysyi entisenä, joten kokoonpano vuosina 2019-2020 on Liisa Ahola, Matti Ajo, Tuula Joenperä, Rita Järvinen, Pirjo Karin-Oka, Terttu Kärki ja Aira Lehtonen.

Käsittelimme varsinaisten vuosikokousasioiden lisäksi mm. Hilkka Rikalaisen säätiöltä saamaamme 1500,00 euron avustusta. Avustus päätettiin käyttää kesäretken Inva-bussin kuluihin.

Kokouksen päätteeksi kahvitelimme.

Elokuvailtapäivä

Keväistä iltapäivää (keskiviikkona 24.4.2019) vietimme elokuvan ja pizzan merkeissä, Toivo Enqvistin teknisellä avustuksella

Olin valinnut kaksi elokuvaa, toinen nyrkkeilijä Olli Mäestä kertova elämäkerta ja toinen vähän erilainen, monta Oscaria saanut La La Land. Valitettavasti moni oli jo ehtinyt nähdä ensin mainitun ja toinen ei vain muuten kolahtanut, joten nautimme muista antimista ja vaihdoimme kuulumisia. Aina ei voi onnistua, valinta on joskus vaikeaa.

Vappubrunssi

Jo perinteeksi tullut vappubrunssi nautittiin Tampere-talon runsaasta buffet-pöydästä, jossa herkut odottivat syöjiä. Monet jatkoivat päivää vielä keveässä vappukonsertissa

Muutammat meistä olivat tulleet paikalle ajoissa ja kuinka olla-kaan törmäsimme Tampereen filharmonian johtajaan: ihastuttavaan Santtu Matias Rouvaliin, jolta saimme nimikirjoitukset muistoksi tästä mukavasta päivästä. On meillä Tampereella ihana kapellimestari!



Avokuntoutuksessa nielemisestä

Perjantaina 17.5.2019 oli vuorossa Suomen Polioliiton avokuntoutuspäivä, aiheena nieleminen.

Päivä oli antoisa, saimme paljon uutta tietoa. Polion myöhäsoireisiin (post-polio) liittyy monella myös nielemisongelmia. Ruoka menee helposti väärään kurkkuun jne. Saimme vinkkejä kuinka helpottaa tilannetta, teimme mm ns. ”näkkileipätestin”, jossa konkreettisesti huo-

masi ruokailun rauhallisuuden tärkeyden

Avokuntoutuspäivähän jatkuvat taas syksyllä uusin aihein. Toivottavasti tapaamme runsain joukoin Kangasalla Kuntoutuskeskus Apilassa.

Hyvää kesää kaikille ja tapaamisiin!

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuvat: Pirjo Karin-Okan arkisto

Tapahtumia keväällä Turussa

Varsinais-Suomen osaston toiminta on jatkunut talven ja kevään aikana entiseen tapaan. Kuntoilua on harrastettu viikoittain liikuntasalissa, kuntosalilla ja altaalla. Lounastapaamisilla on käyty jo neljän vuoden ajan ja ehditty tutustua 25 eri ravintolaan tai lounaspaikkaan. Turku on ravintolakaupunki, eikä uusien kohteiden löytäminen ole ollut vaikeaa. Teen ensin tarkastuskäynnin esteettömyyden kannalta, mutta vasta lounaalla näemme, minkälaista palvelua asiakkaina saamme. Yleensä palvelu on ollut asiallista ja hyvää ja erilaiset toiveet on otettu huomioon. Kevään aikana on käyty kolmessa ravintolassa.



kellä ravintolaa muistuttamassa unohtumattomista seikkailuista, uskollisista matkakumppaneista ja kotiinpaluun tärkeydestä.

Ravintola oli hyvin samantyyppinen kuin vuonna 2016. Ruoka oli samantyyppistä kuin aikaisemminkin ja hinnaltaan normaalia lounasruoka tasoa. Ruoka haettiin noutopöydästä. Tällä kertaa paikalla oli 15 henkeä. Aurajoen alajuoksulla, Turun linnan välittömässä läheisyydessä sijaitsevaan ravintolaan voi poiketa lounaalle, kahville jne. Ravintolan edessä on iso terrassi, jossa voi nauttia jokimaisemasta ja ihailla vanhaa fregattia Suomen Joutsenta.

Ravintola Trattoria 23. toukokuuta

Original Sokos Hotel Wiklundin 2:ssa kerroksessa sijaitseva itälaistyypinen ravintola Trattoria avattiin maaliskuun alussa. Ravintolassa on alkuruuville noutopöytä ja pääruoka haetaan tiskiltä. Tässä ravintolassa kaikki lautaset ovat pieniä, joten ei tule syöneeksi liika suuria annoksia. Ruoka oli hyvää ja sitä sai myös hakea lisää. Paikalla oli tällä kertaa 14 henkeä.

Hotelli on ensimmäinen ja ainoa hotelli Turussa, jonka kanssa saman katon alta löytyy kattava kirjo palveluita useista ravintoloista, shoppailuun, viihtymiseen ja hemmotteluhoitoihin.

Lisäksi hotelli sijaitsee aivan kaupungin sydämessä ja lähellä tapahtumia. Hotellin vastaanottopalvelut löytyvät Coffee House Wiklundin yhteydestä.

Wiklundin kruununjalokivi, Turun ensimmäinen kattobaari Walo Rooftop Bar on nyt auki. Virallisesti Walo avattiin vappuna, jolloin kattojen yllä vietettiin avajaisia. Walo on ympärivuotinen vihreä keidas kaupungin parhailla näkyillä.

Maisemahissillä pääsee 9.:teen kerrokseen. Näkymät siitä ovat tällä hetkellä kaupparin parkkiluolan työmaalle. Kahteen kattokerrokseen ulottuvassa baarissa on huikeat näköalat yli kaupungin. Ylemmän kerroksen suojaamaton kattoterassi on avoinna ilmojen salliessa. Sinne on vain kaidehissi. Alempi terrassi puolestaan on auki ympäri vuoden ja tarjoaa kesäisen vihreän keitaan myös talven keskellä.

Wiklund on aikanaan ollut Turun ensimmäinen tavaratalo. Siellä oli Turun ensimmäiset liukuportaat 50-luvulla ja todella hienot jouluikkunat. Muistan käyneeni niitä ihmettelemässä lapsena.

Muita tapahtumia

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous järjestettiin tutussa Avustajakeskuksen ja Neuroyhdistyksen kokoustilassa 4. maaliskuuta. Paikalla oli 11 henkeä.

Johtokunnan kokoonpanoon ei tullut muutoksia. Puheenjohtajana jatkaa Lauri Jokinen, sihteeri/rahastonhoitajana Riitta Nissilä, varapuheenjohtajana Jarkko Suominen, muina johtokunnan jäseninä Tarja Heini, Tapani Johansson, Matti Knuutila, Eeva Lavonen. Kokouksessa käsiteltiin normaalit vuosikokousasiat.

Pääyhdistyksen vuosikokous järjestettiin Helsingissä 27. huhtikuuta. Osastolaisiamme oli paikalla yksitoista. Osastomme puheenjohtaja valittiin pääyhdistyksen puheenjohtajaksi ja sihteeri osaston edustajaksi pääyhdistyksen johtokuntaan.

Avokuntoutus järjestettiin Marinassa 25. huhtikuuta. Tällä kertaa osallistujia oli vähemmän kuin aiemmillä kerroilla, koska moni oli sairastunut. Ohjelmassa käsiteltiin lihaskuntoa ja nielemisvaikeuksia. Erityisesti nielemisvaikeudet puhuttivat ja aiheuttivat kyselyitä, koska monella on viime vuosina tullut nielemisen yhteydessä ongelmia. Puheterapeutti toimi asiantuntijana nielemisasiossa ja näytti kuvina, mitä nielemisessä tapahtuu. Osallistujajoukko oli tyytyväinen saamaansa tietoon.

Tulevaisuutta luomassa konsertissa oltiin 16. maaliskuuta. Olimme hyvin pienellä ryhmällä konsertissa Lokomossa. Mukana oli vain johtokunnan jäseniä avustajineen, koska sihteeri sai hankittua omien kontaktiensa kautta vain kymmenen lippua. Konsertti oli hyväntekeväisyyskonsertti.

Lounastapaamiset jatkuvat.

Seuraava lounastapaaminen on kesäkuun 27. klo 12 ravintola Gunnarissa Hotelli Seurahuoneella. Esteetön sisäänkäynti löytyy Eerikinkadun puolelta.

Teksti ja kuva RN

Heku- kuntoutusta Ruissalon Kylpylässä

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

Ajankohta:

Tiistai 3.9. klo 10.00 – torstai 5.9.2019 klo 15.00.

Majoittuminen:

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

Kurssille osallistuminen:

HUOM! Kuntoutuksen seurantajaksole voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme kurssin kiinnostavan myös muiden osastojen jäseniä. Edellisen osaston kävijät: **ottakaa testiraporttinne mukaan**, voit seurata niistä mahdollisia muutoksia.

Ohjelma:

Ryhmän vastuuvetäjänä toimii fysioterapeutti Nina Luukkainen ja muut vetäjät ovat liikunnanohjaajia, kuntohoitajia ja fysioterapeutteja. Kurssin testit ovat samat kuin viimeksi, näin vertailukelpoisuus aikaisempiin suorituksiisi on helppoa.

Kurssiohjelma noudattaa aiempien kurssien ohjelmaa, uusiakin juttuja on otettu mukaan periaatteella tuttua turvallista hyväksi koettua ja ripaus uutta. Meille laadittu kurssipaketti on kahdentoista vuoden aikana hioutunut saatujen palautteiden ja henkilökunnan aktiivisuuden ansiosta nykyiseen muotoonsa. Aikataulutettu/ryhmäkohtainen ohjelma jaetaan vasta alkuinfossa. Kurssi on ryhmämuotoinen ja lisähinnalla voit varata henkilökohtaisia hoitoja kylpylän tarjonnasta.



Hekulaiset vuoden 2018 kurssilta toivottavat uudet kuntoilijat lämpimästi tervetulleiksi mukaan.

Ryhmän käyttöön varataan suihkupyörätuolit tilaustaan, jolloin altaalle meno helpottuu. Yhteen uima-altaaseen pääsee myös henkilönostimella ja kylpylän on luvassa avustajia altaaseen siirtymisessä. Veden lämpö virkistys- ja kuntoaltaassa on 27 astetta ja porealtaassa 35 astetta. Allasastolta pääsee myös mereen uimaan (ei hissiä). Entiseen tapaan olemme varanneet allasjumppaan ja ruokailuun avustajan.

Kurssilaisten on mahdollisuus käyttää vapaasti sauna- ja allasosastoa sekä kuntosalia. Myös kylpylän vapaa-ajanohjelmasta on kurssilaisilla mahdollisuus valita aktiviteetteja. Talon yhteiset vapaa-ajanohjelmat selviävät syksyllä, kun menemme Ruissaloon.

Kurssiohjelman jouhevan läpiviennin takia kurssilaiset jaetaan välillä kahteen eri ryhmään ja välillä olemme kaikki samassa tilassa. Tämä järjestely edellyttää sopivaa osallistujamäärää. Kannattaa varmistaa ajoissa kurssipaikka.

Ilmoittautuminen:

Sitova ilmoittautuminen Polioinvalidit ry:n toimistolle puh.09-6860 9930 tai e-mail kirsti.paavola@polioliitto.com 25.7. – 8.8. Ilmoita samalla

mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.

Hinta:

Polioinvalidit ry maksaa puolet kuntoutuksen perushuoneen 2-h hinnasta. Hintaa sisältää 2 vuorokauden majoituksen, ruokailut ja ohjelman mukaiset ryhmäliikunnat ja ohjaukset. Varatessasi kahden hengen huonetta kerro myös huonekaverisi nimi. Nais- ja miespaikkoja ei ole mahdollista varata, joudumme maksamaan huonemäärän mukaan.

Jäsenhinnat ovat seuraavat:

Perushuone 2-h 154 €/hlö
Perushuone 1-h 195 €
Minisviitti 2-h 205 €/hlö
Minisviitti 1-h 275 €

Talosta löytyy invahuoneita, mutta kurssilaiset ovat todenneet minisviitit toimiviksi pyörätuolin käyttäjille niiden isomman koon ja sijaintinsa puolesta.

Kurssilaisen on mahdollisuus varata myös ylimääräinen majoitusyö ennen kurssin alkua.

(Ma-Ti, sis. aamiaisen)
55 €/hlö majoitus 2 hh perushuoneessa
75 €/hlö majoitus 1 hh perushuoneessa

80 €/hlö majoitus 2 hh minisviitissä

115 €/hlö majoitus 1 hh minisviitissä

Myös näissä hinnoissa sama, ettei nais- ja miespaikkoja ei ole mahdollista varata

Maksaminen:

Varsinais-Suomen osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö maksetaan osaston tilille Nordea FI71 2264 1800 1320 40 viimeistään 8. elokuuta.

Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

Matka kurseille:

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan.

Pääkaupunkiseudun osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille.

Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 8. elokuuta.

Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

Matka kurseille:

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan, kimppekyytimahdollisuutta kannattaa kysellä.

Muista osastoista tulevat maksavat tilille Nordea FI71 2264 1800 1320 40 viimeistään 8. elokuuta.

Seuranta: Tavoite toteuttaa seuraava kurssi vuoden päästä.

Lisätietoja antavat

Lauri Jokinen
Polioinvalidit ry V-S os.
puh.040 594 8975,
Kaarina Lappalainen
Polioinvalidit ry Päsö
puh. 0400 354 131

Tervetuloa mukaan kuntoilemaan

Poikkeuksellinen kevät



Tämä kevät on ollut poikkeuksellinen, oli Eduskuntavaalit ja EU-vaalit lyhyellä aikajännteellä. Suomi voitti kultaa miesten MM-jääkiekossa ja Euroviisuissakin Suomi sai ainakin näkyvyyttä.

Yhdistystoiminnassa kevät on myös vuosikokouksen aikaa. Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidettiin 27. huhtikuuta. Vuosikokouksen osallistujamäärä on vakiintunut 60 - 80 osallistujaan. Taakse on jo jäänyt ajat, jolloin kokouspaikalle tuli jopa 180 henkilöä ja oli useita äänestyksiä, kokoukset olivat melko pitkiä.

Matkustaminen on tullut rasakaksi jäsenistölle, se on nähty kaikissa valtakunnallisissa tapahtumissa, siksi painopistettä on siirretty osastojen suuntaan. Osastot järjestävät tänä päivänä paljon paikallista toimintaa, joihin voivat myös muiden osastojen jäsenet osallistua. Tällaista toimintaa on jo pidempään tuttu ja tätä tapaa on syytä jatkaa.

Palataan vielä vuosikokoukseen. Kokouksen asialistalla oli yhdistyksen sääntöjen mukaiset asiat ja mm. puheenjohtajan valinta.

Rauno Nieminen oli ilmoittanut etukäteen jäävänsä pois, hän totesi edellisessä Poliolehdessä: "Olen nyt viidentoista vuoden puheenjohtajuusrupeaman jälkeisen siirtymässä siitä pestistä syrjään".

Takana on todella pitkä jakso luotsata yhdistystä. Paljon on tuona aikana yhdistyksen toiminnassa tapahtunut. Siitä iso kiitos Rauskille, olet antanut ison työpanoksen yhdistyksen ja jäsenistön hyväksi.

Minua oli vuosien varrella pyydetty lähtemään ehdolle puheenjohtajaksi, nyt asia tuli akuutiksi. Päätös asettua ehdol-



Polioinvalidit ry:n johtokunta: edessä Riitta Nissilä ja Iris Karvinen, takarivissä Timo Härkönen, Sirpa Haapala, Seija Valkonen, Pirkko Ahola, Lauri Jokinen, Pirjo Karin-Oka ja Kaarina Lappalainen.

le ei ollut helppo. Minulle on polioitten asia lähellä sydäntäni ja olin tietoinen tulevista yhdistystä koskevista isoista asioista, joita tuleva johtokunta saa käsiteltäväkseen. Näitä asioita pohdiskeltuani tein päätöksen lähteä ehdolle.

Vastaehdokkaista ei tällä kerralla tullut, joten valintani puheenjohtajaksi tuli ilman äänestystä. Kiitos kokousväelle luottamuksesta, tulen tekemään parhaani olemalla luottamukseenne arvoinen.

Minulla on pitkä historia 90-luvulta Polioinvalidien johtokunnan jäsenenä, mutta tietysti tämä on uusi rooli. Toimivaan johtokuntaan tukeutuen on hyvä jatkaa tästä eteenpäin.

Vuosikokous antoi johtokunnalle paljon valtuuksia mutta myös haasteita turvata tulevien vuosien rahoitusta, sillä ilman osastoille myönnettäviä tukieuroja osastojen toiminnalla ei ole jatkuvuutta.

Tässä yhteydessä on hyvä esitellä koko tiimi, johtokuntaan uutena jäsenenä valittiin Riitta Nissilä. Muilta osin ei tullut muutoksia, koska erovuoroiset valittiin uudestaan. Tutulla kokoonpanolla on hyvä jatkaa.

Mihinkään isoihin muutoksiin ei ole tarkoitus toiminnan suhteen pyrkiä, valittua linjaa voidaan hyvin jatkaa vuosikokouksen hyväksymän toimintasuunnitelman ja budjetin pohjalta. Toivomuksia kannattaa esittää ja hyvät ideat ovat aina tervetulleita.

