

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2021



Kevättä ja parempia aikoja kohti!

Vuosi sitten ajattelin tai ehkä ennemminkin optimistisena toivoin, että vuosi 2021 olisi näkymältään parempi. Kuumeisena (vertauskuvainnollisesti) seuraan tilastoja, kuinka rokotteiden jakaminen onnistuu. Tätä kirjoittaessani yli puoli miljoonaa suomalaista on saanut rokotteiden ja mukana osa meidän jäsenistöstämme, mikä on ollut huojentavaa kuulla. Toivottavasti kaikki saavat omansa ajoissa ja kaikki sujuu mallikkaasti. Rokote tuntuu olevan ainut toimiva ratkaisu koronaviruksen nujertamiseen.

Rokotteita tuntuukin koko ajan tulevan markkinoille lisää ja se on helpottava tieto varmasti myös tulevaisuutta ajatellen! Ehkäpä tulevaisuudessa meitä rokotellaan ainakin kerran vuodesta iästä riippumatta. No, tulepahan koettua sekini. Joskin on hyvä muistaa, että jokainen päättää ihan itse, ottaako rokotteiden vai ei.

Valitettavasti tapahtumien, avoryhmien ja osalta ei voida julkistaa varmoja ajankohtia. Me seuraamme miten hallitus muuttaa rajoituksiaan ja kuinka eri alueiden tartuntamäärät ja ohjeet kokoontumisille ovat voimassa. Toiminta pyritään järjestämään heti, kun se vain on turvallista ja luvallista. Terveys edellä menemme mekin. Verkkoon tuomme lisää videoita ja ohjattuja jumppahetkiä.

Ja koska erilaisista tapahtumista ja kuntoutuksista ei nyt ole kirjoitettavaa, on tämä Poliolehti nyt teemoitettu kertomaan ns. korona-arjesta. Mitä kaikkea onkaan puuhasteltu ja mitä tästä tilanteesta, jossa tapaamiset ja kohtaamiset minimissä oikein ajatellaan.

Vertaistuen ja sosiaalisten kontaktien puute on selvästi suurin huolenaihe ja epäkohta. Halauksia ja tiukkoja kädenpuristuksia me emme voi vielä tarjota, mutta toivottavasti lehdestä luettavista terveisistä on teille iloa!

Kirjeitä ja kuulumisia saa laittaa toimistollemme, koska julkaisemme niitä lisää seuraavissa lehdissä.

Mutta koska olen ”kevättä kohti”-tyyppi kainuulaisista juuristani kiitollisena, jaksan luottaa siihen, että tästäkin selvitään kunnialla ja pienin askelin pääsemme takaisin aikaan, jolloin voimme tavata ihan nokikkain. Ehkäpä ihan ilman maskiakin. Laitosjaksot Maskussa, Peurungassa ja Rokualla toteutuvat kyllä. Ajankohta voi muuttua, mutta siitä ilmoitetaan kyllä hakijoille ajoissa. Syksyllä saadut kokemukset vahvistavat sen, että osallistuminen on ollut turvallista. Sama koskee avoryhmiä. Joten rohkeasti tulemaan mukaan. Turvatoimet on viety nappiin. Ja tässä porukassa ei kukaan osallistu koronaoireisena, vai mitä?

Olisiko jopa niin, että syyskuussa voisimme istua nokikkain kahvipöytään ja vaihtaa kuulumisia? Peurungassa järjestettävä syystapahtuma auttaa ainakin minua jaksamaan tätä sosiaalisten

kontaktien pattitilannetta. Kyllä puhelin ja netti auttaa, mutta ei ne pidemmän päälle riitä.

Mikäli teillä herää kysymyksiä, joissa me voimme toimistolla auttaa, niin soittakaa tai laittakaa sähköpostia. Pyrimme toimimaan hyvin poikkeusoloista huolimatta. Käsidesiä, saippuaa, kasvomaskia ja kahvia kuluu normaalia enemmän, että sen verran poiketaan normaalioloista. Vuorotellaan ”päivystysvuoroissa” toimistolla tai istutaan etätöissä keittiön pöydän ääressä, näytöllä työkaverin naama. Arvaatte jo varmaan, että tämä päätoimittaja ei etätöistä pidä. Vaikka kyllä tämä etäaika on kehittänyt monia luovia ratkaisuja. Niitä löytyy tästä lehdestä useampikin.

Jokaisen meidän oma jaksamisemme ja liikkumisemme on omalla vastuullamme. Ulkoilkaa ja nauttikaa tulevasta keväästä, koska ensi kuukauden jälkeen on jo toukokuu!

Birgitta Oksa
päätoimittaja

2.8.-7.8.2021
KUNTOUTUMISTA JA ELÄMÄNHALLINTAA ARJEN TOIMINTOIHIN

Ilmoittautumiset
<https://www.lehtimaenopisto.fi/kurssitoiminta/virikekurssit>
Huom. kurssinnumero 35

Täysihoito 50 €/vrk
Suomen Polioliitto ry:n jäsenille tukea kurssikustannuksiin 15 €/vrk.

Lisätietoja
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki
0400 365 375
info@lehopisto.fi

Lehtimäen opisto 2021



Kannen kuva Veli-Matti Saukkonen, Punkaharju

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

Euraprint

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Poliolehti 1/2021

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Muuta

EPU:n puheenjohtajan terveiset

4

Neuvontapalveluista kysyttyä

8

Äänikirjoja on mahdollisuus lainata

14

Vanhuspalvelulaki täydentää vammaispalvelulakia, ei poista sitä

25

Uutisia

Kumpuvuoren Hakemuskone

tekee vammaisosoikeuksien hakemisesta helppoa

6

Polio ja koronarokote

9

Sokeripalarokote ja polionyrkki

13

Savon osaston vuosi 2020:

17

Tampereella tapahtuu

23



Korona-arkea

Kuinka poliojärjestöjen jäsenet ovat korona-ajan pärjänneet?

10

Kohtuullisella eristyksellä

16

Käsitöitä ja kirjanpitoa

18

Kyl me täst selvitään

19

Etäyhteyksiä ja kotijumppaa

20

Retket luontoon esteettömästi

22

Apuvälinetietoa

Sukset pyörätuoliin

24

Kätevä sähköskootteri matkustavaisille

24

Tosi kevyt rollaattori

24

Liukueste talvikenkiin

24



Kuntoutusta

Poliokurssit vuonna 2021

26

Avokurssien aikataulut 2021

29

Verkkokurssit ja vertaisryhmät

29

Hakulomake

31

Järjestöt tiedottaa

Polioinvalidit ry:n vuosikokous 2021

4

Laurin nurkka

30

Poliohuollon puolelta

33

Osastoissa tapahtuu

36

EPU:n puheenjohtajan terveiset



2020 tai 2021 kokousta normaalisti ja tästä syystä matkustus- ja majoituskustannukset ovat olleet vähäisiä. Olemme kokoustaneet ainoastaan puhelimitse ja tästä syystä kustannuksia ei ole syntynyt.

Moni järjestöemme kokee taloudellisesti vaikeita aikoja ja toivomme, että jokainen jäsenjärjestöemme selviää näistä ajoista.

Vuosikokous 2021 järjestetään online-seminaarina, ja kun tämä päivämäärä varmistuu, niin ilmoitamme sen teille.

Voikaa hyvin

Terveisin

Gurlu Nielsen

EPU puheenjohtaja

Hyvät ystävät

Toivomme, että te ja teidän läheisenne olette selvinneet Covid-19 viruksen aiheuttamasta tuskasta. Toivottavasti näemme vielä, kun Covid-19 virus on saatu jollain tavoin selätettyä.

Koko EPU:n johtokunnan puolesta haluan ilmoittaa, että emme peri vuoden 2021 jäsenmaksua. Emme ole pystyneet järjestämään vuosikokousta

Kokouskutsu Sääntömääräinen vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

kokousaika: lauantaina 24.4.2021 klo 12.00

paikka: Polioinvalidit ry:n toimisto
Kumpulantie 1 A 8 krs
00520 Helsinki

Kokous toteutetaan Teams-etyhteydellä.

Kokouksessa esillä

Yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat pois lukien yhdistyksen puheenjohtajan ja johtokunnan jäsenten valinta (erovuoroisten tilalle) vuosiksi 2021-2022.

Vaalilaisisuuden varmistamiseksi nämä henkilövalinnat suoritetaan yhdistyksen ylimääräisessä kokouksessa myöhemmin vuonna 2021. Nykyinen puheenjohtaja ja johtokunta jatkavat ylimääräiseen kokoukseen asti. Toimivalta rajoittuu tavanomaiseen toimintaan liittyvään päätöksentekoon.

Poikkeusolojen vuoksi

Kokous toteutetaan Teams-etyhteydellä. Kokouspaikka on Polioinvalidit ry:n toimistolla, mutta kokousosallistujia pyydetään osallistumaan etäyhteydellä, ellei se tuota kohtuuttomia vaikeuksia.

Kokoukseen osallistuminen edellyttää ennakkoilmoittautumista viimeistään maanantaina 12.4.2021 puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com tai birgitta.oksa@polioliitto.com

Ilmoittautumisen yhteydessä varmistetaan sähköpostiosoite Teams-yhteyttä varten.

- Kokoukseen ilmoittautuneille toimitetaan kokouksen aineisto ilmoittautumisajan päätyttyä.

Mikäli haluatte vuosikokousaineiston, vaikka ette osallistu vuosikokoukseen, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolihtessä 2/2021.

Kokouksen poikkeusjärjestelyt perustuvat lakiin väliaikaisesta poikkeamisesta osakeyhtiölaista, osuuskuntalaista, yhdistyslaista ja eräistä muista yhteisölaeista covid-19-epidemian leviämisen rajoittamiseksi; 677/2020.

Polioinvalidit ry
Johtokunta



Tilanne jatkuu koronan osalta edelleen vähintään samanlaisena ongelmana kuin ennen. Sen minkä olen huomannut, ainakin itsestäni, että mitä pidemmälle vuosi kuluu, sitä vaikeampi on lähteä kotoa ulos. Tietenkin nyt vaikeuttaa myös tuo lumi ja pakkanen, jotka sitovat pyörätuolilla liikkumisen ulkona erittäin hankalaksi.

Nyt on yleisesti alkanut tullemaan suuremmaksi ongelmaksi yksinäisten henkilöiden mielenterveysongelmat. Keskustelukumppani puuttuu. Ikäihmisten ongelmana on myös teknisten apuvälineiden käyttötaidot. Ainut väline voisi olla puhelin, mutta senkin käyttö tulee yhä vaikeammaksi iän myötä,

Hoitohenkilökunnan kanssa on vaikeampi vaihtaa mieltä, kun vanhus ei tunnista keskustelukumppaniaan maskin takaa. Tuntuma on, että vieraille pitää puhua.

Ainut lohtu on, että odotetaan korona-piikin saantia ja sen jälkeen piikin vaikutusta myönteisenpäin suuntaan.



Edellisessä lehdessä iloitsin STEA:n avustuksen saamisesta Poliolihtelle. Nyt on alkanut ilo vähitellen laantumaan. Viisautensa ovat päättäjät alkaneet sorvaamaan koko avustustoiminnan uudelleen järjestämiseen siten,



Veera Kivipelto/neiti 12 vuotta on taitava: ihan ovat näköiset.

että Veikkauksen rahat siirtyvät suoraan valtion budjettiin ja sieltä sitten jako tapahtuu eduskunnan päättäjien kautta. Arvatkaa sitten, onko meidän sosiaalipuolen varainsaanti varmaa. Ei ole. Ensin on urheilu ja liikunta, sitten kulttuuri ja taide ja vasta sitten katsotaan paljonko sosiaalipuolelle jää.

Paljon meteliä pidetään edelleen Veikkauksen keräysvarojen turmiollisuudesta ja haitallisuudesta. Kukaan ei kannan murhetta muista Suomen ulkopuolelta tulevista, mitä erilaisimmista hämäräperäisistä keräys- ja pelitavoista, joiden vaikutus on huomattavasti suurempi ja vahingollisempi kuin Veikkauksen toiminta. Etsitään vain erilaisia syitä Veikkauksen synniksi.



Minulta on monta kertaa kysytty, että mitä teemme sitten Leena-vaimon kanssa, kun korona-aika laantuu. Tavoitteemme ovat aivan selvät: kierrämme lastemme luona. Pidämme fyysisesti uudelleen kaikki pitämättömät juhlat. Käymme Seinäjoen Idea-parkissa syömässä ja tutustumassa siihen yhden päivän ajan. Kierämme sukulaiset sekä istumme yhden kauniin aurinkoisen päivän Kurikan keskustassa olevan Mietaan Jussin patsaan vierellä.

Aurinkoista ja koronavapaata kevättä teille ja läheisillenne toivottaen.

Jussi

Kumpuvuoren Hakemuskone

tekee vammaisoikeuksien hakemisesta helppoa

Palveluiden ja tukien hakemisen ei tarvitse enää olla vaikeaa. Lakitoimisto Kumpuvuori avasi maaliskuun alussa Kumpuvuoren Hakemuskoneen, joka helpottaa vammaisoikeuksien hakemista ohjeilla, vinkeillä ja valmiilla hakemus pohjilla.

Hakemuskoneen idea syntyi käytännön työssä vammaisoikeuspäätösten ja -valitusten parissa. Kokemus on osoittanut Lakitoimisto Kumpuvuoren perustajalle, toimitusjohtaja Jukka Kumpuvuorelle, että palvelujärjestelmä on paikoitellen liian vaikeaselkoinen.

- Me olemme Lakitoimisto Kumpuvuoressa tehty jo yli 10 vuotta työtä vammaisoikeuksien parissa. Käytännössä meidän ajastamme kolmasosa menee viranomaisten turhien, väärin päätösten korjaamiseen. On vääriä lakeja päätöksissä, vääranlaisia muutoksenhakuohjeita ja muuta hyvän hallinnon vastaista toimintaa. Meille se on pääsääntöisesti työtä, josta emme saa korvausta. Meidän tuhansille asiakkaillemme se on elämää, jossa odotetaan ja väännetään pahimmassa tapauksessa vuosikausia, jotta saadaan tarvittava palvelu tai tuki. Kuulemme ihan liian usein, kuinka palveluita tai tukia ei edes jakseta hakea, koska aikaisemmat taistelut ovat olleet liian kuormittavia.

Vastaavia havaintoja on tehty myös muualla. Esimerkiksi



Kumpuvuoren Hakemuskoneessa on valmiiden hakemuslomakepohjien lisäksi hyviä käytännönvinkkejä hakemiseen.

Ulla Särkikankaan väitöstutkimuksessa (Helsingin Yliopisto, 2020) kuvataan, kuinka palveluiden käyttö hankaloittaa perheen arjen rytmin muodostumista ja heikentää perheiden hyvinvointia. Hiljattain julkaisussa Kansallisessa lapsistrategiassa (Valtioneuvoston julkaisu 2021:8) todetaan, että vammaisten lasten ja heidän perheidensä palvelujen koordinaatio on niin puutteellista, että se vaikeuttaa merkittävästi lasten kasvun tukemista.

- Meidän kokemuksemme perusteella hyvinvointivaltiomme palvelujärjestelmä on uuvuttanut lukuisia eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia vammaisia ja heidän läheisiään, Jukka toteaa.

Hakemisprosessin tunteminen on tärkeää

Lakitoimistoon otetaan usein yhteyttä, kun ei tiedetä, mitä voi hakea ja mistä, tai kun ei edes jakseta enää ryhtyä hakemusruunaan.

- Kaikessa yksinkertaisuudessaan kyse on siitä, että viranhaltijalle pitää toimittaa hakemus, jossa kerrotaan, millaista palvelua tai tukea tarvitsee. Viranhaltijan velvollisuus sitten on antaa siihen hakemukseen päätös. Jos päätös ei hakijaa miellytä, voidaan sitten ryhtyä valittamaan, vaikka yhdessä lakitoimiston kanssa, Jukka kertoo.

Oma ongelmansa onkin päätöksen saaminen. Lakitoimisto Kumpuvuorella on kokemusta

siitä, että aina ei saada valituskelpoisia päätöksiä.

- Tyypillinen tilanne menee niin, että henkilö soittaa kuntaan ja pyytää vaikkapa henkilökohtaista avustajaa. Puhelimessa vastataan, että ei, et ole oikeutettu avustajaan, ja homma jää siihen. Näinhän sen ei kuulu mennä, vaan hakijan tulee saada valituskelpoinen päätös. Vain sillä tavalla hakija voi viedä asian eteenpäin, jos haluaa päätöksestä valittaa, Jukka tähdentää.

Hakemisen ei tarvitse olla vaikeaa

Yksi Kumpuvuoren Hakemuskoneen tavoite onkin lisätä tietoa hakemisprosessista, eli siitä, mistä voi hakea mitään

Kumpuvuoren Hakemuskone:

www.kumpuvuori.fi/hakemuskone

- Ohjeita, vinkkejä ja hakemuslomakkeita vammaispalveluiden ja -tukien hakemiseen
- Toimii itsepalveluna: lataa hakemuslomake omalle koneellesi, täytä, tulosta ja postita!
- Kumpuvuoren Hakemuskoneessa on tällä hetkellä tietoa henkilökohtaisesta avusta, omaishoidon tuesta, koulunkäynnin palveluista, alle 16-vuotiaan vammaistuesta ja tulkkauspalveluista.
- Hakemuskoneeseen on tulossa täydennystä kevään 2021 aikana. Toiveita sisällöstä voi lähettää sähköpostitse: katja.santalahahti@kumpuvuori.fi.

ja missä järjestyksessä asiat etenevät.