Kiitos vielä Rauskille, teimme yhdessä pitkän matkan ja toivotavasti olet jatkossakin mukana tapahtumissamme.

Kiitos jäsenistölle luottamuksestanne, nähdään viimeistään Polioliiton syyspäivillä Kaanpäässä.

Kiitos myös Varsinais-Suomen osastolaisille tuestanne ja muistamisestanne.

Nautitaan kesästä!

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Invataksi Janne Lindroos
Puh. 0400 222 222
1 + 8 invataksi
1 + 16 hengen bussi
Molemmissa autoissa invahissit!

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - toimintakyvyn heikkeneminen on yhteinen huoli

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous pidettiin Kumpulantien toimistolla toukokuun lopussa. Vuosikokousedustajat oli valittu jäsenjärjestöjen vuosikokouksissa aiemmin keväällä. Edustajien lukumäärät määräytyvät sääntöjen mukaisesti järjestöjen varsinaisten jäsenten lukumäärien mukaisesti.

Esillä oli sääntömääräiset asiat eli vuoden 2018 toiminnan ja rahan käytön hyväksyminen sekä vuoden 2019 toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen.

Polioliiton vuosikokouksen avasi Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto. Hänet valittiin myös kokouksen puheenjohtajaksi.

Katse tulevaisuudessa

Kokousedustajat keskustelivat vilkkaasti Polioliiton toimintaympäristössä tapahtuvien muutoksien vaikutuksista järjestön toimintaedellytyksiin ja -tarpeisiin. Polion sairastaneiden toimintakyky saattaa heiketä polion myöhäisoiroiden myötä äkillisesti ja dramaattisesti. Polion myöhäisoiroiden huono tunnettavuus heikentää poliovammaisen mahdollisuuksia saada tarvitsemansa oikeat tukitoimet.

- Tuntuu kohtuuttomalta, että meidän polion sairastaneiden täytyy muistuttaa jatkuvasti yhteiskuntaa siitä, että me todellakin olemme vielä olemassa. Ja että vammamme eivät suinkaan vähene, vaan toimintakykymme, arjessa pärjäämisemme voi heiketä hetkessä niin, että emme pärjää ilman apua, kokosi puheenjohtaja Juhani Kivipeltonen poliovammaisen ajatukset.



Avokuntoutusryhmät kokoontuvat kahdeksalla paikkakunnalla. Päivän aikana myös liikutaan.

Polioliiton toiminnassa painopisteet löytyvät edunvalvonnasta, viestinnästä ja kuntoutustoiminnasta. Pohjana on avoin ja poliovammaisten itsensä johtama järjestötyö. Toiminta voidaan toteuttaa vain, jos sille saadaan riittävä rahoitus. Rahoitukseen liittyvät kysymykset herättivätkin kokouksen osallistujissa vilkasta keskustelua.

- STEA:n rahoituksen loppuminen onkin suurin yksittäinen riski. Tätä riskiä pyritään tietyksi pienentämään tavoitteellisella, vaikuttavalla toiminnalla, joka on kaikkien ulottuvilla, tarkalla ja avustusohjeiden mukaisella taloushoidolla ja toiminnan vaikuttavuuden seurannalla, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Vapaaehtoisten osuus toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa on erittäin merkittävää, joten heidän jaksamisensa on Polioliiton toiminnalle enemmän kuin tärkeää.

- Tehtävät ja vastuut pyritään mitoittamaan jaksamisen suhteen oikein, hallinnon ja toimin-

nan avoimuus, yhdessä tekemisen ilo, ohjaus ja positiivinen palaute ovat jaksamisen edellytyksiä. Toiminnan kriittinen arviointi yhdessä vapaaehtoisten kanssa on osa mahdollisuutta vaikuttaa, ei uhka, todetaan Polioliiton toimintasuunnitelmassa.

Viestinnällä ja neuvonnalla iso rooli

Polioliiton kuntoutustoiminnan rahoittaa STEA kohdenetulla toiminta-avustuksella. Kuntoutuspalveluihin käytettiin hiukan yli 100 000 euroa. Tällä rahalla toteutettiin kolme kuntoutuskurssia, yhdeksän avokuntoutusryhmää, kahdeksalla paikkakunnalla, vertaisohjaajakoulutus ja käynnistettiin verkkokuntoutukseen liittyviä käytännön hankkeita. Verkkokuntoutus julkistetaan virallisesti syksyllä 2019.

- Tietoa poliosta, polion myöhäisoiroiden ja toimintakyvyn ylläpidosta tarvitaan vielä kymmeniä vuosia. Meidän tehtävämme on koota tieto ja käytännön työkalut niin, että ne ovat po-

oivia palveluja, ei ole riittävästi tarjolla. Joillakin paikkakunnilla ei lainkaan, totesi Oksa hiukan sarkastisesti.

Hän painottikin, että viestinnän roolia ei pidä väheksyä, vaikka tuloksia on joskus vaikea mitata.

- Kerromme ja yritämme vaikuttaa niin valtakunnan kuin paikallisellakin tasolla, että poliovammaisten kohtaamat ongelmat tulisivat huomatuksi ja korjatuksi.

Yksi Polioliiton merkittävimmistä palveluista on neuvontapalvelu. Polioliiton työntekijät ohjaavat ja neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polion sairastaneille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville.

- Yhä useammin yhteyttä otavat asiantuntijat tai poliovammaisen läheiset, jotka etsivät apua ja tietoa polion myöhäisoi-

reisiin. Ehkäpä koonastilanteessa tapahtuneesta muutoksesta saa kuvan, kun katsoo toiminnan kasvua. Ohjaustilanteita kirjattiin vuoden aikana yhteensä 406, kun niitä vuonna 2017 oli 284, kertoo toiminnanjohtaja Oksa.

Toiminta rahoitettiin STEA:n yleisavustuksella ja kulut pysyivät edellisvuosien tasolla eli noin 50 000 eurossa. Neuvonnan osuus henkilökunnan kokonaisuudesta on tasaisesti kasvanut.

- Samalla on käynyt kiistatonta selväksi, että poliovammaisen kohtaamat ongelmat ovat muuttuneet yhä hankalimmiksi ratkaista. Keskusteluyhteys kuntiin on ollut yleensä hyvä, mutta viime aikoina palvelusta vastaavat tahot ovat suhtautuneet yhteydenottoihimme entistä nuivemmin, totesi Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen, kun kysyimme häneltä kokouksen jälkeen neuvontapalvelujen tilanteesta.

Hän huomauttaa, että onneksi Polioliitto on voinut vastata kasvaneeseen kysyntään myös avokuntoutuksen keinoin. Paikallisissa avokuntoutusryhmissäkin on voitu ratkoa paikallisia ongelmia ja hyödyntää vertaisten saamia kokemuksia. Marja Räsänen kertoi myös olevansa entistä huolestuneempi poliovammaisten saamista hoidosta ja huolenpidosta.

- Tekemämme valitukset Valviraan ja Aluehallintovirastoon ovat kuin huutomerkki sille, mihin olemme menossa.

Sääntömääräiset asiat ilman muutoksia

Kokouksessa olivat esillä sääntömääräiset asiat. Toiminnanjohtaja Birgitta Oksa kävi läpi vuoden 2018 toiminnan ja talouden. Tilintarkastajien lausuntoon pohjaten tilinpäätös hyväksyttiin ja liiton hallitukselle ja muille vastuhenkilöille myönnettiin vastuuvapaus yksimielisesti.

Vuoden 2019 talousarvioon tai toimintasuunnitelmaan ei tehty muutoksia, vaan ne hyväksyttiin hallituksen laatimassa ja päärahoittajan STEA:n jo hyväksymässä muodossa.

Suomen Polioliiton henkilölövalinnat tehdään sääntöjen mukaisesti kahden vuoden välein. Tällöin koko hallitus on erovuorossa. Jäsenjärjestöissä sen sijaan vain puolet hallinnosta on vuosittaisessa erovuorossa.

Tänä vuonna ei ollut vuorossa henkilölövalintojen vuosi. Puheenjohtajana jatkaa Juhani Kivipelto Pohjanmaalta, varapuheenjohtajana Leo Hänninen Uudeltamaalta ja hallituksen jäsenenä Markku Huostila, Lauri Jokinen, Kaarina Lappalainen, Väinö J. Mäki-Petäys ja Rauno Nieminen.

Teksti: BO

Kuvat: Poliolehden arkisto

Turun ja Porin Tukikohdan myymälöistä löydät valmisapuvälineitä.

Lisäksi valmistamme mm. yksilölliset jalka- ja hoitotuet sekä aikuisten ortopediset jalkineet.

Ammattitaitoinen Tukikohdan henkilökunta palvelee teitä kaikissa apuvälineisiin ja ortoosiin liittyvissä kysymyksissä.

TUKIKOHTA | PALVELEVA APUVÄLINELIIKE
Puutarhakatu 17, 20100 Turku | info@turuntukikohta.fi
Puhelin 020 761 9030

www.turuntukikohta.fi

Polioinvalidit ry:n vuosikokous Kuntoutusta ja vertaistukipalveluja

Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidettiin Näkövammaisten keskusliiton Iiris-toimitalossa, Helsingin Itäkeskuksessa, Lauantai 27.4.2019 osoitettiin aurinkoiseksi ja lämpimäksi kevätpäiväksi. Kokoukseen saapui 57 jäsentä eri puolilta Suomea. Ja koska apua tarvitsee yhä useampi, mukana oli myös reilusti yli kaksikymmentä henkilökohtaista avustajaa, omaishoitajaa, läheistä tai yleisavustajaa.



Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa puhuttivat järjestöasioiden ohella mm. esteettömyys ja osallistumiskykyä madaltamiseksi.

Kokouksen avasi Polioinvalidit ry:n varapuheenjohtaja Kaarina Lappalainen. Hän välitti osallistujille yhdistyksen puheenjohtajan Rauno Niemisen lämpimät terveiset. Rauno Nieminen oli esytynyt saapumaan kokoukseen, mutta kannusti siis Kaarinan välityksellä kokousta tekemään hyviä ja poliovammaisten arkea tukevia päätöksiä.

Kokouksen puheenjohtajaksi kutsuttiin Suomen Polioliiton ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto ja sihteeriksi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Ja vaikka kokouksen asialistalla oli useitakin yhdistyksen tulevaan toimintaan suuresti vaikuttavia asioita, tuki kokouksen ilmapöytätyötä, asiallista ja avointa keskustelua.

Vapaaehtoiset – näkymätön voimavara?

Polioinvalidit ry on menestyksellisesti siirtänyt jäsenille ja heidän läheisilleen suunnattuja palveluja alueille jo useamman vuoden ajan. Tämä on näkynyt selkeänä osallistumismäärien kasvuna ja myönteisinä palautteina osallistujilta.

- On mukava, kun voi tavata muita polioliolaisia ja lähteä porukalla tutustumaan eri paikkoihin. On turvallinen mieli ja yhteisiä puheenaiheita riittää, todetaan yhdessä palautteissa osuvasti.

Yhdistys tarjosi vuonna 2018 yhteensä 187 erilaista vapaa-ajan tapahtumaa, alueelliset liikuntaryhmät kokoontuivat 162 kertaa ja henkilökohtaisen seurannan sisältäviä kuntoutusjaksoja järjestettiin kymmenen.

- Vapaaehtoisten ja luottamushenkilöiden rooli on korvaamaton. Ilman tätä ahkeraa joukkoa olisi mahdotonta toteuttaa kaikkea tätä, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän muistutti, että luottamushenkilöt ovat paljon mukana myös Suomen Polioliiton avokuntoutushankkeen järjestelyissä.

- Tämä suuri työmäärä, mitä kaiken järjestelyihin kuuluu, jää meiltä näkymättömäksi. Jotenkin sitä pitäisi pystyä tuomaan enemmän esille. Olisikohan tullut aika kerätä tiedot kaikista niistä työtunneista, joita toiminnan järjestämiseen kuluu, pohtii Oksa.

Yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen kirjoitti edellisessä Poliolehdessä, että ilman aktiivista ja sitkeää vapaaehtoisten joukkoa yhdistyksen palvelutarjonta ei onnistuisi. Yhdistyksen keskuksitoimiston roolin hän näkee enemmän mahdollistajana kuin järjestäjänä tai ideoisijana. Osastojen toimintaedellytysten turvaaminen on hänestä jatkossakin tärkeää.

- Edellytys tietysti on, että osastot ovat puolestaan aktiivisia omissa asioissaan ja kertovat toiveistaan ja tavoitteistaan yhtä lailla kuin ongelmistaan, toteaa Rauno Nieminen kirjoituksessaan.

Rahoituksella iso merkitys

Polioinvalidit ry rahoittaa toimintaansa paitsi varainhankinnalla myös aiemmin kerätyllä pääomalla. Alueosastot ovat voineet hyödyntää osaamistaan alueellisten tapahtumien järjestäjinä. Rahoitus ja varainhankinta, joilla on voitu tarjota palveluja edulliseen jäsenhintaan, on ollut enemmän yhdistyksen johtokunnan harteilla.

Oman pääoman käyttöä on toteutettu koko 2000-luvun ajan. Yhteisesti päätettynä yhdistyksen talouden ohjenuorana

on ollut paitsi tarkka ja suunniteltu taloudenhoito myös se, että yhdistyksen pääoma käytetään yhdistyksen jäsenten palveluihin vielä, kun he jaksavat osallistua ja tarvitsevat niin kuntoutusta kuin vertaistukeakin - enemmän kuin koskaan ennen - oman toimintakykynsä ylläpitoon.

- Ilman omaa pääomaa, emme olisi pystyneet tarjoamaan laadukkaita palveluja ja toteuttamaan toimintaamme. Tällä rahoitusmallilla olemme pystyneet vapauttamaan alueittemme luottamushenkilöiden voimavarat toiminnan järjestämiseen varainhankinnan sijaan. Kiitos siis heille, jotka ovat aikoinaan yhdistyksen pääomaa viisaasti kartuttaneet. Olemme myös päätyneet siihen, että yhdistyksen pääoma tulee käyttää kokonaan jäsenistön toimintaan. Tavoitteemme ei ole jättää varoja testamentattavaksi sen jälkeen, kun yhdistystämme ei enää tarvita, totesi puheenjohtaja Nieminen Poliolehdessä kirjoituksessaan.

Yhdistyksen johtokunta esittää vuosittain vuosikokoukselle talousarvioehdotuksen, joka sitten vahvistetaan – tarvittaessa muutoksin – vuosikokouksessa. Talousarviossa näkyy selvästi myös se, kuinka paljon yhdistys aikoo käyttää aiemmin kerättyä pääomaa toimintansa rahoittamiseksi. Vuonna 2018 omaa pääomaa suunniteltiin noin 30 000 euroa suunnitellusta 63 800 eurosta.

- Vuoden 2019 talousarvion laadinta on ollut hankalampaa kuin koskaan viimeisen 10-15 vuoden aikana, sillä avoimia kysymyksiä siitä, kuinka monet yhdistyksen rahoitukseen liittyvistä asioista on muutostilassa, totesi Birgitta Oksa esitellessään johtokunnan laatimaa talousarviota vuosikokoukselle.

Vuosikokouksessa olikin päätettävänä tärkeä yhdistyksen

toiminnan tulevaan rahoitukseen liittyvä asia eli yhdistyksen omaisuuden realisointi tulevien vuosien toiminnan rahoittamiseksi.

Vuosikokous valtuutti yksimielisesti yhdistyksen johtokunnan myymään yhdistyksen omistaman Kiinteistöosakeyhtiö Kytälänkontu Oy:n ja Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n osakkeet ja sopimaan kauppojen ehdoista.

- Näiden osakkeiden myynti on ollut esillä vuosikokouksissa jo aiemminkin. Joskin vain sillä tasolla, että nekin tullaan aikanaan myymään ja käyttämään yhdistyksen toiminnan rahoittamiseen, kertoi Birgitta Oksa.

Kiinteistön osalta myyntivaihtoehtoa vauhdittavat kiinteistön peruskorjaus- ja kehittämishankkeet. Yhdistyksellä ei ole perusteltua syytä investoida kohteeseen, josta tuottoa olisi odotettavissa aikaisintaan viiden vuoden kuluttua, ainakaan silloin, kun investoinnin suuruudessa puhutaan vähintään miljoonasta ja se investointi olisi toteutettava velkarahalla, oli kokouksen antama vahva viesti johtokunnalle.

Tampereen Kuntouttamislaitoksen tilanteesta näkyy Kelan kilpailutus vaikeavammaisten kuntoutuksessa ja sen toiminta nivoutuu tiukasti kiinni Kytälänkontu Oy:ssä tehtäviin ratkaisuihin, koska yhtiö toimii kiinteistöissä. Niinpä Kuntsun tilannetakin tullaan katsomaan myös mahdollisen myynnin kannalta.

Sinänsä vuoden 2019 toiminnan rahoitukseen ei ollut tarvetta tehdä suuria muutoksia. Toimintaa eli pääosin jäsenille tarjottavia palveluja rahoitetaan myös kuluvana vuonna omalla pääomalla.

Tuttu avustaja lisää turvaa

Toiminta jatkuu käytännössä samalla toimintamallilla kuin viime vuosina on ollut tapana. Kuntoutukseen ja kuntoutusta tukeviin vapaa-ajan palveluihin panostetaan ja osallistumiskynnystä pyritään madaltamaan kaikin käytössä olevin keinoin.