- Me haluamme näyttää, että hakemisen ei tarvitse olla vaikeaa. Haluamme muistuttaa ihmisiä, että vammaisoikeuksien hakeminen niin sanotusti ”oikein” ja tarvittaessa kielteisestä päätöksestä valittaminen ovat oikeudellista vaikuttamista, Jukka muistuttaa.

Apua on saatavilla, jos hakemukseen tulee kielteinen päätös

- Me voimme lakitoimistossa auttaa parhaiten siinä vaihees-

sa, jos hakemukseen tulee kielteinen päätös. Meillä on erilaisia mahdollisuuksia auttaa muutoksenhaussa ja valituksen tekemisessä. Eli vinkkinä kaikille: jos saat kielteisen päätöksen ja toivot apua lakitoimistosta, kannattaa olla mahdollisimman varhaisessa vaiheessa yhteydessä. Muutoksenhakuun liittyy erilaisia deadlineja. Monesti meidän asiakkaamme saavat oikeusapua, jolloin asiakkaalle ei tule lakitoimiston palveluista kustannuksia. Sekin on hyvä selvittää. Iloista hakemista, Jukka vinkkaa lopuksi.

Teksti: Katja Santalahti

Kuvat: Bo Strandén, Studio Auran Kuva ja Kumpuvuoren Hakemuskone



Lakitoimisto Kumpuvuoren perustaja, toimitusjohtaja Jukka Kumpuvuori toivoo, ettei kukaan enää jättäisi hakematta tarvitsemaansa palvelua sen takia, että hakeminen on niin vaikeaa.

fennia

Henki-Fennia tarjoaa kaikki henki-, eläke- ja säästöhenkivakuuttamiseen liittyvät palvelut.

www.elahetkessa.fi



Kuntoutusjakson toteuttamisesta vastaa moniammatillinen neurologisen kuntoutuksen osaajista koostuva työryhmä.
Hae nyt!




Meillä olet osaavissa käsissä

Suomen johtavassa neurologisessa kuntoutuskeskuksessa yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan tavoitteidesi mukaan.

Hae **moniammatilliseen yksilökuntoutukseen** Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena tai julkisen terveydenhuollon maksusitoumuksella.
Myös yli 65-vuotiaille.

Tutustu netissä tai ota yhteyttä!

www.kuntoutuskeskus.fi /  #munkuntsi
p. 040 133 7010 / mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

Neuvontapalveluista kysyttyä:



Olen polion sairastanut, kuulunko koronan riskiryhmään?

Tilanteessa, jossa sinulla on todettu ongelmia hengityksessä, kuulut riskiryhmään. Myös ikä ja muut pitkäaikaissairaudet vaikuttavat asiaan.

Polion jälkitilassa ja erityisesti myöhäisoireissa erilaiset hengityksen ongelmat ovat yleisiä. Ota siis yhteyttä omaan terveysasemaasi ja pyydä tarvittaessa arviota riskiryhmään kuulumisesta.

Miten saan itselleni kuntoutussuunnitelman?

Ota yhteyttä alueesi terveyskeskukseen ja pyydä kuntoutussuunnitelman laadintaa. Myös vammaispalvelussa laaditaan asiakassuunnitelmia, joissa kuntoutuminen huomioidaan.

Ole itse aktiivinen. Tarvittaessa voit pyytää henkilökohtaista neuvoa Polioliiton neuvontapalvelujen kautta. Autamme mielellämme.

Miten pääsen mukaan poliojärjestön toimintaan?

Suomen Polioliiton palvelut on tarkoitettu kaikille. Voit olla yhteydessä toimistoomme 09-6860990 tai sähköposti etunimi.sukunimi@polioliitto.com. tai poimia toimintakalenterin nettisivuilta www.polioliitto.com. Sieltä löytyvät myös tarvittavat ilmoittautumisohjeet.

Mikäli olet jo poliojärjestön jäsen, saat tietoa toiminnasta myös Poliolehdestä ja jäsenkirjeistä.

Ota siis rohkeasti yhteyttä!

Teksti: MR ja BO

Polio ja koronarokote

Kysyimme THL:n Infektiotautien torjunta ja rokotukset -yksikön ylilääkäri Hanna Nohynekilta ajankohtaisia kysymyksiä liittyen sairastettuun polioon ja koronarokotuksiin.

Korona rokotteen turvallisuus polion sairastaneen kohdalla?

Kaikilla nyt käytössä olevilla koronarokotteilla on erilaisia haittareaktioita.

Polion sairastaneilla ei tiedetä olevan sen suurempaa riskiä saada näitä haittareaktioita, mutta on hyvä valmistautua siihen, että niitä tulee ja hoitaa oireet levolla ja kuume/kipulääkkeellä, eikä varata mitään kovin fyysisesti tai henkisesti vaativaa rokotuksen jälkeisille muutamalle päivälle

Mahdollisia haittareaktioita on kuvattu THL:n sivuilla:

Tavanomaisimmin rokotuksen jälkeen ilmenee paikallisia oireita pistoskohdassa, kuten kipua, punoitusta, kuumotusta ja turvotusta. Hyvin tavallisia ovat myös ohimenevät yleisoireet, kuten kuumereaktiot, lihassärky, päänsärky, väsymys, ärtyneisyys, huonovointisuus ja vilunväristykset.

Odotettavissa olevat oireet, kuten paikallisreaktiot, ovat tavallisempia toisen mRNA-rokoteannoksen jälkeen. Adenovirusvektorirokotteilla paikallisia yleisoireita tulee enemmän kuin toisen annoksen jälkeen.

Paikallis- ja yleisoireet alkavat yleensä parin vuorokauden



sisällä rokotamisesta. Ne menevät ohi muutamissa tunneissa tai vuorokausissa. Niitä voi hoitaa kuume- ja kipulääkkeellä, kuten ibuprofeenilla, naprokseenilla tai parasetamolilla. Paikallis- ja yleisoireet eivät estä jatkorokotuksia.

Kaikki rokotteet voivat aiheuttaa myös harvinaisia vakavia allergisia reaktioita. Ensimmäisenä käyttöön otettujen mRNA-rokotteiden on raportoitu aiheuttaneen tällaisia reaktioita noin yhdelle 100 000:sta rokotetusta. Tämä on jonkin verran enemmän kuin rokotuksissa keskimäärin. Adenovirusvektorirokotteen aiheuttamat vakavat allergiset haitat ovat samaa luokkaa kuin muilla rokotteilla. Tällä hetkellä kymmenet miljoonat ihmiset länsimaissa ovat saaneet mRNA-rokotteen.

Yleensä valtaosa rokotteiden haittareaktioista tulee ilmi kuuden viikon sisällä rokotamisesta.

Rokotusjärjestys: miksi polion sairastaneet eivät kuulu riskiryhmään?

Jos sairastetusta poliosta on jäänyt hengityshaittoja, kuten usein on, ihminen silloin kuuluu lääketieteelliseen riskiryhmään.

Vakavalle koronavirustaudille erittäin voimakkaasti altistavista sairauksista löytyy tarkemmin kuvausta THL:n sivuilta. Polion sairastaneet kuuluvat riskiryhmäjaottelussa ryhmään 2: henkilöt, joilla hengitystä haittaava neurologinen sairaus tai tila. Ryhmän sairausluettelossa ei ole polion jälkitilaa tai myöhäisoireita erikseen mainittu, mutta ne kuuluvat ryhmään: hengitystä haittaavat muut halvausoireyhtymät.

Miten polioivammaisen tulee toimia, jos hän kokee kuuluvansa riskiryhmään esim. hengitysvajavuutensa vuoksi?

Otaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen ja varata sieltä rokotusaika.

Mistä tieto, milloin olen rokotusvuorossa?

Kukin kunta kertoo omilla kanavillaan rokotusajoista ja reiteistä, miten varata aika = terveyskeskuksen verkkosivut, paikallislehdet, tekstiviestit ja puhelinsoitot, ym. Kunnat ovat viime kädessä vastuussa siitä, miten he omalla alueellaan kuntalaisia informoivat ja miten he rokotamisen järjestävät

Teksti: BO

Kuinka poliojärjestöjen jäsenet ovat korona-ajan pärjänneet?

Toivottavasti jokainen löytää näistä kirjeistä uusia vinkkejä täyttämään sosiaalista tyhjötä tai ehkäpä uusia ideoita ruuanlaittoon. Saimme hurjan määrän kirjeitä ja osa julkaistaan seuraavissa numeroissa. Kiitos.

Ja toimitus ottaa vastaan mielellään lukijoiden kirjoituksia ja kuvia jatkossakin. Toivottavasti saamme niitä lisää ja toivotaan, että niistä on iloa kaikille!

Riitta Suurkuukka, Vantaa



Riitta on tunnettu leipurin taidoistaan ja ahkeruudestaan.

Alkuun puhelimen käyttö lisääntyi huomattavasti, ja puhelut voivat kestää jopa kaksi tuntia. Teams- etäpaamiset ovat myös tulleet hyvin tutuksi ja tietotekniikan käyttö on lisääntynyt selvästi. Kavereiden kanssa on perustettu uusi WhatsApp-ryhmä!

Olen yrittänyt tehdä tekemättömiä töitä. Lankoja ym. on odottanut kaapissa. Nyt tein pois saippuan, jonka piti valmistua jouluksi ja sitten ystävänpäiväksi, mutta tulikin naistenpäiväksi. Saippua on tosi kaunista, mutta terveellisyydestä en sano vielä mitään, kun tutkimukseni on kesken.

Tänä vuonna olen liittynyt Asahi jumpaan Zoomin kautta.

Keittiössä mitään uusia reseptejä en ole kokeillut. Olen tehnyt perinteisiä uuni-ruokia, jotka paranevat hautuessaan. Olen myös tehnyt suurempia määriä silakka-pihvejä, kaalikääryleitä, kaalilaatikkoa ja tietenkin pannukakkua ja lettuja, näistä on osan saanut myös pojan perhe.

Ulkomailla matkustaminen ei ole käynyt mielessä, eikä suurta poltetta matkustamiseen ole, mutta mökille valmistuu vesivessa, niin sitten ehkä sinne!

Sinikka Narkiniemi, Oulu



Sinikka ja Tapio lähettävät kaikille Polioliikkeen lukijoille terveiset: Yritetään vielä jaksaa.

Olen torjunut sosiaalisia kontakteja, niin että teen kauppareissut aamuisin noin kerran viikossa.

Kontaktit olen rajoittanut minimiin. Olen pääasiassa tavannut vain miesystävääni, jonka kanssa olemme viikoittain viettäneet aikaa yhdessä. Tyttäreni asuu Helsingissä ja hänet olen tavannut pari kertaa ulkotiloissa, hänen ollessa käymässä Oulussa.

Kokouksiin ja erilaisiin koulutuksiin olen osallistunut Teamsin välityksellä. Kerran viikossa on kokoontunut myös Polioliikkeen verkkokuntoutusryhmä, olemme tsempanneet toisiamme jaksamaan eteenpäin.

Kotona olen jumpannut YouTubesta löytämäni jumppa- ja joogavideoiden ohjeiden mukaan. Rollaattorikävelyt on lisääntyneet huomattavasti nyt, kun ei ole uimahalliinkaan päässyt ja pyörätuolitanssiharrastuksetkin menivät tauolle. Vinkkejä olen saanut hyviin elokuviin ja sarjoihin, joita myös löytyy Yle-Areenasta tai Ruudusta.

Panostan myös musiikin kuunteluun ja hankin televisiooni uuden äänentoistojärjestelmän (soundbarin).

Poliolle sopivan proteiiniikkaan omena-piirakan ohje tässä:

3 dl kauraryynejä, 500gr maitorahkaa, 3 munaa ja ripaus suolaa sekoitetaan ja levitetään leivinpaperin päälle uunipellille. N 3 omena siivutetaan ja laitetaan taikinan päälle. Maustetaan kanelilla ja paistetaan 220 asteessa noin puoli tuntia. Piirakka saa makeutensa uunissa kypsyttyä omenoista, joten sokeriakaan ei välttämättä tarvitse. Piirakka on terveellinen ja sopiva välipala.

Tsemppiä kaikille! Yritetään jaksaa vielä vähän aikaa, ollaan jo loppusuoralla ja moni meistä on saanut jo rokotteen. Paljon uusia asioitakin on tullut elämään rajoitusten myötä. Elämä on muuttunut yksinkertaiseksi ja on ollut aikaa miettiä, mikä elämässä on tärkeää.

Juhani Kivipelto, Kurikka

Yhteys ulkopuolisiin on toiminut valtaosaltaan sähköisesti eli tekstiviestein ja sähköpostilla.

Olen lisännyt television katselua ja olen hankkinut televisioon lisäohjelmia, kuten RUUTU palvelun ja C-Moore kanavapakettin.

Liikkuminen ulkona on ollut vähäisempää, kun pahin korona-aika on sattunut juuri rospuuttoaikaan. En myöskään ole käynyt vielä Seinäjoen uudessa isossa kauppakeskuksessa Idea Parkissa! Odotan turvallisempaa aikaa ja ajattelin käydä siellä ainakin syömässä, tavarat eivät niin kiinnosta.

Ruokahuollosta ovat huolehtineet Koti-pizzan kotiinkuljetus ja olohuoneen takassa kypsennetyt makkarat ja nämä huuhdotaan alas limsalla.



Koira on ainut ystävä, joka on uskaltanut tulla näin lähelle koko korona-aikana!

Kun tilanne helpottaa, niin ajattelin matkustaa Keurusselälle vanhimman lapseni uudelle kesähuvilalle sekä myös kahden muun lastemme luokse Huittisiin ja Vantaalle.

Älkää unohtako ystäviä tai lähimmäisiänne. Tänä rospuuttoaikaan me olemme onnistuneet viettämään tekniikan avulla ylioppilasjuhlat, juhannusjuhlat ja yhteisen joululounaan, missä nuorin lastenlapsemme luki Jouluevankeliumin, sen jälkeen syötiin joululounas ja lauloimme yhteisesti pari joululaulua. Pidetään yhteyttä, vaikka puhelimitse, siitä on iloa sekä soittajalle että vastaanottajalle.

Ritva Jokela, Lahti

Amun Ajatus: Pysy kotona! Ovatko nämä sanat jo iskostuneet liian syvälle takaraivoon?

Tuleeko ajan kuluessa vielä aamu, jolloin ensimmäisen ajatuksen ei tarvitse olla ”Pysy kotona”?

Vuosi on kulunut nopeasti ja koronatautilanne heittelehtinyt ja kysynyt jaksamista ja voimia!

Pakkas- ja runsasluminen talvi ovat tehokkaasti estäneet mopoilijan ulkoilut, joten - nettiin surffailemaan!



Maaorkidea aamuauringossa.

Wellamo-opiston sivuilta löytyy mahdollisia kursseja, mm. lyhyt joogakurssi striimattuna (6 h). Polioliikkeen verkkosivulla Vertaisryhmätoimintaa, olin mukana Pohjoisen ryhmässä, joka osaltani on nyt tauolla. Siellä on myös tuolijumppa-, tuolijooga- ym. hyvän olon videoita (ilmaiset)!

Ruuanlaitto on noussut pääharrastukseksi, ja ”Mitä tänään syötäisiin? – vastaus löytyy reseptien etsiskelystä ja mielikuva-maisteluista! Mikä on korona-ajan ruuanlaitto bravuurisi? Laatikkoruuat ja keitot, kerralla saa muutaman päivän sapuskat! Esimerkkinä mainitsen lasagnet, sekä perinteinen että nyt tulossa kokeiluun lohilasagne.

Parveke odottaa kukkaloistoa ja suunnitelma on ”työn alla” ja mietinnässä! Kaipaamme liikettä, siis että voisi vapaasti lähteä ”merta edemmäs kalaan”, vaikkapa perinteisille kesäretkille Ateneumiin, Amos Rexiin tai eri tapahtumiin virikkeiden saamiseksi.

”Haasteet tekevät elämästä mielenkiintoisen – ja niistä selviäminen tekee elämästä merkityksellisen” Joshua J. Marine
Terveiset lukijoille!

Anne Niemi, Seinäjoki

On jo vuosi vietetty korona-aikaa, mutta en ole huomannut, että jotain olisi puuttunut minun täysin normaalista elämästäni. Veikon kanssa käpristellään ihan kahdestaan, välillä nahistellaan ja ollaan eri mieltä asioista. Onneksi kevät tekee tuloaan, niin alkaa harrastukset autotallissa. Me olemme jo suunnitelleet kaikenlaista pientä laittamista. Täällä kotona harrastelen käsitöitä ja pelaamista, joskus luen kirjoja ja käyn silloin tällöin ulkoilemassa. Minun arkeeni kuuluu erilaiset kodin

askareet, joita välillä tuntuu olevan ”aivan liikaa”. Minulla on joka kerta ruokaa laitaessani jokin uusi resepti.