- Toimintakyvyn heikentyessä yhä useampi tarvitsee henkilökohtaista apua pystyäkseen osallistumaan. Yhdistys pyrkii tekemään osallistumisen mahdolliseksi ja ennen kaikkea turvalliseksi. Niinpä myös läheiset voivat osallistua tapahtumiin jäsenhinnalla toimiessaan oman perheenjäsenensä avustajana.

Tarkemmat tiedot saa aina tapahtuman järjestäjältä tai toimistolta, muistutti jäsenihti Kirsti Paavola. Hän toimii useimpien tapahtumien ilmoittautumisten vastaanottajana ja pystyy välittämään kysymyksiä ja vastauksia eteenpäin.

Yhdistykselle uusi puheenjohtaja

Henkilövalinnoissa oli listalla myös puheenjohtajan valinta. Sääntöjen mukaisesti puheenjohtaja valitaan vuosikokouksessa ja aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Vuodesta 2003 yhdistystä puheenjohtaja luotsannut Rauno Nieminen oli ilmoittanut, ettei hän enää ole käytössä puheenjohtajaa valittaessa.

Uudeksi Polioinvalidit ry:n puheenjohtajaksi valittiin Lauri Jokinen Varsinais-Suomesta. Valinta oli yksimielinen eikä vastustusta asetettu ehdolle.

Lauri Jokinen on ollut mukana Polioinvalidit ry:n johtokunnassa vuodesta 1993 alkaen. Hän on toiminut Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston puheenjohtajana vuodesta 1996 ja Suomen Polioliiton hallituksen jäsenenä vuodesta 2004 alkaen. Joten poliojärjestötyö on Laurille tuttua monesta eri näkökulmasta ja hän siirtyy nyt puheenjohtajan tehtäviin tietäen hyvin, mitä haasteita on edessä.

Johtokunnan kokoon vuosikokous ei tehnyt muutosta, vaan päätti, että johtokunnassa, jossa jokaisella alueosastolla on oma edustaja, jatkaa kahdeksan jäsentä. Erovuorossa olleet johtokunnan jäsenet ja heidän henkilökohtaiset varajäsenensä valittiin jatkamaan vuosina 2019-2020. Ainoastaan Varsinais-Suomen osaston edustajat vaihtuivat, koska Lauri Jokinen siirtyi puheenjohtajaksi.

Varsinais-Suomen osaston edustajaksi yhdistyksen johtokuntaan valittiin aiemmin varajäsenenä toiminut Riitta Nissilä. Myös Riitalla on takanaan pitkä kokemus paitsi poliojärjestötyöstä myös järjestötoiminnasta monilla eri tahoilla. Varsinais-Suomen osaston sihteerin tehtäviä Riitta on hoitanut vuodesta 2003 lähtien.

Hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen varapuheenjohtajan tehtävissä valittiin jatkamaan Kaarina Lappalainen.

Teksti: BO

Kuva Aarni Luhtala

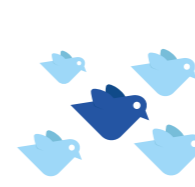
Polioinvalidit ry:n johtokunta vuonna 2019

- Pirkko Ahola, Pohjanmaa (varajäsen Olavi Parviainen)
- Sirpa Haapala, Satakunta (Eija Laakso)
- Timo Härkönen, Pohjois-Suomi (Sinikka Narkiniemi)
- Pirjo Karin-Oksa, Tampere (Leila Lahti-Pätäri)
- Iiris Karvinen, Savo (Esko Timonen)
- Kaarina Lappalainen, Pääkaupunkiseutu (Riitta Suurkuukka)
- Riitta Nissilä, Varsinais-Suomi (Jarkko Suominen)
- Seija Valkonen, Lahti-Kouvola (Helena Kotilainen)

ESKOON ASIANTUNTIJAPALVELUT



Moniammatilliset arviointipalvelut



Liikkuvat palvelut



Asumisen tuki



Tieto-, neuvontaja ohjauspalvelut

Turvana asiakkaan elämässä

esko
TUKI- JA OSAAMISKESKUS
Estoonitie 47, 60280 Seinäjoki
palveluneuvonta@eskoo.fi
Vaihde 06 415 6700
www.eskoo.fi

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous Vertaisen kohtaaminen tärkeää

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous järjestettiin Kinaporin palvelukeskuksessa 17.5.2019.

Paikalle aurinkoisena ja lämpimänä perjantai-iltapäivänä saapui yksitoista varsinaista jäsentä avustajineen. Kokousohallistajat tunsivat jo entisestään toisensa ja se näkyi niin lämpiminä tervehtimisinä kuin vilkkaana puheensorinakin. Kokouksessa ei ainakaan aristeltaisi puhua.

Vuosikokouksen asialistalla ei ollut muita asioita kuin sääntömääräiset asiat. Luvassa oli siis vuoden 2018 toiminnan ja talouden läpikäynti ja vuoden 2019 toiminnan suunnitelmat ja rahoitus. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen ja sihteeriksi Suomen Polioliitto ry:n toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Kuntoutusta ja virkistystä

Yhdistyksen toiminnassa painottuvat jäsenille tarjotut kuntoutus- ja lomailupalvelut. Perinteinen lomailuviikko vietettiin kesällä 2018 Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa. Lomajaksolle osallistui 18 varsinaista jäsentä avustajineen. Lomailutoiminta on merkittävä osa poliojärjestöjen kuntoutus- ja kuntoutusta tukevia palveluja. Nimi lomailu saattaa antaa väärän kuvan palvelun kuntouttavasta, vertaistuellisesta osasta.

- Me pelaamme, liikumme, syömmme terveellisesti ja opimme toisiltamme myös siitä, kuinka pärjätä heikkenevän toimintakykymme kanssa. On hyvä huomata, ettei ole ongelmiseen yksin, todettiin eräässä palautteessa.

Kuntoutus- ja virkistysloma suuntautui edellisvuosien tapaan Viroon. Viikon mittaiselle jaksolle osallistui yhteensä 26

Vammaistyön aktiivit Suomen Poliohuollon hallituksen jäsen Toivo Enqvist ja puheenjohtaja Leo Hänninen.



henkilöä. Mukana olleet omaiset vastasivat itse aiheutuneista kustannuksista. Yhdistys tuki vain varsinaisten jäsentensä osallistumista.

Kuntoutus- ja lomailukurssien lisäksi yhdistys tuki jäsentensä aktiivista vapaa-ajan osallistumista myöntämällä lomailutukea omatoimiseen lomailuun kuudelle varsinaiselle jäsenelleen. Tuen suuruus oli 100 €/varsinainen jäsen.

Kuntoutus-, virkistys- ja lomailutoiminnan kokonaiskulut vuonna 2018 olivat noin 18.500 euroa. Nettokulukuksi perittyjen omavastuuosuuksien ja osallistumismaksujen jälkeen jäi hiukan vajaat 11.000 euroa.

Myös vuoden 2019 aikana toteutettaviksi hyväksyttiin niin viikon lomailujakso, Viron kylpylämatka ja lomatuet. Tällä kertaa lomailupaikaksi on valittu aiemmilta tuttu Marjolan Loma- ja Kokoushotelli.

- Paikan valinnassa painottui tällä kertaa – hinnan ohella – myös saatu palaute, totesi yhdistyksen puheenjohtaja Leo Hänninen.

Hän kertoi, että osa jäsenistä kaipaava lomailujaksolta enemmän Kaislarannan lomilta tuttua ympäristöä. Marjola muistuttaa ympäristöltään, rakennuksiltaan

ja ilmapiiriltään enemmän Kaislarantaa kuin sinänsä hienosti toiminut Kankaanpään kuntoutuskeskus.

- Lomailupaikan vaihto ei vaaranna osallistujien mahdollisuutta tärkeään vertaistukseen ja osallistumiseen, painotti Leo Hänninen.

Edunvalvontaa ja neuvontaa

Suomen Poliohuolto ry hoitaa jäsentensä edunvalvonnan, vaikuttamistyön ja neuvontapalvelut yhteistyössä Suomen Polioliiton kanssa.

- Vaikuttaminen on vaikeaa ja tuloksia on hankala - lyhyellä aikavälillä varsinkaan - mitata. Mutta konkreettinen apu, jota voimme neuvontapalvelujen kautta polioivammaisille tarjota, on erittäin tärkeää. Kun Kela ja kunnat joutuvat tarkentamaan, perustelemaan ja jopa muuttamaan polioivammaisille antamia kielteisiä päätöksiä, on sillä merkitystä paitsi yksittäisen ihmisen myös yhteiskunnan kannalta, muistuttaa Leo Hänninen.

Poliolehdestä ja nettisivuilta voi lukea niin tulevasta toiminnasta kuin kertomuksia jo tapahtuneesta. Poliolehdessä puheenjohtaja Leo Hänninen kertoo ajankohtaisia tietoja yhdistyksen toiminnasta kuin

myös ajatuksia polioivammaisia koskevista lainsäädännön hankkeista ja suunnitelmista.

- Poliiolehteen voivat kaikki jäsenemme ja läheiset lähettää juttuvinkkejä, valmiita juttuja ja valokuvia, toteaa Leo Hänninen ja myöntää hymyillen, että kertomukset arjesta ja kuinka olemme toimintakyvyn muuttuessa huonommaksi ongelmia ratkaisseet kiinnostavat eniten.

Luottamushenkilöt jatkavat työtään

Henkilövalinnoissa vuosikokous oli yksimielinen eikä äänestyksiä suoritettu. Hallituksessa ei tapahtunut henkilövaihdoksia. Uudelleen seuraavalla kaksivuotiskaudelle valittiin erovuorossa olleet Markku Huostila, Leo Hänninen, Yodit Melaku ja Eira Tenhonen. Hallituksessa jatkavat Toivo Enqvist, Aira Hukka, Risto Korhonen ja Väinö J. Mäki-Petäys. Hallituksen järjestäytymiskokouksessa Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtajana jatkamaan valittiin Leo Hänninen ja varapuheenjohtajana Jussi (Väinö J.) Mäki-Petäys. Sihteeriksi valittiin Yodit Melaku.

Teksti: BO

Kuva Poliiolehden arkisto

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Eduskunta- ja EU- vaalit ovat takana. Valtakunnassa on kaikki hyvin. Vai onko? Hallitus on saatu muodostettua ja ministerien takinkääntö voi alkaa. Paljon on luvattu vaalien edellä. Mutta nyt tulee eteen totuuden paikka. Lupaukset pitäisi lunastaa. Alku näyttää hurjalta. Palkataan nyt ensin valtioneuvostolle 14 uutta valtiosihteeriä, joiden palkka on vaatimattomasti 10000 € kk. Etusijalla tietysti edellisen hallituksen työttömiksi jääneet ministerit ja eduskunnasta pudonneet kansanedustajat. Mutta eihän tämä vielä riitä! Valtiosihteerien lisäksi myös ministerien erityisavustajien määrää ollaan lisäämässä.

Sipilän hallituksen ministereillä oli 42 erityisavustajaa. Rinteen hallituksen ministereille kaavailaan tarvittavaksi peräti 69 erityisavustajaa, joiden palkka on koulutuksesta ja työkokemuksesta riippuen 4500 - 7100 €kk. Voi pyhä jysäys. Kyllä nyt pistetään valtion kiristään oikein kunnan pyörämyrsky päälle. Yksi asia, josta olen ilahtunut on se, että Sote-uudistus sellaisena kun se aiottiin toteuttaa kaatui. Se näytelmä tulee näin ollen jatkumaan. Toivottavasti ei sentään seuraavaa neljää vuotta.

Toinen asia, josta olen hyvin huolestunut, on merkittävä henkilökohtaisten avustajien rekrytoinnin vaikeutuminen viime kuukausien aikana. Olen toiminut henkilökohtaisten avustajien työnantajana jo 26-vuoden ajan. Koskaan ennen tätä kesää en ole kokenut niin suuria vaikeuksia avustajien kesälomasijaisten hankkimisessa, kuin tänä vuonna. Ilmoitin 2 kk:n pituisen työpaikan heinäelokuulle TE- palveluihin (ent. Työvoimatoimisto) haettavaksi 1.4.2019. Tähän päivään mennessä sitä kautta on ilmestynyt vain 3 hakijaa. Aikaisempina



Suomen Poliohuollon sihteeriksi Yodit Melaku.



Kuljetuspalvelujen toimimattomuus on uhka vertaisten tapaamiselle.

vuosina hakijoita on ollut parhaimmillaan toistakymmentä.

Tähän on varmaan useampia syitä.

Nyt on niin hyvä työllisyystilanne, että työpaikkoja on paljon tarjolla. Joten työtä etsivillä on

paikkojen suhteen enemmän valinnanvaraa. Olen törmännyt kevään aikana myös siihen, että varsinkin nuorille työttömille on syntynyt sellainen käsitys paljon puhutusta ”aktiivimallista”, että jos ottaa vastaan lyhytaikaista

työtä, niin työsuhteen päätyttyä joutuu työmarkkinatuen saannin suhteen karenssiin. Eihän se näin voi olla. Määräaikainen työsuhde päättyy ennakolta sovittuun määräajan mukaisesti. Ei ole työntekijän vika, jos hän joutuu työsuhteen päätyttyä työttömäksi. Hän ei ole aiheuttanut työsuhteen päättymistä. Toisin kuin siinä tilanteessa, jos hän itse irtisanoutuisi työpaikasta.

Kolmas minua tällä hetkellä huolestuttava asia on erityisesti invataksien käyttäjiin kohdistunut taksien saatavuuden vaikeutuminen. Edellisen hallituksen yksi ”kärkihanke” taksiliikenneläin uudistus yhdistettynä Kela-kuljetusten kilpailutukseen on johtanut ympäri Suomen siihen, että käytöstä on poistunut suuri määrä invataksikalustoa. Taksiryttäjät ovat tulleet siihen tulokseen, että heidän yritys-toiminta on kannattamatonta. Josta johtuen monet kymmenet, ellei jopa sadat invataksiryttäjistä ovat niin sanotusti ”lyönyt pillit pussiin.” Eli lopettaneet yrityksensä.

Nykyään kun takseilla ei lakiuudistuksen jälkeen ole enää määrättyä asemapaikkaa, eikä päivystysvelvollisuutta, jäljellä olevien invataksien saatavuus lyhyellä varoitusaikalla erityisesti pienillä paikkakunnilla ja ns. syrjäseuduilla alkaa olla lähes mahdotonta. Miten olivatkaan ne vammaisten tasa-arvoiset liikkumismahdollisuudet vammattomiin nähden?

Nyt on kuitenkin käsillä vuoden paras ajankohta, kesä. Nautitaan siitä! Olkain hyvää kesää meille kaikille.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Polioliitto ry:n

Toimintakertomus vuodelta 2018

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

Toimintaympäristö:

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

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden käsitys poliokuntoutujien toimintakykyyn vaikuttavista ongelmista on heikko, sillä vain 6 % koki saaneensa apua polion jälkioireisiin liittyviin oireisiin ja toimintakyvyn alenemisestä johtuvaan avuntarpeeseen. Neuvontapalveluiden ja avokuntoutuksen käytännön kokemukset ovat osoittaneet, että poliokuntoutujilla ei ole itsellään tietotaitoa, uskallusta tai osaamista, jonka turvin he voisivat toimia omien etujensa mukaisesti kuntoutuksen monitasoisessa verkostossa. Polion sairastaneet kokevat jäävänsä yksin polioivammansa aiheuttamien ongelmien kanssa. Vertaistuella ja tiedonsaannilla on polioivammaisten toimintakykyyn ja syrjäytymisen ehkäisyyn suuri merkitys. (Poliokysely 2003 ja 2012; Polioivammaiset Suomessa -9 vuoden seurantatutkimus, Mika Lehto, Tampereen Yliopisto; Poliokuntoutujan keskeisimmät kuntoutuspalvelut, Marja Räsänen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu)

Tavoitteet:

Edunvalvonta ja vaikuttaminen:

Suomen Polioliiton edunvalvontatoiminta on suunniteltu korjaamaan toimintaympäristössä havaittuja epäkohtia ja löytämään niihin ratkaisuja siten, että poliokuntoutujien tarpeisiin vastataan asiakaskeusesta, polioivamman huomioivasta näkökulmasta.

Tieto ja tuki: Perustehtävänä on polioivammaisen, hänen läheistensä ja ammattilaisten tiedon lisääminen poliosta sairautena ja polion myöhäsoireiden vaikutuksista polioivammaisen arkeen, asiakkaan ympärillä toimivien palvelujen kokonaisuuden hahmottaminen. Visiona on saavuttaa polioivamaisia hyödyttävä tietämys poliosta, polion myöhäsoireista, polioivammaisen toimintakyvystä ja tarpeista, polioivammaisen hoitoketjusta yli ammatti- ja sektorirajojen sekä kaiken edellä mainitun tiedon kokoaminen erilaisiin julkaisuihin ja kannanottoihin ja saadun tiedon jakaminen polioivammalliselle itselleen, heidän läheisilleen, polioivammaisten



hoitoketjuun kuuluville toimijoille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Keskiössä on ajatus siitä, että Polioliitto ”ottaa kopin” polioivammaisesta ihmisestä silloin, kun hän on jäänyt yksin ympäröivässä yhteiskunnassa.