Anne keittiöissä. Olisiko tulossa tällä kertaa piirakoita?

Yleensä sapuskasta tulee hyvää ja meinaan laittaa toistekin, mutta sitten se unohtuu ja kohta on uudet maustehellat.

Matkustaminen näin korona-aikaan on hieman arveluttavaa, mutta on jo mietitty tuetun loman mahdollisuutta. Jos vain saadaan loma jostain kylpylästä, niin kyllä lähdetään. Lähetän paljon terveisiä Annikille, Eiralle ja muillekin polioystävälle ympäri maan.

Seija Valkonen, Jaala



Karjalanpiirakoita kotiväelle ja ystäville suoraan Seijan piirakkaleipomosta.”

Näillä olen torjunut sosiaalisten kontaktien vähenemistä: lenkkipolulla seurustelua, lähinaapurin kanssa juttelua



lumitöiden lomassa ja videopuheluita esim. lastenlasten kanssa leikkimistä etänä.

Kryptot, lukeminen ovat osa arkeani. Jämälänkoja on työstetty virkaten ja neu- loen. Kouvolan kaupunki on järjestänyt korona-aikaan neljä kertaa viikossa jump- paa, johon olen osallistunut etänä. Leivon usein karjalanpiirakoita, joista läheiset ja kaverit saavat osansa ovelle toimitettuna.

Kun viimein pääsemme liikkeelle, aion matkustaa asuntoautolla kavereiden kanssa Lappiin. Montenegron matkan ennako- maksu maksettu jo ennen koronaa.

Keksikää itsellenne mielekästä tekemistä, unohtamatta liikuntaa ja lepoa. Liike on lääkettä! Soittakaa ystäville ja tuttaville. Kaikil- le mukavaa ja turvallista kevättä. Nähdään syksyllä Peurungassa!

Pirkko Ahola, Ähtäri



Pirkko Ahola.

Minun jonkinasteinen eristäytymi- nen alkoi jo ennen koronaa, koska polvi- ja lonkkani eivät enää kulu- neet, mutta osien vaihtoon en ole vielä hakeutunut. Rajoitusten puitteissa olen pystynyt kuitenkin pitämään sosiaalisia kontakteja ja luottamustoimien kokoukset on pystytty pitämään normaalisti, koska onneksi tällä paikkakunnalla ei virustar- tuntoja ole ollut paljon eli Ähtärissä vain kuusi tartuntaa, joten radikaaleja rajoituksia ei ole tarvittu.

Ihmiset ovat melko kiitettävästi käyttä- neet maskeja ja olleet varovaisia. Kauppa- ja muut kodin ulkopuoliset asiat olen itse hoi- tanut, vaikka poikamme kyllä mielellään auttaa niissä. Pakko on kuitenkin vähän

lähteä liikenteeseen, ettei ihan jalattomaksi ajaudu.

Ystävätapaamiset ovat suurimmaksi osaksi katkolla, koska aika moni on riskiryhmään kuuluva. Kerhot ja liikuntaryhmät olemme siirtäneet turvallisimpiin aikoihin. Yhden näkövammaisen ystävän luona käyn lu- kemassa paikallislehteä. Meitä on neljän naisen ryhmä, joten vuoro tulee vain kerran kuussa. Mukava, kun pystyy edes jotain lähimmäistä auttamaan. Maskit tietenkin kasvoilla. Onneksi lähellä asuva poikamme ja hänen neljä lastaan ovat pitäneet meitä elämässä kiinni.

Minulla on ollut yllin kyllin harrastusta, kun olen yrittänyt saada kirjoitus-/työpöy- täni jonkinlaiseen järjestykseen. Painotus sanalla ”yrittänyt”.

Kaikkein paras tapa selviytyä vaikeistakin päivistä on haaveilla. Minä tykkään kovasti parannella maalimaa mielikuvituksissani. Se ei paljon maksa ja vie ajatukset pois ikä- vistä asioista. Ja muistella elämänvarrella tapaamiani henkilöitä ja siitä miten tärkeitä itse kukin henkilö on ollut minun kasvussa tällaiseksi kuin nyt olen.

Ruoka-asioissa minä en ole mikään malli- esimerkki. Olen aina yrittänyt mennä hel- poimman kautta. Eikä sitä ole koronakaan muuttanut. Rakas mieheni, joka just jäi eläkkeelle, on enemmänkin kokeilunha- luinen ja paljon viitseliäämpi.

Enpä ole matkustamista ajatellut, koska se ei ole minun ajatusmaailmassani kovinkaan tärkeä. Ihan pikku pyrähdykset kotimaassa on minun juttuni. Ei ole minkäänlaista kaipuuta kaukomailla. Havukka-aholle mennään haaveilemaan sitten kun kevät koittaa.

Teille kaikille toivon jaksamista ja miele- kästä elämää. Ottakaa käyttöön tai ainakin kokeilkaa tuota minun käyttämäni haavei- lua ja mielikuvitusta. Kun aivot raksuttaa koko ajan jollakin tasolla, ei ole aikaa liikaa murehtia. Mutta myös murheen käsittely tekee hyvää, ja jos vielä pystyy päivän ai- kaan näitä käsittelemään, niin saa parem- min nukuttua yöllä. Yksi tapa, jolla myös puhdistan aivojani on nyhykyleffojen ja -sarjojen katsominen, saa kyynelehtiä kana- vat puhtaisiksi. Toivottavasti vuoden päästä saamme nauttia tapaamisista ihan livenä

ja järjestää joukkotapaamisia. Kyllähän me pärjätään, niin kuin aina ennenkin.

Kaarina Lappalainen Helsinki



Videon välityksellä Ava ja Elisia myös leikkivät yhdessä. Elisia (Englannissa) on leikkitreffitillä Avana (Saksassa) kanssa.

Ava Hampurista soitti minulle yhtenä aamuna videopuhelun ja kysyi, että askartelko mummi mun kanssa? Olin ostanut hänelle Sinellistä pienen askarte- lupaketin. Hänellä oli se paketti, sakset, teippiä ja kyniä vierellä. Hän kyseli minulta neuvoja kahden keijun valmistamiseen. Minä neuvoin ja Ava toimi kuten minä ohjeistin. Näin me saatiin valmistettua keijut ja niille taikasauva.

Kun nämä saatiin tehtyä hän halusi jat- kaa askartelua. Oli tulossa ystävänpäivä seuraavana sunnuntaina, niin ehdotin hä- nelle, että tee ystävänpäiväkortti jokaiselle perheenjäsenelle ja laita ne sunnuntaina aamiaispöytään. Hän leikkasi kartongista sydämen muotoiset kortit, koristeli ne tarroilla, höyhenillä ja erilaisilla väreillä.

Tämäkään ei vielä riittänyt vaan hän ehdotti, että nyt hän haluaa tehdä pirat- tilaivan. Taas leikattiin kartongista kaksi laivan muotoista palaa, jotka hän liimasi päistä yhteen. Laivalle annettiin nimi ja sivulle laitettiin ankkuri. Edellä tehdyt keijut menivät matkustajiksi laivaan. Tämä askarteluhetki kesti neljä tuntia ja päivä kului ihan siivillä.

Videon välityksellä Ava ja Elisia myös leikkivät yhdessä. Välillä uitetaan nukkeja ja joskus taas tehdään peitoista maja, jossa on kummallakin omat lelunsa ja jonne vie- dään myös eväitä. Nämäkin leikkihetket kestävät jopa kaksikin tuntia.

Kuvat kotiarkeista

Sokeripalarokote ja polionyrkki



Sokeripalaan imeytettyä roko- tetta jaettiin muun muassa kou- luissa. Kuvassa poliorokotusta Linnan lukiossa Kajaanissa 16. helmikuuta 1985.

Mediassa käydään keskustelua koronarokotteesta, sen jakelusta, turvallisuudesta ja tehosta.

Keskustelua ei käydä ensimmäistä kertaa. Syksyllä 1984 Suo- messa esiintyi poliottapauksia. Lääkintöhallitus käynnisti tam- mikuussa 1985 valtakunnallisen poliorokotusohjelman koko väestön rokottamiseksi poliota vastaan Polio-Sabin-rokotteella. Rokotekampanja toteutettiin sokeripalan avulla annettuna elävää virusta sisältävällä ro- kotteella 10.2. – 15.3.1985 välisenä aikana ja sen sai noin 95 prosenttia suomalaisista.

Saako pussata?

Elävään, heikennettyyn vi- rukseen pohjaava poliorokote herätti aikoinaan paljon vastustusta. Suomalaisessa roko- tusohjelmassa vuodesta 1957

alkaan oleva, pistoksena annet- tava poliorokote ei sisällä eläviä viruksia, eikä polio-oireita tai vakavia haittavaikutuksia ole.

Uusi rokote herätti epäluulo- ja. Erilaiset tarinat rokotteesta lisäsivät ihmisten ennakkoluulo- ja. Osa rokotteen saaneista oli saanut erilaisia oireita. Käsi tuli kipeäksi, kuumeilua ja huonovointisuutta, niitä voi aiheuttaa mikä tahansa roko- te. Poliorokote ei ollut tuossa poikkeus. Raportoitiin jopa muutamasta yksittäisestä poli- oon sairastumisesta rokotteen annon jälkeen. Viranomaisten viestintä aiheutti epätietoisuutta ja rokotteen saaneet pelkäsivät suutelemistakin.

Suomeen oli perustettu so- siaali- ja terveysministeriön toimesta polionyrkki, jonka tavoitteena oli tehdä epidemian aikana johdonmukaisia ja selkeitä päätöksiä. Polionyrkki

päätti rokotuksista ja siitä, kuin- ka niitä jaettaisiin.

Polionyrkin tiedotuksen ja toiminnan ansiosta polioro- kotetta jaettiin kuitenkin niin paljon, että laumaimmunitteetti saavutettiin. Poikkeusololakeja ei tarvittu, mutta polionyrkki saneli, kuinka toimitaan. Suomi sai rokotettu yli 95 % kansasta ja lanseerasi sokeripalarokotuk- sen ainoana maailmassa.

Sokeripalasta sopiva makeus

Polionyrkin ulkopuolelta tuli ohje, että poliorokotteen voisi sokeripalan kanssa. Maa- ilmalta oli saatu tietoa, että pelkkä rokoteliuos maistui pahalle. Polionyrkki arvioi, että rokoteliuoksen paha maku saattaisi vaikuttaa negatiivisesti rokotekattavuuteen, ja ihmiset ottaisivat sen mieluummin, jos se maistuisi makealle.

Nopeus oli valttia ja sosiaali- ja terveysministeriön sekä kuntien nopealla yhteistyöllä sokeripalat saatiin jaettua viidessä viikossa.

Koronarokotteeseen aikaa ei tietysti voi suoraan verrata, kos- ka rokotetta ja sokeripaloja oli riittävästi saatavilla. Sokeripala oli myös nopeampi antaa kuin rokotus pistoksena.

Erilaiset nyrkit, joilla vies- tintää ja ratkaisuja voitaisiin tehdä ei kuitenkaan tee tautia olemattomaksi. Koronaan kuten polioonkin tehoa vain ja ainoastaan rokote. Hyvä hygienia ja kontaktien vähen- täminen on paras keino suojella itseään, eikä siihen auta mikään nyrkki, vaan jokaisen ihmisen oma käyttäytyminen.

Teksti: PO

Kuva: Heikki Sarviaho/ Lehtikuva

Äänikirjoja on mahdollisuus lainata

Muistan joskus vuosia sitten kirjoittaneeni Poliiolehteen äänikirjoista. Nyt asia tuli uudelleen ajankohtaiseksi, kun eräs henkilö soitti minulle ihan muissa asioissa ja kertoi samalla lukivaikeudestaan.

Korona-aikana monelle on voinut tulla aika pitkäksi kotona. Kirjoille olisi ollut aikaa. Kirjastossa käyminen vammaiselle on kuitenkin hankalampaa kuin perusterveille henkilöille. Kun lukeminen on vaikeaa, niin äänikirja on ovi kirjojen maailmaan.

Äänikirjat myös vammaisten käyttöön

Olen hallituksen jäsen Varsinais-Suomen Dysleksia ry:ssä. Ollut yhdistyksen jäsen lähes sen perustamisesta lähtien. Sain yhdistyksestä apua, kun lapselani oli vaikeuksia lukemisessa. Yhdistyksen ovat perustaneet vuonna 1994 erityisopettajat ja lukivaikeuden kanssa elävät henkilöt. Yhdistys kuuluu Eri-laisten oppijoiden liitto ry:n, jonka toimisto on Helsingissä.

Yhdistyksen kautta sain aikanaan tietää lisää äänikirjoista, kun kävimme kirjastossa ja meille esiteltiin Celia kirjasto. Samalla kuulimme, että myös vammaiset voivat saada tunnukset Celia kirjastoon ja lainata sieltä äänikirjoja.

Celian äänikirjat ovat MP3-muotoisia digitaalisia äänitalenteita. Ihmisäänellä luettuja äänikirjoja ovat kauno- ja tietokirjat sekä perusasteen ja lukion oppikirjat. Korkea-asteen

ja ammatillisten oppilaitosten kurssi- ja oppikirjat ovat pääsääntöisesti koneäänisiä.

Lainattavat kirjat saa käyttöön käymällä lähimmässä kaupungin- tai kunnankirjastossa, joka tarjoaa Celian äänikirjapalvelua. Kirjaston henkilökunta kertoo palvelusta tarkemmin ja antaa tunnukset sen käyttöön.

Äänikirjoja voi kuunnella esimerkiksi tabletin tai älypuhelimien maksuttomalla Pratsam Reader -mobiilisovelluksella tai kuuntelemalla Celianetissa. Kirjan voi myös ladata ja siirtää kuunteluohjelmaan tai -laitteeseen. Kirjaa voi kuunnella ja sen sisältöä selata tietokoneohjelmalla tai mobiilisovelluksella kirjan linkkien ja rakenteen avulla.

Osastolaisillamme on tunnuksia Celia kirjastoon

Kun meillä oli osastomme vuosikokous Turussa vuonna 2015, sain sinne kirjastosta henkilön kertomaan äänikirjoista.

Samalla kaikilla halukkailla oli mahdollisuus saada tunnukset Celian äänikirjapalveluun.

Alkujaan äänikirjat on kehitelty näkövammaisten käyttöön. Olin kuullut Celia-äänikirjoista jo monta vuotta aikaisemmin näkövammaisten käytössä. Äänikirjoja oli voinut tilata cd-levyinä. Äänikirjoja oli voinut myös ostaa esim. kirjakaupoista, mutta valikoimaa oli todella vähän. Kirjasto on palvellut lukemisesteisiä asiakkaitaan jo yli 130 vuotta. Myös luki- ja oppimisvaikeuksiin oli voinut saada kouluissa äänikirjoja.

Vuonna 2015 saimme Celia tunnukset polion sairastaneina, koska polio on neurologinen sairaus ja sen perusteella polion sairastaneella katsotaan olevan lukemiseneste. Celia tunnukset polion sairastaneina, koska polio on neurologinen sairaus ja sen perusteella polion sairastaneella katsotaan olevan lukemiseneste. Celia tunnukset polion sairastaneina, koska polio on neurologinen sairaus ja sen perusteella polion sairastaneella katsotaan olevan lukemiseneste.

klassikkoihin ja selkokirjojakin löytyy.

Celian nettisivulta suoraan lainattuna

Nykyään Celian äänikirjapalvelua voivat käyttää kaikki henkilöt, joille lukeminen on vaikeaa tai mahdotonta esimerkiksi lukivaikeuden, vamman tai sairauden aiheuttaman lukemiseneste vuoksi.

Kattavaa listaa eri lukemisenesteistä on mahdotonta antaa. Alla on listattu joitakin esimerkkejä yleisimmistä syistä: lukivaikeus (lukihäiriö), oppimisvaikeus, näkövamma, heikentynyt näkö (esim. ikäihmisillä), kehitysvammaisuus, cp-vamma, reuma, ms-tauti, lihastaudit, heikentynyt lihaskunto, afasia, kehityksellinen kielihäiriö, keskittymishäiriöt, hahmotushäiriöt, muistihäiriöt.

Celian palvelut on lain perusteella rajattu ainoastaan lukemisesteisille henkilöille. Pelkästään heikko suomen tai

ruotsin kielen taito ei oikeuta Celian kirjojen käyttöön. Henkilöllä täytyy olla vammasta tai sairaudesta tai niihin rinnastetavasta syystä johtuva vaikeus lukea tekstiä.

Jos Celian äänikirjapalveluun rekisteröity kirjastossa, lukemisesteestä ei tarvitse esittää todistusta. Asia käydään rekisteröitymisessä suullisesti läpi.

Jos olet epävarma oikeudestasi Celian palveluihin, ota yhteys Celian asiakaspalveluun: Puhelin: 0295 333 050, Sähköposti: palvelut@celia.fi

Äänikirjojen lainaaminen CD-levyinä

Jos et vielä käytä Celian äänikirjoja ja tarvitset kirjat CD-muodossa, voit kysyä niitä omasta kirjastostasi tai kirjastosi kotipalvelusta. Kirjasto voi tarvittaessa hankkia Celian äänikirjoja CD-levyinä valikoimiinsa.