Kuntoutus ja vertaistuki: Tarjota polioivammalliselle räätälöityä, polion huomioivia, vertaistuellisia ja tavoitteellisia kuntoutus- ja sopeutusvalmennuspalveluita, joilla voidaan konkreettisesti tukea polion sairastaneiden toimintakykyä. Laitosjaksojen, avokuntoutuksen ja verkkokuntoutuksen avulla pystytään tarjoamaan kuntoutuspalveluja eri elämäntilanteissa ja toimintakyvyltään eri tilanteissa oleville polion sairastaneille: laitosjaksoista kotona tapahtuvaan verkkokuntoutukseen.

Kela on lopettanut vuoden 2014 alusta harkinnanvaraisten poliokurssien rahoituksen ja siirtänyt polion sairastaneiden kuntoutusvastuun terveydenhuollolle.

Järjestötoiminta: Luoda vahva pohja polioivammaisten omalle osallistumiselle. Perustehtävän (polioivammaisten hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen nykyaikaisen ja jäsenistön toimintakykyyn ja mahdollisuudet huomioon ottavan järjestötoiminnan avulla.

Kohderyhmät:

Toiminnan kohderyhmänä ja välitöminä hyödynsaajina ovat kaikki polion sairastaneet henkilöt. Välillisesti toiminnasta hyötyvät myös polioivammaisten omaiset ja läheiset, julkinen terveydenhuolto ja sosiaalitoimi sekä alueelliset kuntoutuksen toimijat poliokuntoutujan toimintakyvyn tukemisen erityiskysymyksiä tiedostamisessa. Kohderyhmästä polion sairastaneet pystymme toiminnalla tavoittamaan vuosittain noin 2000-2500 henkilöä, joiden arvioidu ikäjakauma on 4-99

vuotta (lapset ja nuoret maahanmuuttajataustaisia).

Toiminnan sisältö ja toteutus:

Oikeuksien ja etujen valvonta – neuvonta ja ohjaus

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

Neuvontapalvelut ohjaavat ja neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polion sairastaneille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Neuvontapalveluja käyttävät yhä enemmän poliojärjestöihin kuulumattomat polion sairastaneet ja heidän omaisensa sekä polioivamaisia kohtaavat ammattihenkilöt. Toimintaa arvioidaan asiakaspalautteilla, tilastoilla ja oma-arvioinnilla.

Ohjaus- ja neuvontatoiminnasta vastaa Polioliiton henkilökunta ja palkkiopeusteiset asiantuntijat. Ohjaustilanteita kirjattiin vuoden aikana yhteensä 406 (2017: 284) lausuntoja ja valituksia 31 (38). Neuvontapalvelujen ja vaikuttamisen kulut olivat 49 011,80 € (2017: 52 496,10). Toiminta rahoitettiin STEA:n yleisavustuksella. Neuvonnan osuus henkilökunnan kokonaistyöajasta on tasaisesti kasvanut.

Tiedotus ja viestintä

Pääasialliset käytettävät mediat ovat Polioliitto, verkkosivut, jäsenjärjestöjen tiedotuskanavat, oppaat ja opaslehtiset, paikallislehdet ja artikkelit muissa järjestölehdissä. Seminaarit, koulutusilaisuudet ja valtakunnallinen tapahtuma olivat osa viestinnän kokonaisuutta. Markkinoimme vapaaehtoistyötä ja järjestötoiminnan mahdollisuuksia polioon ja vammaisuuteen sekä poliorkotuksiin liittyvän viestinnän rinnalla. Viestintää suunniteltiin, aikataulutettiin ja toteutettiin yhdessä jäsenjärjestöjen ja paikallisten vapaaehtoisten kanssa. Viestinnän päävastuu ja koordinointi oli Polioliiton henkilökunnalla. Sisäinen viestintä (sähköpostit, henkilökohtaiset yhteydenotot jne.) oli vilkasta ja hyödyllistä.

Polioliitto ilmestyi toimintavuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli keskimäärin 5000 kpl/nro. Lehti oli luettavissa näköispainoksena myös Polioliiton nettisivuilla. Polioliiton vuosikerta kuuluu jäsenetuutena jäsenjärjestöjen varsinaisten ja kannatusjäsenien jäsenmaksuun. Vuosikerta jaetaan vapaakappaleina mm. sairaaloihin, terveysasemille, apteekkeihin ja sosiaalitoimistoihin ja jaettiin useissa erilaisissa tapahtumissa. Polioliitto julkaistiin suunnitellusti, vaikka lehden talous oli tappiollinen. Polioliitto on niin merkittävä yhteydenpito- ja tiedotuskanava, että se tullaan julkaisemaan myös jatkossa. Vain harvalla poliojärjestöjen jäsenellä on käytössään verkkoyhteys, joten painetusta Polioliitosta luopuminen ei ole mahdollista. Polioliiton taitto, painatus ja postitus hankitaan ostopalveluna. Lehden päätoimittaja on Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja, toimittajina ja valokuvaajina toimivat paitsi jäsenjärjestöjen jäsenet myös terveydenhuollon ja sosiaalitoimen asiantuntijat

Suomen Polioliiton verkkosivujen osoite on www.polioliitto.com, ja niiltä löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on tietoa mm. jäsenjärjestöjen tarjoamista palveluista. Verkkosivuja luetaan ahkerasti ja niitä hyödynnetään mm. terveydenhoitopilaistosten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveydenhuollon käyttämiin nettisivustoihin. Verkkosivut ovat luettavissa myös älypuhelimilla ja tableteilla. Verkkosivuille kirjautui vierailuja vuoden 2018 aikana 24 279. Yleisimmät hakusanat olivat polio, kuntoutus ja polioliitto. Verkkosivuille myös poliotarinoita sivusto, jossa polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja polioivammaisena elämisestä.

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

Tiedotustoiminnankulut olivat yhteensä 58 181,02 € (vuonna 2017: 61 330,51), josta Polioliiton osuus oli 68% eli 39 638,07 €. Tiedotustoiminnan nettokulujen kasvussa (+11,5 %) näkyvät verkkoviestinnän tietosuojaan ja alustan päivitykseen liittyvät kustannukset sekä muun tiedotusaineiston (esitteet ja oppaat) määrän kasvu.

Tiedotustoiminnankulut olivat yhteensä 58 181,02 € (vuonna 2017: 61 330,51), josta Polioliiton osuus oli 68% eli 39 638,07 €. Tiedotustoiminnan nettokulujen kasvussa (+11,5 %) näkyvät verkkoviestinnän tietosuojaan ja alustan päivitykseen liittyvät kustannukset sekä muun tiedotusaineiston (esitteet ja oppaat) määrän kasvu.

Kuntoutus- ja sopeutusvalmennustoiminta – tukea toimintakyvylle

Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutusvalmennustoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää polioivammaisten hyvinvointia. Kuntoutus- ja sopeutusvalmennustoiminta toteutettiin toiminta-suunnitelman mukaisesti kolmena laitosmuotoisena kurssijaksossa ja alueellisena avokuntoutuksena (9 avokuntoutusryhmää, 1 vertaisohjauskoulutusryhmä). Kuntoutajat valittiin hakemusten perusteella. Kuntoutustoiminnan painopisteen siirtoa laitoskuntoutuksesta ryhmämuotoiseen avokuntoutukseen tukivat saadut palautteet ja osallistujamäärät. Verkkokuntoutus käynnistyi tiedon keruulla, järjestelmien vertailulla, sisällön suunnittelulla ja testeillä. Kevään 2019 aikana kuvataan ensimmäiset esittely- ja verkkokuntoutusvideot. Verkkokuntoutus on suunniteltu käynnistettäväksi koko laajuudessaan syyskuussa 2019.

Laitoskuntoutuksen sisältö koostui tiedosta, liikunnasta ja vertaistuesta. Osallistujien valinnassa painotettiin hakijan toimintakykyä ja tarvetta laitosmääräiseen pitkäkestoiselle kuntoutukselle. Kurssipaikat kilpailutettiin hankintalain mukaisesti (Hilma 2016-021208) Kuntoutuspaikkana toimi Kyyhkylän Kuntoutuskeskus ja kurssit toteutettiin kolme (vuonna 2017 neljä). Haki-

joita kurseille oli yhteensä 107 (vuonna 2017: 159), joista voitiin valita 30 henkilöä. Kurssilaisten ikäjakauma oli 61-85 vuotta (58-87), naisia 17 ja miehiä 12. Kurssivuorokausia kertyi yhteensä 290 (400) ja keskimääräinen kurssivuorokauden hinta 122,30 € (120,53).

Avokuntoutustoiminta aloitettiin kolmella paikkakunnalla vuonna 2016 Pääkaupunkiseudun, Tampereen ja Varsinais-Suomen alueilla. Avokuntoutus laajennettiin koskemaan kolmea (3) uutta paikkakuntaa vuonna 2017, jolloin mukaan tulivat Pohjois-Suomi, Pohjanmaa ja Satakunta. Vuoden 2018 aikana avokuntoutustoiminta ylettyi Savoan ja Lahti-Kouvolaan ja näin saavutettiin avokuntoutuksen suunnitelman mukaiset kahdeksan (8) maantieteellisesti keskeistä toiminta-alueita. Osallistujamäärän vuoksi Pääkaupunkiseudulla avokuntoutusryhmiä on kaksi.

Avokuntoutustoiminnan keskeiseksi tukimateriaaliksi on tehty toimintakyvyn suunnitelmalliseen kartoittamiseen ja ylläpitämiseen avokuntoutuksen työkirja. Avokuntoutusten sisältö on ollut tiedon lisäämisen lisäksi oman toimintakyvyn suunnittelua työkirjan ja tehtävien kautta sekä toiminnallista osallistumista erilaisten liikunta- ja hoitomuotojen parissa.

Vuonna 2018 käyttöön otetut ohjatut vertais- ja omaiskeskustelut ovat tuoneet lisääntynyttä avokuntoutuksen sisältöä. Vertaisohjaustoiminta on saatu aktiiviseksi Pääkaupunkiseudulla, Varsinais-Suomessa ja Oulussa. Tamperella toiminta on ollut vähäistä. Ottaen huomioon poliokuntoutujien keski-ikä ja toimintakyvyn, on 12 vertaisohjaajan saavuttaminen erinomainen tulos. Vertaisohjauskoulutuksia oli vuoden 2018 aikana viisi ja peruskoulutus on saatu käsiteltyä. Toiminnan kulut kirjattiin avokuntoutuskuluihin.

Avokuntoutustoimintaan on osallistunut vuoden 2018 aikana 354 henkilöä (vuonna 2017: 197), joista polioivammaisten osuus on 248 henkilöä. Heistä naisia 155 ja miehiä 93, ikäjakauma 38-89 vuotta. Avustajien ja omaisten osuus 106 henkilöä. Avokuntoutustoiminnan kulut olivat yhteensä 60 687,01 € (2017: 46 420,28).

Verkkokuntoutus on suunniteltu tukemaan muuta kuntoutustoimintaa, mutta se toimii myös omana kokonaisuutenaan. Verkkokuntoutuksen sisältö tähtää poliokuntoutuksen yhteisiin tavoitteisiin. Verkkokuntoutuksen käynnistämiseen liittyvät kulut kirjattiin tuloslaskelmaan omina kuluina ja ne olivat yhteensä 5 483,58 €.

Kuntoutustoimintaan käytettiin yhteensä 101 938,28 € (2017: 94 774,85) ja se rahoitettiin STEA:n Ak2-avustuksella. Myönnetyistä avustuksesta siirtyi seuraavalle vuodelle 13 910,41 €. Kurssitoimintaa ei ole suunniteltu laajennettavaksi vuonna 2019 Kuntoutustoimintaa vahvistetaan käynnistettävällä verkkokuntoutus-tuksella ja vertaisohjaajien osallistumisella ja tarvittavalla koulutuksella.

Kuntoutustoimintaa arvioidaan asiakyselyillä ja henkilökunnan antamalla palautteella sekä Polioliiton henkilökunnan käynnillä laitoskuntoutusta toteuttavassa paikassa. Palautekyselyt toimivat kuntoutustoiminnan vaikuttavuuden mittarina. Kyselyissä on tullut esiin myös kehittämisen kohteita, vaikka tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä sisältöön ovat olleet 98 % osallistujista. Osa ryhmistä on myös käyttänyt sovellettua GAS taulukkoa ja arvioineet sen avulla oman kuntoutumisensa tavoitteiden saavuttamista.

Järjestötoiminta – vahva perusta työlle

Suomen Polioliiton toiminnasta vastasi hallitus, joka piti toimintavuonna kaksi kokousta, neuvotteli, teki kurssivalintoja ja päätti Polioliiton käytännön toimista kokousten lisäksi myös sähköpostitse ja puhelimitse. Hallituksen jäsenet olivat: Kivipelto Juhani (puheenjohtaja), Hänninen Leo (varapuheenjohtaja), Huostila Markku, Jokinen Lauri, Lappalainen Kaarina, Mäki-Petäys Väinö J. ja Nieminen Rauno. Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Oksa Birgitta. Suomen Polioliitto ry:n tilintarkastajina toimivat Männistö Tarmo, HT ja Silvo Jukka, HT.

Järjestöpalvelut, henkilöstö ja toimitilat

Suomen Polioliitto hoiti keskitetyksi poliojärjestöjen jäsen- ja osoiterekisterit sekä laskutus- ja postituspalvelut sekä osan ns. hallintopalveluista. Jäsenjärjestöt maksoivat Polioliitolle palveluista järjestöpalvelumaksun yhteensä 44 600,00 euroa. Yhteisillä järjestöpalveluilla on turvattu kustannustehokkaasti palvelun taso ja ennen kaikkea pystytty vapauttamaan luottamushenkilöiden ja vapaaehtoistoimijoiden työ polion sairastaneille suunnattujen palvelujen käytännön toteuttamiseen. Vuoden 2018 aikana uusittiin IT-ympäristö ja laitteet sekä ohjelmistoja vastaamaan tämän päivän tarvetta ja vaatimuksia mm. tietosuoja, verkkokuntoutus ja etäosallistumismahdollisuudet.

Vakituksia työntekijöitä Polioliitolta oli kolme: toiminnanjohtaja, jäsensihteri ja kuntoutuskoordinaattori. Henkilöresursseja lisäsivät tarvittu tehtäväkohtaisesti palkatut työntekijät, asiantuntijat ja kirjoittajat. Henkilöstökulut olivat yhteensä 92 291,49 € (94 080,41).

Suomen Polioliitto ry on vuokrannut esteettömät toimitilat Helsingin Vallilasta Invalidiliitto ry:ltä. Tiloissa toimivat vuokralaisina myös jäsenjärjestöt. Toimitilakustannukset vuonna 2018 olivat 21 399,50 €.

Tulokset ja vaikutukset:

Laadukkaan järjestö- ja palvelutoiminnan avulla voitiin tukea polion sairastaneen selviytymistä arjessa: tarjota tietoa, vertaistukea, vaikuttamismahdollisuuksia, osallistumista, mikä on järjestötoimintaa parhaimmillaan. Asiantuntijapalveluilla voitiin vahvistaa polion

sairastaneiden neuvontapalveluja, lisätä yhteistyötä järjestöjen ja julkisen terveydenhuollon kanssa ja lisätä tiedotustoimintaa mm. julkaisuilla. Toiminnan kautta polion sairastaneet saivat tietoa vammaastaan, polion myöhäsoireista, niiden ehkäisystä, toimintakykyä tukevista palveluista ja kannustusta ottaa vastuuta omasta toimintakyvystään.

Polion sairastaneet pystyivät oman järjestönsä kautta itse vaikuttamaan heitä koskevaan yhteiskunnassa tapahtuvaan päätöksentekoon ja palveluihin. Polioivammaisten läheiset ja polioivamaisia kohtaavat ammattihenkilöt saavat tietoa vammaista ja sen vaikutuksista toimintakykyyn. Näin polioivammaisten erityistarpeet tulevat huomioiduksi paremmin ja ajoissa.

Talous:

Suomen Polioliiton varsinaisella toiminnalla ei tavoitella taloudellista voittoa. Tuotto- tai kulurakenteessa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia toimintavuoden aikana. Suomen Polioliiton kokonaiskulut olivat toimintavuonna yhteensä 315 585,55 € (vuonna 2017: 316 937,30 €). Kokonaiskuluista kuntoutustoiminnan osuus oli 32 % (30%), tiedotustoiminnan 18 % (19%) ja neuvontapalvelujen 16 % (17%). Suomen Polioliiton varsinaisesta toiminnasta 77 % (74%) rahoitettiin STEA:n yleis- ja kuntoutustoimintaan kohdennetulla avustuksella.

Polioliiton oma varainhankinta koostui jäsenjärjestöjen jäsenmaksuista, valtakunnallisen tapahtuman osallistumismaksuista, Polioliitteen ilmoitustuoloista ja vuokratuotoista. Ilmoitustuotot jäivät tappiolliseksi, kun aiempina vuosina maksamatta jääneet ilmoitustuotot kirjattiin tappioksi.

Tilikauden tappio (2 030,07 €) kateetaan vuoden 2012 Pieni Ele-keräyksen tuotolla. Taseen loppusumma on 53 734,79 € (48 638,67 €). Oma pääoma on 13 472,57 € (15 502,64 €).

Suomen Polioliiton varallisuusasemassa ei tapahtunut merkittävää ennakkoamatonta muutosta eikä sellaista ole näköpiirissä. Ilman STEA:n avustusta Suomen Polioliiton toiminta ei olisi mahdollista. Ohjeellisen suunnitelman mukaan Polioliitto kuuluu yleisavustuksen saajiin myös seuraavien vuosien ajan.