Celian CD-muotoiset äänikirjat on tarkoitettu lukemisesteisille henkilöille, joilla ei ole verkkoyhteyttä tai joille verkkopalvelujen käyttö on muuten vaikeata. Celian maksuttomia CD-kirjoja saa kirjakerhojen kautta sekä itse lainaamalla. CD-kirjat postitetaan Celiasta suoraan kotiin yhtenä pakettina kerran kuussa ja niitä ei tarvitse palauttaa. Kuuntelun jälkeen levyt voi hävittää sekajätteen mukana.

Rekisteröidy Celian CD-lainajaksi kirjastossa

Kirjasto voi rekisteröidä sinut Celian CD-kirjakerhoihin ja CD-lainajaksi.

Celian CD-kirjakerhot ovat maksuttomia, ja kirjat lähetetään suoraan kotiisi kerran kuussa.

Celian CD-kirjakerhojen kautta voit saada enintään viisi kirjaa kuukaudessa.

Voit myös lainata CD-kirjoja omatoimisesti Celianetistä

Jos kirjastostasi saa CD-äänikirjoja, voit lainata lisäksi niitä.

Celia palvelujen piiriin, jos kirjasto ei vielä rekisteröi asiakkaita

Voi tulla Celian suoraksi asiakkaaksi, jos kirjasto ei tarjoa CD-äänikirjoja. Rekisteröinnin tekee tällöin terveydenhuollon asiantuntija erillisellä verkkolomakkeella.

CD:lle tallennettuja Celian äänikirjoja voi kuunnella CD-soittimella, joka toistaa mp3-tiedostoja. CD-soittimen voi ostaa itse tai hankkia lainaksi. Kun olet ostamassa cd-soitinta, kannattaa ottaa kirjalevy mukaan ja kokeilla sen toimintaa kaupassa. Tärkeää olisi, että soitin muistaa, mihin kuuntelussa on jääty ja osaa jatkaa suoraan siitä kohdasta.

Celian äänikirjoja CD-muodossa lainaavat henkilöasiakkaat voivat myös saada Daisy-

soittimen lainaksi kuuntelua varten. Daisy-soittimen lainausta hoitaa Näkövammaisten liiton Daisy-kuuntelupalvelu, josta soitinta anotaan erillisellä hakulomakkeella. Celia ei tarjoa laitetta kirjojen kuunteluun.

Lopuksi

Enää ei tarvitse lähteä kirjastoon lainaamaan kirjoja, vaan kirjasto on omalla tietokoneella nettiyhteyden päässä äänikirjojen muodossa. Lukeminen rentouttaa ja niin myös äänikirjojen kuunteleminen. Voit ottaa rennon asennon, sulkea silmäsi ja nauttia kirjasta ilman, että rasitat silmiäsi tai lihaksiasi.

Teksti: RN koonnut Celia palveluista

ALAJÄRVEN APTEEKKI

Keskuskatu 14,
62900 Alajärvi,
puh. 06 557 2249

www.alajarvenapteekki.fi

I APOTEKET I KRISTINESTAD KRISTIINANKAUPUNGIN I APTEEKKI

Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki,
puh. 06 221 1007

www.krs1apotek-apteekki.fi

ORIMATTILAN APTEEKKI

Erkontie 16,
16300 Orimattila,
puh. 03 887 430

www.orimattilanapteekki.fi

Eino Nikka & Knit

Pekinpää, puh. 0400 785 844

Hammaslääkäri Auli Reijonen

Lahti, puh. 03 751 2122

Pihahuolto Oy

Tampere, www.pihahuolto.fi

Portin telakka / Portens båtslip

Parainen, www.portintelakka.fi

Tmi Ari Jortikka

Köyliö, www.matkajortikka.fi

Venekorjaamo Jouko Lindgren Oy

Helsinki, www.joukolindgren.fi



Kohtuullisella eristyksellä

Jospa nyt oikein mietin, niin alkaako nyt harmittaa lujasti (näitisti sanoen) vai joko suhtautuisin välinpitämättömästi koko koronaan? Toisaalta onhan sitä nyt jo tähänkin asti pärjätty ja rokotusvuoro vihdoon näkyvässä kuukauden, kahden sisään tämän ikäisille, joten mennään nyt kiltillä kohtuullisella eristyksellä eteenpäin.

Lonkat kuntoon koronasta huolimatta

Syyskuun ensimmäiseksi päiväksi sain kahden päivän varoituksella käskyn mennä Oulun Yliopistolliseen sairaalaan lonkkaleikkaukseen, vaikka olisi muutoin päässyt poliokursille Rokualle. Koska olin odottanut leikkausta pitkään, myös menin siihen huolimatta koronasta. Kaikki sujui hienosti nukkuessani ja kahden yön jälkeen kotiin toipumaan.

Kaikenlaiset varotoimet näyttivät sujuvan sairaalassa upeasti ja olen kiitollinen suomalaisesta sairaanhoidon tasosta ja potilaan kohtaamisesta muutoinkin. Nyt odotan toisenkin korjausta, eivät näet suostuneet molempien korjaukseen yhtä aikaa. Olen kuulemma aivan liian vanha sellaiseen!

Yhteyttä kännykällä ja pihalla

Yhteydet ystäviin ovat selvästi olleen aikaisempaa vähäisempiä. Kesällä oli vielä mukava kutsua takapihan nurmikolle ja terassille lapsia ja lastenlapsia ja tuttuja kahville, mehulle ja jäätelöä syömään, kun sää antoi myöten.



Tuula suostui Euroopan Poliounionin kokouksen lounastauolla asettautumaan kuvaan asenteella, vuonna 2018, kun matkustaminen oli vielä normaalia arkea.

Talvellakin juuri ennen joulua pidimme jonkun pihakokouksen, kun Ranskassa, Rheimsin yliopistossa opiskeleva tyttärentytär tuli joululomalle ja joutui heti varmuuden vuoksi kotikaranteeniin perheensä kanssa. Pitihän sitä kuulumiset nokakkain jutella ja paella pihalla. Joulun olimme kaksistaan ja siskoni pistäytyi omasta eristyksensä meillä. Joulukortteja tulee lähetettyä ja saatua aina vähemmän, mutta puhelin on kyllä soitellut nykyään aika

tiheään tahtiin. Miten sitä voisi enää kuvitella olevansa ilman omaa kännykkäänsä!

Kirjoja ja telkkaria

Kotona on tullut katsottua entistä enemmän televisiota. En ole ollut mikään tv-fani, mutta nyt muutama ulkomaisilta kanaviltakin löytynyt ohjelma on ollut mukavaa vaihtelua. Sen sijaan kirjasto on tullut entistä tärkeämmäksi. Vanhat tutut kirjoittajat Enni

Mustonen, Tuija Lehtinen, Anneli Kivelä viehättävät edelleen. Ulkomaisista Elena Ferranten naisromaanit ja Lucinda Riley'n seitsemän sisaren tarinat ovat lukemisen arvoisia. Riley'n romaanit ovat noin 4-5 cm paksuisia ja koukuttavia! Nyt viimeinen Kadonnut sisar on minulta vielä löytymättä ja siten lukematta. Meidän kirjastosamme on ollut osa hyllyistä erityksissä, mutta sieltä viimeksi palautettujen hyllyistä on joka tapauksessa aina löytynyt hyvää luettavaa. Asiahan on siten, että jos jokin kirja on kiinnostava, se kiinnostaa myös monia muita, siis jopa helpottaa etsimistä!

Pannukakku toimii aina

Muutaman kerran olemme hakeneet noutoruokaa ja lähikaupan omat paikan päällä valmistamat ruuat ovat yllättäneet hyvällä maullaan. Yritämme käydä kerran viikossa ruokaostoksilla ja hyvin se on onnistunutkin. Alkuun omat lapset kävivät ruokakaupassa listamme mukaan. Kyllä silmänruoka on kuitenkin niin tärkeää, että kesällä päätimme hakea itse ruokamme kaupasta.

Ruuanlaitto on kyllä mukavaa, mutta Jaska on meillä vähitellen ominut sen itselleen. Eipä ole valittamista. Pannukakun tekemisessä olen sentään kunnostautunut kerta toisen jälkeen, kun sukua tulee yllättäen käymään. Hilloa, kermaa, pannukakkua ja kahvit, aina käy!

Muru ja Peppi pitävät huolen liikunnasta



Tuulan ja Jaskan personaltrainerit Muru ja Peppi.

Matkustamista olemme suunnitelleet kohti Norjaa, kun se tulee mahdolliseksi. Viime kesänä kävimme kaksi kertaa pohjoisessa Norjassa, ja Jaska sai villin lohien joesta uistimella minun avustaessani haavin kanssa. Housut siinä kastuivat lentäessäni märkään ruovikkoon taaksepäin kävellessäni lohi haavissa. Ei haitannut!