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

Suomen Polioliitto ry,

Hallitus

Polioliitto ry:n

Toiminta vuonna 2019

Apua polion sairastaneen arkeen!

Edunvalvonta ja vaikuttaminen

Tavoite:

Turvata ja edistää polioivammaisten henkilöiden oikeaa, polioivamman huomioivaa ja tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaalista sekä edistää polion myöhäsoireiden tunnettavuutta ja tutkimusta.

Käytännön toteutus:

Valtakunnallinen ja alueellinen edunvalvontatyö

Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus

Vertaistoiminnan ohjaus

Järjestöjen välinen yhteistyö

- Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus puhelimitse, sähköpostitse, ryhmä- ja yksilötapaamisissa
- Lausunnot polioivammaisten arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista
- Asiantuntijaseminaarit, koulutustilaisuudet
- Vaikuttamistapaamiset päättäjien ja viranomaisten kanssa
- Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2019
- Euroopan poliounionin ja pohjoismaisten poliojärjestöjen yhteistyötöimintään osallistuminen

Rahoitus:

STEA yleisavustus, oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit.

Tiedotus ja viestintä

Tavoite:

Tukea polioivammaisten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja edistämiseksi tehtävää työtä tiedotuksen monipuolisilla keinoilla.

Käytännön toteutus:

Monipuolisen ja tavoitteita tukevan tiedotusaineiston suunnittelu, toteutus ja jakelu.

- Poliiolehti
- nettisivut

- julkaisut: opas fysioterapeuteille, opas polioivammaisten omaishoitajille, henkilökohtaisille avustajille, polio-



kuntoutujan toimintakyvyn tueksi laadittavan/käännettävän aineiston lisäksi (polio, polion myöhäsoireet, polioivammaisen anestesia, lääkkeet)

- seminaarit ja koulutustilaisuudet
- valtakunnallinen tapahtuma, syyskuu 2019: ”Apua apuvälineistä”
- kansainvälinen poliopäivä 24.10.2019
- ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydenotot

Rahoitus:

STEA yleisavustus, jäsenjärjestöt, oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Järjestötoiminta:

Tavoite:

Luoda vahva pohja polioivammaisten omalle osallistumiselle, perustehtävän (polioivammaisten hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen järjestötoiminnan avulla.

Käytännön toteutus:

Tiivis yhteistyö jäsenjärjestöjen kanssa: pitkäaikainen aikavälin toimintasuunnitelma.

- jäsenjärjestöille tarjottava koulutus (vertaisohjaus ja viestintä)

- vapaaehtoisten työnohjaus ja koulutus

Yhteistyöhankkeiden edistäminen muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa

- Kansainvälinen poliopäivä (THL, EPU)

- Polion myöhäsoireetutkimus ja asiantuntijavaihto (pohjoismaiset seminaarit, EPU)

- Tutkija ja terveystieteiden tohtori Minna Elomaa-Krapu jatkaa yhdessä tutkimusryhmänsä kanssa tutkimusta, jonka tarkoituksena on kuvata lapsuudessa polioon sairastuneiden ja heidän sisarustensa kokemuksia sairastumisesta ja hoidoista sekä näiden vaikutuksesta koko perheeseen

Rahoitus:

STEA yleisavustus, jäsenjärjestöt, oma varainhankinta, yhteistyöhankkeiden hankerahoitus, apurahat

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta

Tavoite:

Edistää ja ylläpitää polioivammaisten hyvinvointia: tukea polioivammaisten henkilöiden polion myöhäsoireisiin sopeutumista, työ- ja/tai toimintakyvyn ylläpitoa, omatoimisuuden säilymistä ja vertaistukiverkoston syntymistä.

Käytännön toteutus:

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen tärkeydestä ja olemassa olevista palveluista tiedottaminen.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan edistäminen ja toiminnan sisällöllinen ja laadullinen kehittäminen, erityisesti avokuntoutushankkeen kehittäminen ja sähköisten kanavien käyttöön oton kartoitus.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien ja avokuntoutuksen järjestäminen:

- kolme kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssia (STEA AK2)

- polion sairastaneen sopeutumisvalmennusvertaistukiryhmässä – alueellinen avokuntoutushanke (STEA AK 2), yhdeksän (9) ryhmää, yhteensä 18 kokousta

Verkkokuntoutuksen pilottijaksot käyttöön.

Jäsenjärjestöjen tarjoamien kuntoutuspalveluiden koordinointi ja tulosten seuranta

(Alueelliset ja paikalliset lämminvesivoimistelu- ja lihahuoltoryhmät, HEKU-kurssit ja kuntoutustapahtumat)

Rahoitus:

STEA kohdennettu toiminta-avustus

Jäsenjärjestöt, osallistumismaksut, oma varainhankinta (muu kuntoutustoiminta)

Polioinvalidit ry:n

toimintakertomus 2018

Yhdistyksen toimintaympäristö:

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

Polioinvalidit tuntevat jääneensä täysin yksin polioivamansa ja sen aiheuttamien ongelmien kanssa: julkinen terveydenhuolto ei tunnista polion myöhäsoireita ja sosiaalitoimi pitää polioivammasta aiheutuvaa toimintakyvyn voimakastakin laskua vain ikääntymiseen liittyvänä muutoksena.

Toimintavuoden 2017 lopussa yhdistykseen kuului 994 (vuonna 2017: 1008) varsinaista jäsentä ja noin 1 300 kannatusjäsentä ja yhdistyksen jäseneksi liittyi 8 uutta varsinaista jäsentä. Varsinaisista jäsenistä 71 % (67 %) kuului johonkin paikallisosastoon. Jäsenmaksunsa maksavien jäsenten väheneminen johtuu luonnollisen poistumisen lisäksi siitä, että Suomen Polioliiton kaikille suunnatut palvelut tuntuivat riittävän, eikä liittymistä yhdistykseen katsota tarpeelliseksi. Jäsenmäärän vähenemisestä huolimatta toimintaan osallistuvien määrä on pysynyt aiempien vuosien tasolla ja kuntoutustoimintaan osallistuvien määrä kasvanut, koska polioinvalidien läheiset ja henkilökohtaiset avustajat ovat yhä useammin mukana mahdollistamassa osallistumista.

Toiminnan tavoitteet ja kohderyhmät:

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

Kaikkensa toiminnassa on mukana vertaistuki ja yhdessä tekeminen.

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

Toiminnan sisältö ja toteutus:

Polioinvalidit ry:n toiminnassa painottuivat edunvalvontatyö, kuntoutus, viestintä, monipuolinen vertaistuellinen vapaa-ajan toiminta sekä avoin ja aktiivinen järjestötyö. Suuri osa toiminnan toteutuksesta on yhdistyksen jäsenten oman osallistumisen ja tekemisen varas-



sa. Toiminnan painotuksissa ei ole näkyvissä oleellista muutosta. Toiminnan painopiste on jatkossakin alueellisessa ja paikallisessa toiminnassa: lähellä ja arjessa mukana.

Edunvalvonta ja vaikuttaminen:

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

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

Yhdistys jatkoi oman alueellisen ja paikallisen neuvontapalvelutyönsä vahvistamista. Paikallisen neuvontapalvelutyön avulla pystyttiin jäsenistön arjen ongelmatilanteisiin puuttumaan aiempaa paremmin ja paikalliset olosuhteet huomioitiin. Yksilöllisen ohjauksen osuus kasvoi merkittävästi. Alueellisten neuvontatapahtumien järjestäminen (25 tapahtumaa) jatkui sekä osastojen omana toimintana että osana Suomen Polioliiton avokuntoutushanketta.

Kuntoutustoimintaa:

Yhdistyksen kaikkien kuntoutukseen liittyvän toiminnan tärkein tavoite on kertoa polion sairastaneille oikeudesta kuntoutukseen, tiedottaa olemassa olevista kuntoutuspalveluista ja painottaa jatkuvan omasta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyttä.

Koska julkisen terveydenhuollon polion sairastaneille tarjoamat kuntoutuspalvelut ovat lähes olemattomat, yhdistys jatkoi omien kuntoutuspalvelujensa vahvistamista.

Avokuntoutuksena järjestettiin paikallisia lämminvesivoimistelu- ja liikuntaryhmiä yhteensä 6 (6), jotka kokoon tuivat 162 (162) kertaa. Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin 10 (12). Yhdistyksen kuntoutustoimintaan osallistui 401 (392) henkilöä, iältään 45-88 vuotta (48-88 vuotta). Yhdistys järjesti lisäksi erityyppisiä kuntoutukseen ja vertaistukseen liittyviä tapahtumia ja lyhyitä kursseja.

Kuntoutustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2018 olivat 53 393,35 euroa (2017: 62 841,58). Kurssipaikkojen keskitetysti hoidettu valinta ja laaditut valmiit ohjelmamallit ja omaohjaus paransivat toiminnan laatua, taloudellisuutta ja tuki vapaaehtoisten toimijoiden jaksamista. Yhdistyksen järjestämistä kuntoutuspalveluista perittiin osallistumismaksu, jäsenistöltä suuruudeltaan 0-50%, avustajilta ja läheisiltä 0-100% todellisista kuluista.

Viestintää:

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

Yhdistyksen tärkein tiedotuskanava on Poliiolehti (julkaisijana Suomen Polioliitto ry). Jäsenetuna jaettava leh-

ti ilmestyi neljä kertaa. Yhdistyksen paikallisosastot ja jäsenet osallistuivat aktiivisesti Poliiolehden tekemiseen valokuvien ja jutujen. Osastoilla on lehdessä omat tiedotussivut, joilla kerrotaan paikallistoiminnan ajankohtaisista tapahtumista. Yhdistyksellä on myös omat kotisivut. Lisäksi yhdistys paikallisosastoihin lähetti jäsenilleen yhteensä 31 erilaista jäsenkirjettä, joissa tiedotettiin yhdistyksen jäsenilleen suuntaamista palveluista ja tapahtumista sekä opastettiin yhdistystoiminnassa.

Tiedotustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2018 olivat 6 531,10 euroa (vuonna 2017: 5 448,75). Vuosikalenteri toteutettiin yhteistyössä Suomen Polioliiton kanssa ja kalenteri toimi avokuntoutuksen tiedotusaineistona.

Järjestötoimintaa:

Yhdistykseen kuului vuoden 2018 lopussa kahdeksan paikallisosastoa: Lahti-Kouvolan, Pohjanmaan, Pohjois-Suomen, Pääkaupunkiseudun, Satakunnan, Savon, Tampereen ja Varsinais-Suomen osasto. Osastojen toiminnassa pyritään huomioimaan osastojen erilaiset toimintaympäristöt ja osallistumismahdollisuudet. Luottamushenkilöiden jaksamisen ja alueellisen toiminnan turvaamiseksi on toteutettu osassa osastoja muutoksia, joissa keskuustoimiston roolia osaston toiminnan käytännön toiminnan toteutuksessa on lisätty mm. siten, että toimisto hoitaa maksuliikenteen, kerää ilmoittautumiset, hoitaa kirjeenvaihtoa jne. Toimivia malleja tullaan kehittämään, testaamaan ja toteuttamaan tarpeen mukaan myös jatkossa.

Paikallisosastoille myönnettiin toiminta-avustusta yhteensä 12 250,00 euroa. Toiminta-avustus käytettiin jäsenille suunnatun kuntoutustoiminnan, alueellisten jäsenille suunnattujen tapahtumien ja matkojen rahoittamiseen.

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

Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin 187 (109), joista yksi oli ulkomaille suuntautunut matka. Vilkas kerhotoiminta lisäsi tapahtumakertojen määrää merkittävästi. Osallistujakertoja kertyi yli 1500. Vapaa-ajatoiminnan kokonaiskulut olivat 67 953,29 euroa (2017: 80 195,94). Osallistumismaksuilla kustannuksista rahoitettiin 60 % (2017: 52 %). Monipuolinen vapaa-ajatoiminta tukee hyvin jäsenen osallistumista, edistää vertaistukea ja on kerätyn palautteen mukaan yhä useammalle yhä tärkeämpi, jolle peräti ainut, mahdollisuus osallistua kotin ulkopuolisiin tapahtumiin. Vapaa-ajan toiminta kehittää ja toteutetaan jäsenistön toiveiden mukaisesti ja myös hinnoittelulla pyritään madaltamaan osallistumiskynnystä ja lisäämään osallistumismahdollisuuksia.

Polioinvalidit ry:n ylintä päätäntävaltaa käyttää varsinainen kokous. Toimintasuunnitelman ja talousarvion laatimiseen, ennen kuin se esitettiin vuosikokoukselle, osallistui paikallisosastojen vuosikokouksissa 152 jäsentä.

Polioinvalidit ry:n toiminnasta vastaa johtokunta. Johtokunnan kokouksia pidettiin kolme. Kokousten ohella johtokunta neuvotteli sähköpostitse ja puhelimitse yhdistyksen toimintaan liittyvistä asioista. Johtokunnan jäsenet olivat: puheenjohtaja Rauno Nieminen, varapuheenjohtaja Kaarina Lappalainen (henkilökohtainen varajäsen: Riitta Suurkuukka), Pirkko Ahola (Olavi Parviainen), Sirpa Haapala (Eija Laakso), Lauri Jokinen (Riitta Nissilä), Pirjo Karin-Oka (Leila Lahti-Pätäri), Iris Karvinen (Esko Timonen), ja Timo Härkönen (Sinikka Korvala) ja Seija Valkonen (Helena Kotilainen). Johtokunnan sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Polioinvalidit ry:n tilintarkastajina toimivat Tarmo Männistö, HT ja Jukka Silvo, HT Varatilintarkastajina ja tilintarkastustoimisto Aaltonen & co osoittamat tilintarkastajat.

Toiminnanjohtajan ja jäsenihteerin tehtäviä hoitavat Suomen Polioliitto ry:n toiminnanjohtaja ja jäsenihteeri. Kuntoutusta ja varainhankintaa hoiti keskimäärin kolme työntekijää palkka- tai provisioperusteisina. Yhdistyksellä oli keskimäärin kolme palkattua työntekijää.

Jäsentietojen ylläpito ja jäsenmaksujen laskutus hoidettiin keskitetysti poliojärjestöjen jäsenrekisteri- ja laskutusohjelmaa käyttäen. Polioinvalidit ry maksoi järjestöpalvelumaksua Suomen Polioliitto ry:lle 29 800,00 euroa. Polioinvalidit ry on vuokrannut esteettömät toimistotilat Suomen Polioliitto ry:ltä. Paikallisosastoilla ei ole omia toimitiloja, vaan niiden toimitiloina toimivat osastojen johtokuntien jäsenten omat kodit. Vuokratulot olivat 6 600,00 euroa.

Talous ja varainhankinta

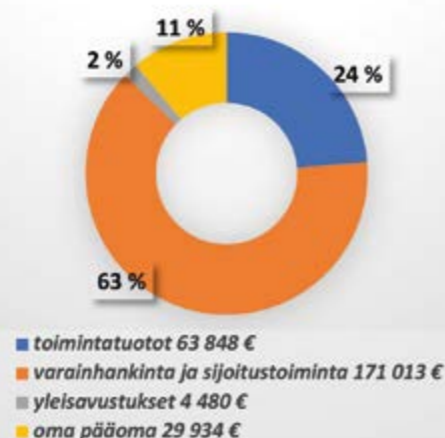
Polioinvalidit ry:n talous perustui vuosikokouksen hyväksymään talousarvioon eikä toiminnalla tavoiteltu taloudellista voittoa. Kokonaiskulut olivat 269 247,34 euroa (2017: 284 279,06). Oman varainhankinnan ja toimintatuottojen lisäksi yhdistys on vuosikokouksen päätöksen mukaisesti ollut valmis rahoittamaan jäsenpalvelujaan omalla pääomalla. Omaa pääomaa käytettiin suunnitellun 63 800,00 euron sijasta 29 934,42 euroa. Yhdistys jatkaa omaisuutensa realisointia vuonna 2019 tulevien vuosien palvelujensa rahoittamiseksi.

Varainhankinnassaan yhdistys noudattaa sosiaali- ja terveysjärjestöille laadittuja varainhankinnan eettisiä periaatteita. Tärkeimpiä varainhankintatapoja ovat kannatus- ja varsinaisten jäsenten jäsenmaksujen lisäksi vuokratuotot ja osinkotuotot. Varainhankinnan kulujen osuus varainhankinnan kokonaistuloista oli 39 %. Vuokratuottojen tuloista nyt ja vuonna 2019 räsittävät Kytälänkontu Oy:n kehittämishankkeeseen liittyvät kustannukset sekä Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n liiketoiminnan ohjaus.

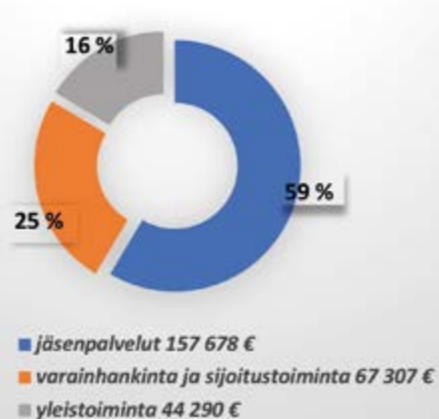
Yhdistyksen tarkka talouden seuranta ja tehdyt omaisuuden käytön pitkän ajan suunnitelmat, jotka tarkistetaan ja hyväksytään vuosikokouksessa vuosittain, varmistavat sen, että yhdistyksen talous pysyy vakaana ja jäsenille pystytään tarjoamaan toimivia ja kohtuuhintaisia jäsenpalveluja vaarantamatta yhdistyksen edunvalvontatyötä tai yleishyödyllisiä järjestötehtäviä.

Polioinvalidit ry Johtokunta

Toiminnan rahoitus 2018



Toiminnan kulut 2018



Polioinvalidit ry

Toiminta vuonna 2019

Edunvalvonta ja vaikuttaminen – olemassaolon oikeutta!

Tavoite:

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

Käytännön toteutus:

Valtakunnallinen, alueellinen ja paikallinen edunvalvontatyö
Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus
Vertaistoiminnan tukeminen
Järjestöjen välinen yhteistyö
Neuvontapalvelut puhelimitse, sähköpostitse, ryhmä- ja yksilötapaamisin
Alueelliset kuntoutusohjauspäivät
Lausunnot polion sairastaneiden arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista.
Vaikuttamistapaamiset päättäjien ja viranomaisien kanssa.
Kansainvälinen poliopäivä 24. 10. 2019.

Rahoitus:

Yhteistyökumppanit, oma varainhankinta, oma pääoma

Tiedotus ja viestintä – me olemme yhä olemassa!

Tavoite:

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

Käytännön toteutus:

Poliolehti (Polioliitto), nettisivut
Syystapahtuma 28-29.2019, Kankaanpään kuntoutuskeskus, teemana apuvälineet
Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2019
Vuosikalenteri 2020
Ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydenotot
Messut ja tapahtumat

Rahoitus:

Oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – apua arkeen!



Seija Valkonen Jaalasta, Iris Karvinen Heinävedeltä ja Jouko Juoperi Oulusta.

Tavoite:

Edistää ja ylläpitää polion sairastaneiden hyvinvointia: tukea polioinvalidien henkilöiden polion myöhäisoireisiin sopeutumista, työ- ja/tai toimintakyvyn ylläpitoa, omatoimisuuden säilymistä ja vertaistukiverkoston syntymistä.

Käytännön toteutus:

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen tärkeydestä ja olemassa olevista palveluista tiedottaminen.
Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien ja -tapahtumien järjestäminen:
HEKU-kurssit (alueelliset)
Iloa Elämään-kurssi (valtakunnallinen)
Suomen Polioliiton alueellinen avokuntoutustoiminta: Lahti-Kouvola, Pirkanmaa, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi, Pääkaupunkiseutu, Satakunta, Savo ja Varsinais-Suomi.
alueelliset lämminvesivoimistelut/salijumpat
paikalliset kuntotapahtumat

Rahoitus:

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

Vapaa-ajan toiminta – vertais-

tukea!

Tavoite:

Vertaistuellisen osallistumisen mahdollistaminen, syrjäytymisen vähentäminen

Käytännön toteutus

Alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat, kokoontumiset polioinvalidille ja heidän läheisilleen. Tapahtumissa otettu huomioon esteettömyys ja yleisavustajat.
Syystapahtuma, Kankaanpää, 28-29.9.2019
Poliolehden lukijamatka, Välimeren risteily 6-14.10.2019
Kerhot
Retket
Tapahtumat

Rahoitus:

Osallistumismaksut, oma varainhankinta, oma pääoma

Järjestötoiminta – yhdessä toimimisen perusta!

Tavoite:

Luoda vahva pohja polion sairastaneiden omalle osallistumiselle, perustehtävän (polion sairastaneiden hyvinvoin-

nin edistämisen) toteuttaminen avoimen ja vahvanjärjestötoiminnan avulla.

Käytännön toteutus:

Toiminnan ja organisaation kehittäminen:
- matalan kynnyksen toiminta ja osallistuminen
- rahoituksen, toiminnan turvaaminen
- osastoille tarjottava koulutus (vertaisohjaus ja viestintä)
- järjestöpalvelut: jäsen- ja osoiterekisterit, laskutus ja postitusohjelmat (Suomen Polioliitto ry)
- yhteistyöhankkeet muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa
Osastojen vuosikokoukset
Vuosikokous 27.4.2019 Helsinki
Aluetoiminnan rahoitus ja toiminnan mahdollisuudet
Luottamushenkilöiden koulutus ja jaksamisen tuki
Poliojärjestöjen yhteistyö

Rahoitus:

Oma varainhankinta, yhteistyöhankkeiden hankerahoitus, apurahat, oma pääoma

Polioinvalidit ry Johtokunta

Suomen Poliohuolto r.y.

Toimintakertomus vuodelta 2018

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



Lomalaisia voimaantumassa kesällä 2017 Marjolassa.

Jäsenistö

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostavat polion sairastaneet varsinaiset jäsenet sekä yhdistyksen toimintaa tukevat kannatusjäsenet. Vuoden 2018 päättyessä yhdistykseen kuului yhteensä 459 jäsentä, joista varsinaisten poliovammaisten jäsenten osuus oli 162 henkilöä ja kannatusjäsenten osuus 297 yksityistä henkilöä/yritystä.

Hallinto

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

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous pidettiin 25.5.2018 Kinaporin palvelukeskuksessa Helsingissä. Kokoukseen osallistui 9 yhdistyksen varsinaista jäsentä ja 6 avustajaa. Kokouksen puheenjohtajana toimi Leo Hänninen ja sihteerinä Birgitta Oksa. Hallituksen jäseniksi vuosille 2018 - 2019 valittiin Toivo Enqvist, Aira Hukka, Risto Korhonen ja Väinö J. Mäki-Petäys. Vuoden 2018 hallituksen jäseninä jatkoivat Markku Huostila, Leo Hänninen, Yodit Melaku ja Eira Tenhonen.

Helsingissä 25.5.2018 pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys

ja sihteeriksi Risto Korhonen. Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana 22 kertaa. Asioita käsiteltiin yhteensä 22 pöytäkirjan kohdassa. Hallitus päätti kiireellisistä asioista lisäksi myös puhe- ja sähköpostin avulla.

Toimisto

Suomen Poliohuolto ry:n toimisto sijaitsee esteettömissä tiloissa Helsingin Vallilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki, puh. (09) 686 0990. Yhdistyksen sähköpostiosoite on leo.hanninen@pp1.inet.fi

Kertomusvuoden aikana yhdistyksen palveluksessa toimi 1 osa-aikainen järjestösihteeriksi. Suomen Poliohuolto ry:n tarvitsemat jäsenihti- ja reskontra- ja kirjanpito- ja palvelut ostettiin Suomen Polioliitto ry:ltä.

Tiedotustoiminta

Suomen Poliohuolto ry:n tiedotustoimintaa on hoidettu 4 kertaa vuodessa ilmestyneen Suomen Polioliitto ry:n julkaiseman Polioliiton, internet-verkossa olevan Suomen Poliohuolto ry:n kotisivun, sekä jäsenkirjeiden avulla. Suomen Poliohuolto ry:n kotisivu löytyy osoitteesta www.suomenpoliohuolto.fi ja Suomen Polioliitto ry:n kotisivun www.polioliitto.fi kautta.

Polioliiton vuosikerta sisältyi edelleen sekä varsinaisten jäsenten, että kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Polioliiton tiedottava merkitys korostuu myös siten, että sen vapaakappaleita lähetetään runsaasti mm. julkisiin toimipisteisiin, kuntiin, sairaaloihin ja moniin muihin toimintamme kannalta tärkeisiin kohteisiin.

Vuoden 2018 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen 2 jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammaislainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyviä tiedotusta ja neuvotaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

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

Suomen Poliohuolto ry järjesti jäsenilleen ajalla 9.9.-15.9.2018 viikon mittaisen kuntoutus- ja virkistysloman Estonia Medical Spa & Hotel Puistolassa Viron Pärnussa. Kuntoutus- ja virkistyslomalle osallistui yhteensä 26 henkilöä.

Suomen Poliohuolto ry tuki vuoden 2018 aikana jäsentensä osallistumista Suomen Polioliitto ry:n järjestämille poliojärjestöjen kesäpäiville Kylpylähotelli Peurungassa 26.5.-27.5.2018, sekä myösi jäsenilleen kuntoutustukea Lehtimäen Opiston järjestämälle ”Iloa elämään” -kurssille osallistumiseen.

Suomen Poliohuolto ry:n lomailutoiminta järjestettiin Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä ajalla 16.7.-22.7.2018. Lomajaksolle osallistui 18 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen. Suomen Poliohuolto ry myösi vuoden 2018 aikana lomailutukea omatoimiseen lomailuun 6 varsinaiselle jäsenelle.

Edustus

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

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

Talous

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

Valvonta

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

Suomessa elää tällä hetkellä arviolta noin 6000 polion sairastanutta henkilöä. Poliovammaisuus on heille elämänsä loppuun saakka riasana arjessa selviytymiselle. Suomen Poliohuolto ry pyrkii toiminnallaan parhaansa mukaan ehkäisemään poliovammaisten jäsentensä syrjäytymistä ja vetäytymistä, edistämään heidän nykyisten voimavarojensa säilymistä mahdollisimman pitkään, tarjoamaan heille poliotietoa ja opastusta arkeen liittyvissä ongelmatilanteissa, tarjoamaan jäsenistön keskinäistä vertaistukea ja mielekästä yhdessäoloa kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminnan muodossa.

Kiitämme työmme tukijoita ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta.

Suomen Poliohuolto ry
Hallitus

Suomen Poliohuolto r.y.

Toimintasuunnitelma vuodelle 2019

Suomen Poliohuolto r.y:n vuoden 2019 toiminnan muodostavat poliovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, poliovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuutensa edistäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

Hallinto

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

Vuoden 2019 alussa Suomen Poliohuolto ry:n hallituksen muodostavat: Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Risto Korhonen (sihteeriksi), Toivo Enqvist, Aira Hukka, Markku Huostila, Eira Tenhonen ja Yodit Melaku.

Suomen Poliohuolto ry:n toimisto sijaitsee Helsingin Vallilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki puh. 09-6860 990, e-mail. leo.hanninen@pp1.inet.fi

Yhdistyksen internet- verkossa olevat kotisivut löytyvät osoitteesta www.suomenpoliohuolto.fi sekä Suomen Polioliitto ry:n kotisivun kautta osoitteesta <http://www.polioliitto.com> linkistä ”Jäsenjärjestöt”.

Jäsenistö

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostuu varsinaisista poliovammaisista jäsenistä, sekä yhdistyksen toimintaa tukevista kannatusjäsenistä. Vuoden 2019 alussa yhdistykseen kuuluu yhteensä 459 jäsentä, joista varsinaisten poliovammaisten jäsenten osuus oli 162 henkilöä ja kannatusjäsenten osuus 297 yksityistä henkilöä/yritystä.

Toiminta

Kuntoutustoiminta

Suomen Polioliitto r.y. järjestää STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskokouksen) avustuksella poliovammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Poliohuolto ry rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoimintaan piiriin. Suomen



Kesällä 2018 poliohuoltolaiset lomailivat Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa. Kirsti Paavola ja Martti Talja kohtaavat lenkillä.

Poliohuolto r.y:n oma kuntoutustoiminta muodostuu ajalla 8.9.-14.9.2019 toteutettavasta kuntoutus- ja virkistyslomasta Viron Pärnussa sijaitsevassa Estonia Medical Spa & Hotel kylpylässä.

Yhdistyksen varsinaisten poliovammaisten jäsenten keski-ikä on yli 70 vuotta. Viime vuosina kerätty lääketieteellinen tutkimustieto polion myöhäisvaiheesta ns. postpoliosyndroomasta, on osoittanut kuntoutuksen tärkeän merkityksen ikääntyville poliovammaisille. Poliovammaisten tulisi päästä kuntoutuksen vuositait. Vaikeavammaisten omatoimisuuden tukeminen ja edistäminen esim. henkilökohtainen avustaja-järjestelmän, kuntoutuksen ja siihen liittyvän tuki- ja virkistystoiminnan avulla on paitsi inhimillistä, niin myös taloudellisesti yhteiskunnan edun mukaista.

Lomailu-, vapaa-aika- ja virkistystoiminta

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään kesällä 2019 Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa 6.7.-12.7.2019. Yhdistys tarjoaa pienellä omavastuusuudella varsinaisille jäsenilleen hakemusten perusteella kuuden vuorokauden mittaisen täysihoidon sisältävän

lomajakson. Avustajan osalta loma on maksuton niiden jäsenten kohdalla, joilla on voimassaoleva päätös Vp:n (vammaispalvelulain) mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta ja jotka tarvitsevat päivittäisistä toiminnoista suoriutuakseen välttämättä omaa avustajaa. Yhdistys järjestää lomajaksolle

yhden yleisavustajan. Lomapaikkoja on tarjolla 24 henkilölle.

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

Suomen Poliohuolto r.y. tukee vuonna 2019 jäsenistönsä osallistumista Suomen Polioliitto r.y:n syyspäiville, jotka pidetään Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä 28.9.-29.9.2019, sekä myöntää jäsenilleen kurssitukea Lehtimäen Opiston ”Iloa ja vaihtelua elämään” kurssille osallistumiseen ajalla 29.7.-3.8.2019. Kurssituen määrä on 15,00 €/vrk.

Neuvontapalvelut

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

Tiedottaminen

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Suomen Polioliitto r.y:n julkaiseman Polioliiton, internet-verkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Po-

lioletti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille, sekä useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

Talous

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

Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut vuonna 2019 ovat seuraavat; varsinaiset jäsenet 15 €, kannatusjäsenet 25 € sekä yhteisö- ja yritys jäsenet 100 €. Jäsenmaksuihin sisältyy Polioliiton vuosikerta.

Suomessa arvioidaan elävän n. 6000 halvauskellisen polion sairastanutta henkilöä. Suomen Poliohuolto r.y. toimii poliovammaisten jäsentensä elinolosuhteiden, elämänlaadun, osallisuuden ja tasavertaisuuden edistämiseksi ja heidän syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toimintamme perustuu luottamuksellisiin suhteisiin ja hyvään yhteistyöhön valtakunnallisten ja kunnallisten päätäjien, kuntien sosiaali- ja terveysviranomaisten, sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja muiden työmme tukijoiden kanssa.

Suomen Poliohuolto r.y.

Hallitus

A ja T Myyry Oy Lehmo, www.atmyyry.fi	Arkkitehtitoimisto Stenos Oy Helsinki, puh. 09 684 9144	Joutsan apteekki www.joutsanapteekki.fi	ALAJÄRVEN APTEEKKI Keskuskatu 14, 62900 Alajärvi, puh. 06 557 2249 www.alajarvenapteekki.fi
Auto-Muovi Oy Helsinki, www.automuovi.fi	Eurajoen ajo-opisto www.eurajoenajo-opisto.fi	Tornion Apteekki www.tornionapteekki.fi	
Forssalasi Oy Forssa, puh. 050 401 8278	Harjavan Auto ja Metalli Ky puh. 02 674 6309	FOCUSPLAN OY Pitkämäenkatu 6, 20250 Turku, puh. 010 424 0400 www.focusplan.fi	MARTINLAAKSON APTEEKKI Kivivuorentie 4, 01620 Vantaa, puh. 09 8553 1400 www.martinlaaksonapteekki.fi
Helsingin Laskentasäätö Oy www.hls.fi	Humppilan Kiinteistöpalvelu Oy www.humppilankiinteistopalvelu.fi		
Hyvää kesää!	Insinööritoimisto Kantelinen Oy Joensuu, puh. 050 400 5895	TIORI-KULJETUS OY Helsinki, www.tiori-kuljetus.com	VAASAN SAIRAANHOITOPIIRIN KUNTAYHTYMÄ VAASAN KESKUSSAIRAALA www.vaasankeskussairaala.fi
Kaivuripalvelu Markku Järvinen Oy Nahkela, puh. 040 544 6759	Kittilän Tilipalvelu Oy puh. 010 322 0630		
Koneurakointi Kempas Ky Liperi, puh. 0400 182 318	Laskenta ja konsultointi Kilpeläinen Oy Jyväskylä, puh. 014 618 125	VANTAAN LUONNONKIVI OY puh. 040 513 8419	HAUTAUSTOIMISTO Saarinen Linnankatu 9, 20100 TURKU, puh. 02 23 23 23 5, www.hautausaarinen.fi
Majatie Oy Kellokoski, www.majatie.fi	Oiva-Pelti Oy Turku, www.oivapelti.fi	KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600 toimisto@kotkanisp.fi www.kotkanisp.fi	
Pihahuolto Oy Tampere, www.pihahuolto.fi	Rakennuspalvelu Priorak Oy Helsinki, puh. 040 731 8444	METSÄPALVELU TURUNEN OY Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828 tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi www.metsapalveluturunen.fi	
Ravintola Tei-Tupa Ikaalinen, puh. 03 458 7656	RKW Finland		
Rovakaira Oy www.rovakaira.fi	Rovaniemen seurakunta www.rovaniemenseurakunta.fi		
Suomen Numerokeskus Oy	Tilitoimisto AC Laurens Oy Helsinki, www.aclaurens.fi		
Tilitoimisto Salejärvi Ky Lahti, www.salejarvi.fi	Tmi Ari Jortikka Köyliö, www.matkajortikka.fi		
Tmi Lauri Haukkaluoma Parkano, puh. 050 550 0682	Venekorjaamo Jouko Lindgren Oy Helsinki, www.joukolindgren.fi		
 Urheiluopistosäätiö		HARTMAN 1862 ESPOO • KOKKOLA • PIETARSAARI • SEINÄJOKI • TAMPERE • VAASA www.hartman.fi	

Minäkin sairastuin lapsena polioon

Laitoin viestiä Minna Elo-maa-Krapulle ja kysyin, sovellunko tutkimukseen lapsuudessa polioon sairastuneiden kokemuk-sista. Minna vastasi, että sovin loistavasti tutkimuk-seen. Sovimme päivän, jolloin Minna tulee haas-tattelemaan minua. Hän kertoi, että haastattelu kestää yleensä yhdestä kahteen tuntia

Minna saapui lämpi-mänä heinäkuun päivänä kotiin haas-tattelemaan minua. Mukanaan hänellä oli kauniita kukkia, jotka hän ojensi minulle. Olin kuu-lemma hänen seitsemäs haasta-teltava. Haastateltavia Minna oli saanut ihan kiitettävästi, niin sairastuneista kuin heidän sira-ruksistaankin. Istahdimme ko-toisasti keittiön pöydän ääreen ja Minna nauhoitti keskuste-lumme.

Alussa minua hiukan jännitti, muistanko ja osaananko kertoa mi-tään, mutta se oli turhaa. Kaksi tuntia meni yllättävän nopeasti. Kerroin asioita ja muistin sel-laistakin, mitä en ollut ajatellut ja muistanut pitkään aikaan. Yhden asian muistaminen johti toiseen.

Unissa uudelleen

Olen sairastunut kahden kuu-kauden ikäisenä vuonna 1956, joten en muista sairastumisen ajoista mitään. Olen vain kuul-lut kerrottavan, että minulle oli noussut korkea kuume kahden kuukauden iässä ja koska poliota oli liikkeellä ja kaksi pikkuserk-kuakin oli siihen sairastunut, osattiin epäillä, että minäkin olin sairastunut tuohon hen-genvaaralliseen tautiin. Minkä mieli on unohtaa sen piilotajun-ta muistaa, sen olen todennut



Sinikka Narkiniemi: "Elämäni voimavara on ollut sopeutu-miskyky."

monesti elämäni aikana. Aina vieläkin välillä nämä kokemuk-set tulevat esille unissa.

Otin Lastenlinnan paperit esil-le, ja niistä pystyi näkemään eri hoitoaikojen pituudet. Olin ollut useita erinäisiä kertoja hoi-dettavana Lastenlinnan sairaa-lassa. Minut lähetettiin ensim-mäiselle hoitojaksolle sairaalaan puolen vuoden ikäisenä ja olin yhtäjaksoisesti puolitoista vuot-ta siellä. Sen jälkeen olin vielä viisi eri hoitojaksoa siellä. Sain vapaasti muistella ja kertoa koko sen kaksi tuntia. Minna esitti vain muutaman kysymyksen koko aikana. Jokunen kyynelkin siinä taisi vierä, kun muisteli ki-peitä sairaalakokemuksia.

Pitkillä hoitojaksoilla mieli unohti oman kodin. Asiat, jot-ka tuolloin muistin, tuntuivat unenomaisilta enkä oikein tien-nyt, olivatko ne totta. Oliko mi-nulla ollut koti joskus, vai oliko sen unta? Siihen aikaanhan ei ollut suotavaa, että omaiset käy-vät sairaalassa, koska ajateltiin, että lapsi alkaa ikävöimään. Ny-kyisinhan asia on ihan päinvas-toin. Eihän se olisi ollut helppoa käydäkään, kun välimatka oli pitkä Oulusta Helsinkiin. Yhden kerran muistan, kun äitini kävi minua sairaalassa katsomassa. Olin unohtanut hänet pitkän sairaalassa olon aikana, mutta jollain tasolla vaistosin, kuka hän oli ja muistan, että en halunnut

muuta tehdä sinä päivänä kuin istua hänen sylissään.

Oli pakko sopeutua

Puhuin paljon myös perheestä-ni ja heidän suhtautumisestaan minuun. Mitenkähän vuot-ta nuorempi sisareni koki sen, kun hän joutui minua pyörän tarakalla tai reppuselässä kuljet-tamaan, koska jalkani väsyivät pitkillä matkoilla? En oppinut pyörilemään, vaikka kuinka yritin. Sairaalaan muodostui toinen kotini, koska jouduin viettämään siellä paljon aikaa. Varhaisimmat muistoni liittyvät siihen, kun kaksivuotiaana opin kävelemään sairaalassa.

Puhuin myös siitä, kuinka pal-jon minulta vaati sopeutumista se, että välillä olin kotona ja sit-ten taas pitkiä aikoja sairaalassa. Sopeutuminen on ollutkin voi-mavarani elämässä niin hyvässä kuin joskus pahassakin. Puolet ensimmäistä luokkaanikin kävin sairaalan koulussa. Eipä siis ole ihme, että halusin lapsesta pitäen hoitoalalle, jonka parissa olen työurani tehnytkin. Muutoin kävin kouluni ihan tavallisessa koulussa "terveiden" ihmisten joukossa ja olen siitä ihan kiitol-linen nykyisin.

Oli todella puhdistava ja te-rapeutteinenkin kokemus käydä läpi elämäänsä Minnan kanssa. Se, että kuinka sairastuminen on vaikuttanut fyysiseen puo-leemme, on vaikuttanut myös psyykkiseen puoleen. Meillä kaikilla on varmaan myös ikä-vätkin muistomme ja polion myöhäisoiheet voi herättää myös alitajuiset, varhaiset muistot sai-rastumisesta. Puhuminen ja ver-taistuki on tärkeää. Me olemme vielä olemassa ja oli mukava, että sain antaa oman panokseni tutkimukseen.

Teksti: Sinikka Narkiniemi

Kuva Aarni Luhtala

Suomen Polioliiton järjestämä Avokuntoutus 2019



Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus 2019 on uudistanut ilmetään ja sisältää paljon uutta. Enemmän jännittävää toiminnallisuutta, yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä sekä monipuolista asiantuntijätietoa (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 kahvittelevia ja lounas ilmoittautuneille.

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2019 kahdeksalla paikakunnalla, 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!

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)

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,
Kaarinalato, 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 Vammaisoikeudet

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



Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2019



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleisvoitteena on tukea poliovammaan aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Kurssilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvyn tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kurssilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurssilla 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. Kurssille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Kurssiohjelmat

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

Kurssi vuonna 2019

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 huomioidussa 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 ry: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 ry:n yhteisjäsenten osalta kurssituki puolitetään järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.



Poliolehden kesäruudukko

MENNÄÄN ME KOHTA
TEKEMÄÄN OMA ROIHUMME
TUONNE KAUEMMAKSI!

Arja
TE-HOSTE
PUOLI-VALMISTE
SUOMEN-MIELISYYS

Eartha
SEPPÄNEN VIINANEN
tärkeä seuralle

Randelin
VALLITSEVIA

LU-KUIISA + VAARA
Leikola
FESTIVAALI

IMAR-TELEVA
SII-PI-
AJET-TAVA
ILON-PITO VAN-RIKKI
PUU-TOKSIA
AHLA-PURO
JONO LEENA
SOLIS-TIN TESTI KUVA
KASTIKE-VERBI
KIPPIGI!
ES-POOS-SA
KANSAN-VALTOJA
TUO-MITTA-VAA
LIKI LON-TOOTA
HEINÄHATTU
GRRR
VALI-TUKSIA
YLLÄT-TÄVIÄ
teesi
RUOKA-FIRMA
KUIVIA MAITA
rooleja

AR- RUSSON POO KAIMOJA
VÄLI-TAVOITE
KUIVA IL-MASTO
NEW-TON
SOLIS-TIN TESTI KUVA
KAI-VEITU
VIL-MEIS-TELLÄ JAKSO
KANSAN-VALTOJA
HEINÄHATTU
GRRR
VALI-TUKSIA
YLLÄT-TÄVIÄ
teesi
RUOKA-FIRMA
KUIVIA MAITA
rooleja

LAULU-HAR-RASTUS
SUVI-TILAI-SUUS
-juusto
NÄYTÖS
HENKIÖ AFRIKAN SARVESTA
TASOI-TELLA
sekä
AUTO
KASVA-TUSTA

AA-MU-
KAI-NOUS
KOVA
JU-MALIA
UUSIN-TANA JOUT-SEN
SO-KEITA
KEI-DAS
PYY-JOUKO KEILLE
VERES VIE YLI
TAI-TOJA
IN-TOU-TUA
KIRSI
RAI-MO SELKEÄ
MAA-LAJI RO-SOINEN
HEVO-SILLE LAU-LAJA-TAR -ISKU
PYY-DYKSIÄ RANNI-KOLLA
NOKO-SIA
PERNA PELTO-MÄKI
RAJA
PUH-DASTA
HIL-TUNEN
SAA-NILA HAA-RAINEN
KOR-JA-TAAN
AVAT-TAVA
-KOS-KI
HAU-TAJAI-SISSA
MONI HANA
POI-MIN-TOJA
luulo
KOR-JA-TAAN
TO
MÄ-EN-PÄÄ
LIIKEN-TEELLE 1/3
II-VARI
HEL-SIN-KIÄ
YH-DIS-TÄÄ
IDO-LEILLE
KAA-PAKKA
PUN-NITA
OMIS-SA OLOIS-SA
PANS-SARI-VAUNU
PYSTYYN KUOLLUT
KII-LAA-MISTA
JAKO

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 25.8. 2019 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

osastoissa...

Lahti - Kouvola osasto

Yhteiskuljetus syystapahtumaan

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallinen syystapahtuma pidetään Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa 28-29.9.2019. Tapahtumaan järjestetään osaston yhteiskuljetus, mikäli lähtijöitä vähintään viisi. Kuljetuksen hinta on jäseniltä 10 euroa ja ei jäseniltä 40 euroa.

Sitovat ilmoittautumiset 31.8.2019 mennessä Seija Valkonen puh. 0503491977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Tervetuloa joukolla mukaan.

Kouvolassa keilataan syksylläkin

Keilailu jatkuu lokakuussa 2019 Kouvolassa. Lisätietoja Seija Valkonen

Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Pohjanmaan osasto toivottaa hyvää kesää

Lehtimäeltä terveisin

Pirkko ja Veikko

Pohjois-Suomen osasto

Avokuntoutuspäivä

Syksyn Avokuntoutuspäivä, jonka teemana on apuvälineet, pidetään Oulun Caritas talon Caritas-salissa pe. 7.9.2019 klo 12-17.30. Päivä aloitetaan ensin ruokailulla. Tilaisuus on maksuton ja siihen sisältyy päivällinen ja 2 x kahvit. Ilmoittautumiset 23.8.2019 mennessä Marja Räsänen puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulien takahuoneessa kerran kuukaudessa. Yhteyshenkilönä Sinikka puh. 040-8464135.

Järjestämme tutustumiskäynnin järjestö-talo Kumppanuuskeskukseen, Kansankatu

53. (sisäänkäynti Vanhantullinkadun puolelta) ti 2.7.2019 klo 12-14. Ilmoittautumiset Sinikka Narkinniemelle (ent. Korvala) Puh. 040 846 4135.

Kajaanin kerho

Kokoontuu kuukauden viimeisenä maanantaina klo 14.00-16.00 Kirkkokatu 26 B Kajaani. Yhteyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rovaniemen kerho

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

Keskusteluryhmä

Olemme perustamassa kokeiluluontoisesti polion sairastaneiden keskusteluryhmää syksyllä, mikäli saamme riittävän määrän osallistujia. Tarkoituksena on, että ryhmässä voisi keskustella ja jakaa kokemuksia poliota ja polion aiheuttamista myöhäisoireista, mutta myös vapaasti kaikesta muustakin, mitä ryhmässä syntyy. Pääasia on, että ryhmäläiset tulevat paikalle silloin, kun ryhmä kokoontuu.

Hiljaa olo on myös sallittua ryhmässä. Voit myös ottaa mukaasi myös käsityösi, mikäli haluat. Luottamuksellisen ilmapiirin saamiseksi on itsestään selvyys, että kaikki mitä ryhmässä puhutaan, jää ryhmän sisälle.

Ryhmän on tarkoitus kokoontua Oulun Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53, Oulu, kerran kuussa, syyskuusta lähtien puolitoista tuntia kerrallaan. Ryhmä aloitetaan kahvittelulla. Ryhmän vertaisohjaajina toimivat Eija ja Sinikka. Mikäli kiinnostuit, niin otathan yhteyttä Sinikkaan puh. 0408464135.

HEKU-kuntoutus ja pikkujoulu

Henkilökohtaisen kuntoutumisen jakso ja samassa yhteydessä pidettävä pikkujoulu pidetään Rokualla 27.11.2019-30.11.2019.

Kuntoutusjaksoon sisältyy: majoitus 2-hengen huoneissa, 3 x aamiainen, 2 x lounas, 2 x päivällinen, 1 x pikkujoulubuffet, 1 x klassinen hieronta, 1 x jalkahoito, liikuntaryhmä ja allasterapia, kylpylän ja kuntosalin käyttö.

Hinta yhteensä 224 euroa. 1 hengen huoneen lisämaksu 35 € / henkilö.

Toinen vaihtoehto, mikäli haluaa osallistua vain pikkujouluun 1 vrk 29.-30.11.2019 sisältää pikkujoulubuffetin, aamiaisen, kylpylä-kuntosalin ja iltaohjelman (Tomi Metsäketto ja piano). Hintaa yhteensä 110 € / henkilö.

Ilmoittautuminen Sinikalle puh. 040-8464135 pe 18.10.2019 mennessä. Maksu viimeistään pe 18.10.2019 Polioinvalidit ry:n tilille FI18 8000 1300 2228 75 omaa henkilökohtaista viitenumeroa käyttäen.

Matkakuluina maksamme 50 euroa/jäsen kerran vuodessa osallistumisestaan Heku-kuntoutukseen tai syystapahtumaan Kankaanpähän.

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

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

Mukavaa kesää!

Johtokunta

Savon osasto

Osaston kesätapahtumien suhteen edetään kevään jäsenkirjeen mukaisesti.

Tahdon nähdä kukkaispellon

kuulla helinän kissankellon.

Tahdon löytää sateenkaaren,

omistaa kauniin satujensaaren.

Poutapilviä mulla on tyynyn alla

kuljeskelen huolitusta maailmalla.

Oi tätä aikaa ihanaa...

Kaikkea tätä on kesä!

Johtokunta

Tampereen osasto

Tiistaina 9.7.2019 Helsinki päivä

Lähtö Keskustorin Vanha kirkko, lähtöaika klo 9.00. Matka tehdään Matrocksin invabussilla. Opastettu kierros uudessa Oodi-kirjastossa, lounas Fazer Foodissa, opastettu kiertoajelu vanhaa ja uutta Helsinkiä ja lopuksi Arabian Outlet -keskus ja päiväkahvit. Paluu kotimatalle noin klo 17.00. Päiväretken hinta on vain 25 euroa/jäsen. Kysy vapaita paikkoja.

Lounas Aitorannassa

Sunnuntaina 18.8.2019 omakustanteinen lounas Tampereen Seudun Invalidien kesäpaikassa Aitorannassa, Hirviniementie 375. Ilmoitus Hilikka-Anneli Reentille viimeistään edellisellä viikolla puh. 040 838 9787.

osastoissa...

Heku-päivät

3-5.9.2019 Heku-päivät Ruissalossa, päivät järjestää Varsinais-Suomen osasto. Paikkoja on rajoitettu määrä. Jäsenhintaa 150 euroa. Päivät sisältävät täyshoidon, kuntotestausta omien voimien mukaan, vesi- ja tuolijumppaa, luentoja ja yhdessäoloa. Ilmoittautuminen viimeistään kuukautta ennen. Yhteiskuljetus järjestetään, jos tarpeeksi lähtijöitä.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

leila.lahtipatari@gmail.com

puh. 040 700 1257

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi

puh. 041 533 8755

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI 62 8000 1070 1434 18

Maksaessasi voit käyttää toimistolta saatua viitenumeroa.

Aurinkoista kesää

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelua Sairaala Ortonin altaalla 5.9.-12.12.2019

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla alkaen 5.9.2019.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00-45 ja vapaata uintia klo 14.45-15.00. Syyskuuden maksu on 50 €joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75.

Tule hoitamaan kuntoasi!

Kuntosaliharjoittelua

Laurean Ammattikorkeakoulu on tarjonnut ilmaista kuntosaliharjoittelua, fysioterapeutti opiskelijoiden ohjauksessa. Polio-ryhmälle etsitään syksyille sopivaa aikaa ja paikkaa. Ilmoita halukkuutesi toimistolle 31.8. mennessä.

HEKU-kuntoutusta Ruissalon Kylpylässä

Huomioi Poliolehden sivulla 18 oleva ilmoitusosastomme HEKU-kuntoutuksesta Ruissalon kylpylässä.

Keskuskirjasto Oodi

Menemme tutustumaan keskuskirjasto Oodiin 4.9.19. Kokoonnumme kirjaston aulaan klo 12.45. Opastus alkaa klo 13.00

Poliolehti 2/2019

ja kestää noin tunnin. Lopuksi juomme kahviossa kahvit. Kierros maksaa 5 €Ilmoittautumiset ja maksut 25.8.2019 mennessä.

Kahvila Kampela

Tiistaina 2.7.2019 klo 13.00 menemme Vuosaaren Kahvila Kampelaan hyvälle kalakeitolle ja pannukakulle. Ateria maksaa 8 € Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 25.6.19 mennessä.

Teatteri Porvoon taidetehtaalla

Menemme katsomaan 10.8.19 Finnvisitin esitystä ”Uhka idästä”. Humoristinen sukellus viihteeseen, musiikkiin, rakkauteen ja maailman politiikkaan. Kirkaskosken kylä on huomion keskipisteenä, kun odotetaan vaikuttaako kylän rauhaan ja rakkautta uhkuva vesi Melania ja Donald Trumpiin, Birgitte ja Emmanuell Macroniin, Vladimir Putiniin ja Kim Sun Kaahan? Onko maailmalla vielä toivoa?

Bussi lähtee Paavo Nurmen patsaalta klo 13.30. Esitys alkaa klo 15.00 ja kestää kaksi tuntia, jonka jälkeen palaamme takaisin. Ilmoittautumisaika on jo päättynyt.

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu kuukauden toisena torstaina toimistolla, Kumpulantie 1 A 8 krs, klo 15.30-17.30. Syksyn kokoukset syyskuu 5.9.19, lokakuu 10.10.19, marraskuu 14.11.19 ja joulukuu 12.12.19. Syyskauden ohjelmista ilmoitamme myöhemmin.

Ilmoittautumiset ja maksut

Ilmoittautumiset toimistolle puh 68609930. Maksut henkilökohtaista viitenumeroa käyttäen Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75.

Tervetuloa mukaan.

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Lehden ilmestyttyä olemme jo aloittaneet kesäkauden käynnillä Sipilänmäen kesäteatterissa 16.6.2019.

Tässä tietoa tulevasta ohjelmatarjonnastamme:

1. Lounastapaaminen

Suosittu lounastapaaminen jatkuvat. Seuraava lounastapaaminen on torstaina 27.7. klo 12 ravintola Gunnarissa, osoite Huma-

listonkatu 2, Turku. Esteetön sisäänkäynti on Eerikinkadun puolelta, oven aukaisunappi on ovipilarissa (pilarin sivulla). Gunnar on Sokos Hotel Turun Seurahuoneen ravintola. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse ja valitsee sen päivän lounas- tai ala carte – listalta. Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

2. Kesäretki

Kesäretki on vasta suunnitelmassa, kohdetta etsitään. Toteutetaan todennäköisesti elokuussa. Tästä saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

3. Osaston liikuntavuorot

Liikuntavuorot ovat nyt tauolla, syksyn liikuntavuoroista saatte tietoa myöhemmin.

4. Heku- kuntoutusta Ruissalon Kylpylässä Turussa

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

Ajankohta:

Tiistai 3.9. klo 10.00 – torstai 5.9.2019 klo 15.00.

Kurssille osallistuminen:

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

Kurssin hintatiedot ja ilmoittautumishojeet:

Kurssista on erillinen ilmoitus tämän Poliolehden sivulla 18 .

Ilmoittautumisaika 25.7. – 8.8. , maksut viim. 8.8.2019

Nautitaan kesästä ja tapaamisiin!

Johtokunta

Opas potilaalle on vapaasti käytettävissä internet-osoitteessa

www.thl.fi/potilaanopas

Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa: _____

Minulla on mukamani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaile omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 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

...jatkoa sivulta 10

Suomenlinna

LIKENNE

- 1 Lautta (HSL), päälaituri Vesibussi,
- 19 Tykistölahden laituri
- 43 Vesibussi, Kuninkaanportin laituri
- 50 Vesibussi, Lonnan laituri

MUSEOT

- 15 Lelumuseo Sotamuseon Maneesi
- 16 Suomenlinna-museo
- 18 Tullimuseo
- 28 Ehrensvärd-museo
- 37 Sukellusvene Vesikko

RAVINTOLAT JA KAHVILAT

- 2 Ravintola Suomenlinnan Panimo
- 2 Viaporin Deli & Café
- 49 Bastion Bistro
- 49 Café Silo
- 6 Café Vanille
- 14 Linna-baari
- 15 Lelumuseon Café Samovarbar
- 18 Suomenlinnakeskuksen kahvila
- 20 Café Bar Valimo
- 27 Ravintola Susisaaren Ruokala
- 38 Kahvila Piper
- 45 Ravintola Walhalla, Aurinkoterassi & Bar
- 45 Pizzeria Nikolai
- 47 Lonnan ravintola

OSTOKSIA

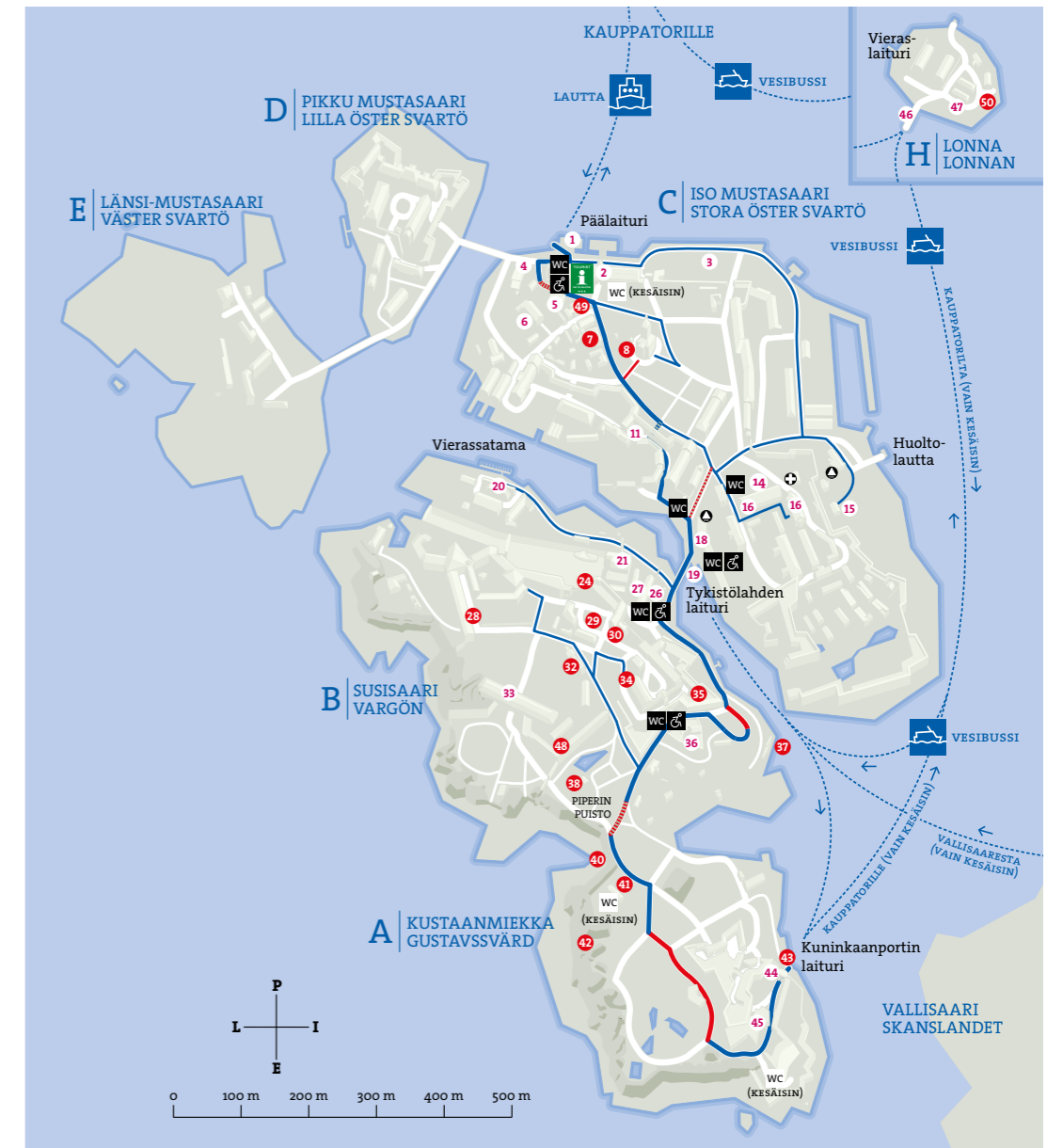
- 4 Ruokakauppa
- 15 Lelumuseon puoti
- 18 Suomenlinnakeskuksen kauppa
- 26 Tykistölahden kioski
- 32 Museokauppa
- 32 Viaporin taidekäsityöläisten kauppa

TAIDETTA

- 2 Galleria Rantakasarmi
- 33 HIAP Galleria Augusta
- 34 Keramiikkatyöhuone Pot Viapori
- 35 Lasistudio Hytti
- 35 Japanilainen teehuone Tokuyūan
- 48 Työhuone Esa Toivanen

MAJOITUS

- 5 Hostel Suomenlinna



MUUT PALVELUT

2. Matkailuneuvonta
- 11 Suomenlinnan kirjasto
- 21 Levyhalli
- 20 Vierassatama
- 36 Kesäteatteri
- 40 Uimaranta
- 41 Eväsruekailutila
- 50 Lonnan sauna

NÄHTÄVYYKSIÄ

- 3 Sotavankileirin 1918 muistopaikka
- 8 Suomenlinnan kirkko
- 24 Kuivatelakan näköalatasanne
- 29 Linnanpiha, Ehrensvärdin hauta
- 42 Kustaanmiekan vallit ja tykit
- 44 Kuninkaanportti

- PÄÄREITTI (PITUUS 1,5 KM)
- JYRKKÄ OSUUS KULKUVÄYLÄLLÄ
- KULKUA VAIKEUTTAVA PINTAMATERIAALI
- MUU PYÖRÄTUOLILLA SUOSITELTAVA REITTI
- KOHTEESEEN EI OLE ESTEETÖNTÄ PÄÄSYÄ



Mikä meitä oikein vaivaa?

Kevät 2019 on ollut poliittisesti kaikkien lehtiä numero uno.

No, ei nyt sentään, sillä otsikot tulevasta hallituksesta ja sen suunnitelmista saivat väistyä tieltä, kun Mörkö löi sisään! Näin poliittisesti valveutuneelle ihmiselle oli hyvä huomata, kuinka tamperelaisen rokki-yhtyeen sanonta pitää edelleen kutinsa. ”Kun suomi pelaa lätäkää se iskee joka jätkään, kaljaa koneeseen ja Ukkometsoon!”. Mikään ei ole niin tärkeää kuin jääkiekko. Eikä sekään oikeastaan niin tärkeätä ole. Ajattelinkin nyt pohtia, miten torijuhlat saataisiin aikaiseksi hallituksen toimesta.

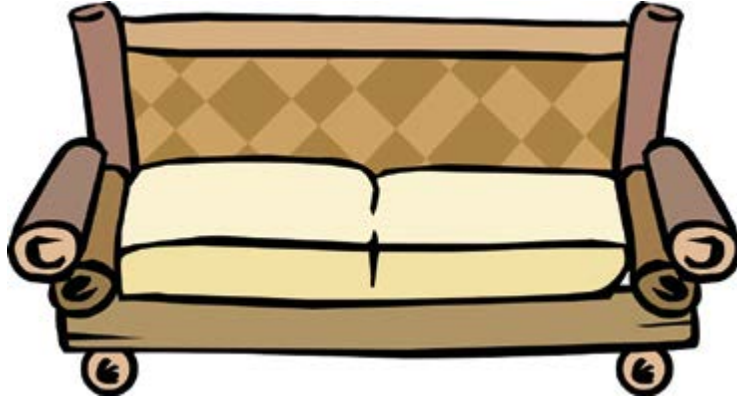
Antti Rinteen hallituksen torijuhlat jäivät toteutumatta, vaikka yritystä oli. Yrityksiä oli monta ja listaan nyt alle minun mielestäni viisi lupaavinta lupaus kansanjuhlan saavuttamiselle:

Vappusatana. Suuret ikäluokat ovat eläköitymässä ja väkeä riittää. Eläkeläisillä luulisi hyvinkin olevan aikaa torijuhlille. Vaikka arkena, koska aamulla saa kuitenkin nukkua. Hyvä yritys, mutta ei paljoa sata-nen vanhempia sukupolvia kiinnostanut tai sitten satasen vaihtuminen ”ehkä viisikymppiä” sai innon haihtumaan.

Opiskelijat torille! Nyt teille luvataan lisää rahaa ja ilmainen toisen asteen koulutus. Luulisi, että opiskelijoita ja heidän vanhempiaan riittäisi juhlimaan tätä ilosanomaa. Olin varma, että nyt täyttyy Havis Amandan patsas uimareista, mutta ei. Opiskelijoita ei voinut vähempää asia kiinnostaa ja näin jäi tämäkin yritys suutariksi.

Ilmasto, autoilijat ja sähköautot! Nyt siirrymme ilmastoystävälliseen maailmaan ja kiellämme autot, jotka liikkuvat polttoaineilla. Olin varma, että tämä tuo torille ihmiset niin puolesta kuin vastaanakin. Menin torille vakuuttuneena, että kohta on porukkaa. Mutta ainoat ketkä saapuivat, olivat aasialaiset turistit. Mikä kansaa oikein vaivaa?!

Tässä vaiheessa hallitukselle lienee jo ihan sama, mistä syystä torille tullaan! Tulkoot vaikka nyrkkiä heiluttaen, mutta nyt löysin hallituksen ohjelmasta jotain, millä saa ta-kuuvarmasti kansan liikkeelle!



Tupakan ja viinan verotus kiristyy ja kovaa! Olin itse torilla ja tein kyselyä siltä ainoalta muulta henkilöltä, joka oli torilla. En uskalla kertoa oliko kyseessä mies vai nainen, ettei minua syytetä sukupuolittamisesta. Kysyin siis, että miltä tuntuu, kun kossu maksaa enemmän kuin ennen. Vastaukseksi sain vastakysymyksen: ”Saako sitä yhä Alkosta?”. Tulkitsin vastauksen niin, että on hinta mikä tahansa, niin kossu haetaan, kunhan se saadaan Alkosta. Antti, olisit siirtänyt kossut ärrälle.

Torille ei siis vielääkään ole saatu ryhmässä muita kuin aasialaiset turistit. (Kiitos heille, että tuovat meille matkailutuloja.) Nyt on otettava se viimeinen oljenkorsi käyttöön. Nyt täyttyy tori vihaisista kaupunkilaisista! Nyt nöyrytyy hallituskin, mutta saadaan porukkaa torille.

Kepu hallitukseen! Siis suurimman vaalitappion miesoletetun muistiin tehneen puolueen pyytäminen hallitukseen saa varmasti kaupunkilaiset raivon partaalle. Kuulin kuinka maalaiset käynnistelivät traktoreitaan ja olivat tulossa juhlimaan Juha Sipilää! Juha oli tehnyt tempun, jota kukaan ei ymmärtänyt. Hävisi tahallaan, jotta pääsi mukaan, on se sellainen velikulka! Mansikkakakkua on tilattu torille ja tietysti live-musiikkia. Kohta täyttyy tori niin kaupunkilaisista kuin maalaisistakin. Mitä vielä! Ketään ei missään ja Valmetin äännetkin häviävät jo Mäntsälän korkeudella.

Voi ei, mikään politiikan (=yhteisten asioiden hoito) hanke ei saa meitä liillele. Meillä on nimittäin keväällä parempaakin

tekemistä. Jääkiekon MM-kilpailut keräävät suomalaiset yhteen. Ja Antti hallituskumppaneittesi kanssa, jos haluat järjestää torijuhlat niin tässä sinulle vinkki, kuinka se tehdään.

Tarvitset vaan yhden hahmon, joka laittaa sisään ja se hahmo on tietysti: MÖRKÖ!

Ja ei Antti, en tarkoita Juha Sipilää, enkä muumeista tuttua Mörköä. Tarkoitan tietysti Marko Anttilaa, Suomen jääkiekkomaajoukkueen kapteenia, joka johdatti ennakoita

aliarvioitun joukkueen ihmetekoon Slovakiassa. Joukkueen, minkä ei pitänyt mennä alkusarjaa pidemmälle. Marko ”Mörkö” Anttila keräsi sunnuntain ja maanantain välisenä yönä torille noin 20 000 suomalaista ja seuraavana päivänä Kaisaniemen puistoon kerääntyi yli 50 000 ihmistä juhlimaan mestari joukkueen suoritusta. Sitten siirryttiin Tampereelle ja juhlat sen kuin jatkuivat.

Hawk -hävittäjät saattoivat sankarimme Slovakiasta kotiin. Tässä vaiheessa on hyvä muistaa, että uusi hallituksemme meni yhdessä raitiovaunulla töihin ja saattajina oli muutama hassu politiikantoinnittelija. Joudumme siis lopulta myöntämään, että olemme urheilukansaa. Hyvä niin. Maailmaan mahtuu paljon huonoja ja vielä huonompia hallituksia, mutta koko kansan ilonaiheita on vähissä.

Toisaalta on pakko myös kertoa, että jonkinlaista viimeistä sanaa hallitus ja virkamiehet yrittävät meiltä viedä. Uhkasivat lopettaa kansanjuhlat Havis Amandalla ja Tampereella ehtivät tyhjentää vedet juhlintapaikalta.

Hyvä Suomi!
Hallitukselle tsemppiä.

Sotesohvalta – vielä seuraavat neljä vuotta sohvalta sotea ootellaan?