Jospa vielä jaksaisimme! Meilähän on kaksi personaltraineria eli koiraa, Peppi 7 v. ja Muru 2 v. Tavallisesti käymme kolme kertaa päivässä lenkillä niiden kanssa. Lenkeillä näkee aina joitakin koiratuttuja, joiden kanssa tulee juteltua. Ihmisten nimiä en kaikkia tunne, mutta esim. Onnin äiti, Hiskin isä ja Topin ja Aksun äidit ovat tulleet hyvän päivän tutuiksi ja Nallen äiti aivan kunnolla kahvittelettavaksi. Joka päivä tulee

tehtyä sellainen 2,5 - 4 kilometrin lenkki. Siksi kutsumme koiriamme henkilökohtaisiksi valmentajiksemme.

Valoa kohti

Kun vedän yhteen, mitä tuli kirjoitettua, niin jokaisen meidän elämäämme kuuluu surua ja iloa vaihdellen ajasta toiseen. Nyt näyttää taas valoisammalta kuin syksyllä. Valoa on taas luvassa kylliksi, ehkä liiankin kanssa ja lämpenevää myös! Sitä kaikkea ja tulevia tapaamisia odotellessa mukavaa kesää kaikille!

Teksti: Tuula Pukkila,

Kempele

Kuvat: Tuulan kotiarkisto

Savon osaston vuosi 2020:



Kun suunnitelmat muuttuivat

Savon osaston vuosikokous pidettiin kuin pidettiin Savon koronatilanteen niin salliessa 20. helmikuuta 2020 ravintola Haraldissa. Osallistujia oli paikalla seitsemän.

Käsittelimme ja suunnittelimme miten ja missä menisimme alkaneen vuoden aikana. Millaisiin tapahtumiin joukkoja riittäisi ja mitkä niistä olisivat tarpeellisia ja kiinnostavia?

Kuitenkin maaliskuun 16. päivä maailma pysähtyi. Suunnitelmat lakkasivat pitämästä paikkaansa. Tarpeet muuttuivat täysin.

Kuitenkin...

Johtokuntaa ja lähimmäisiä oli virkistytymässä puheenjohtajamme Iiriksen luona. Oli tulitikun työntökilpailua, ylensyöntiä jne. Kermankosken lavalla Kinnusen konsertti. Oli muuten tytär sykähdyttävän paljon äitinsä näköinen. Ja hän lauloi myös mahtavasti. Paikalla oli osaston jäseniä ja avustajia.

Heku Kruunupuistossa 2-4. syyskuuta keräsi reippaasti osallistujia, vaikka luvassa oli tuttua kidutusta ja paelluttamista.

Polioliiton avokuntoutuspäivä koitti syyskuun eka ja paikalle saavuttiin. Marja Räsänen ilmoitti, että on "oikeus erottua". Velma tuli järjestämään tuoli-jumppaa. Siinä tuolit valittivat. Venytyksiäkin oli.

Marraskuun 21. päivä tuli Savoinkin talvi. Liukastakin. Sai siinä nilkut taas kyytiä.

Joulukuussa oli taas kaivettava osoitekirja esiin ja kortteja pääsi kirjoittelemaan. Minäkin kolme kappaletta. Jäin voitolle: sain postin tuomina neljä korttia.

Puheenjohtaja ja koko Savon johtokunta toivottelee kuluvalla vuodelle toivottavasti mukavampaa olemista ja menemistä.

Teksti: Savon osaston sihteeri

Kuvat: Osaston puheenjohtajan arkisto

Käsitöitä ja kirjanpitoa

Sosiaaliset kontaktit ovat pääasiassa olleet heinäkuun 2020 lopusta helmikuun loppuun 2021 remonttimiesten kanssa. Ja nekin ensin tarjouspyyntöjen kanssa ja sitten vain ”päivystäen”, että heidän on ollut mahdollista tehdä työtään.

Ensin rakennuksen katon ja sitten sauna- ja pesutilojen purku ja uudelleen rakentaminen. Samalla tehtiin muutama asunnon muutostyö: pesutiloihin kulku esteettömäksi ja pesuhuoneen ulkopuolelle pukeutumistila

Kuplaan käpertyminen uhkaa

Fysikaaliset hoidot olivat keväällä 2020 jonkin aikaa tauolla, mutta onneksi ne saatiin jatkamaan ensin poikkeusjärjestelyin ja sitten syksyllä palattiin entisiin tiloihin, turvatoimet huomioon ottaen. Nyt on sitten silmäleikkauksen jälkeen nekin jääneet pois, en ole saanut vielä silmän vuoksi jatkettua hoitoja. Silmä hoidot jatkuvat edelleen, joten odottelen nyt, milloin saan taas luvan jatkaa.

Ennen koronaakaan en ollut mikään baarien, ravintoloiden, teatterien suurkuluttaja, joten niissä ei juurikaan muutosta, lukuun ottamatta meidän osaston tapahtumia, jotka lähes kaikki on peruutettu 15.3.2021 jälkeen. Syksyllä onnistuttiin rajoitusten vapauduttua pitämään yksi Kota-kerho.

Sen jälkeen rajoitukset taas tiukentuivat ja kaikki tapahtumat poistettiin kalenterista.

Puhelin on saanut nyt palvelu yhteistyä osastomme jäseniin ja muihin ystäviin. Siinäkin



- *Kyllä me kestätiin ja taas tavataan, eikös vain!*

koen piston sydämessäni, että olen huonosti nämäkin yhteydet hoitanut, sitä vain alkaa niin ”mökkiintyä” ja käpertyä omaan kuplaansa. Onneksi kuitenkin jäsenet ovat pitäneet minuun yhteyttä. Kiitos heille siitä.

Sukia telkkarin ääressä

Harrastukset ovat olleet korona-aikana samat kuin ennenkin. Sukkia ja muita neuleita on kertynyt varastoon entisten lisäksi. Samalla kun kutoo, voi katsella tv:tä, olen oppinut jo ”katsomaan” myös vieraskielisiä sarjoja.

Jos en kudo ja katso tv:tä, niin silloin pääasiassa olen vaakatasossa ja pelailen tabletilla sanapeliä, joka oli uusi löytö ja erittäin koukuttava. Vaakatasossa myös katsella tabletilla esim. Areenalta ”McLeadin tyttäriä”, siitä on Areenassa 8

kautta ja joka kaudessa noin 30 jaksoa, minulla on nyt urakoitu jo 7 kautta, joten viimeinen menossa.

Kirjanpidosta ei irti pääse

Yksi ”harrastus” on myös eräänlainen kirjanpito. Eli silmäleikkauksessa tuli erinäinen määrä silmätippoja jatkohoitona, niitä on lähes mahdoton muistaa, ellei kirjaa ylös kellon-aikoja. Niinpä nyt on käytössä iso vihko, jossa sarake joka päivälle. Ennen ”pidin kirjaa” vain päivittäisistä tableteista, mutta nyt: aamulla neljä eri tippaa (tippojen välissä suositus noin 15 min). Tabletteja neljää eri laatua, onneksi ne saa ottaa kerralla kaikki. Päivällä kaksi eri silmätipppaa. Illalla noin klo 19 silmätippoja viisi erilaista ja kaksi pilleriä. Lisäksi ennen nukkumaan menoa vielä kolme pilleriä

Näiden lisäksi kirjanpitoon myös muut ”tarvittaessa” olevat. Nämä edellä mainitut tipat ja pillerit kun ”hoitaa” niin pitäisi olla lääkitys kohdallaan?

Ruokapuoli on melko suppea ja ihmettelen miksi silti oviaukot käyvät yhä vain kapeammiksi ja vaatteet kutistuvat (varmaan väärä pesuohjelma). Ja kuitenkin kuittaa melko usein päiväateriani kahvilla ja voileivällä (kekseillä ja kakuilla). ”Kaupan leipätarjontaan” olen melko kyllästynyt, joten pari kertaa olen avustajan avustuksella leiponut: kerran kauraleipää ja kerran porkkanarieskoja. Lämmin ruoka on haasteellista, kun aina pitää miettiä mitä sen lihamakaronilaatikon sijaan tekisi, mahdollisimman helppoa, ettei energiaa kuluisi liikaa.

Onkohan matkustaminen vielä mahdollista minun aikani? Jos olisi, niin jonkin lämpimään lähtisin, ihan vaan Euroopassa (Portugali, Kreikka, Italia...) Australian matkan olen haaveistani kuopannut.

Mutta kyllä me tästä selvitään. Sitten kun yhteiskunta taas aukeaa, niin oletettavasti se on sitten turvallinen ja parempi. Mikään ei varmaan ole enää kuten ennen, mutta eihän se leipääkään ole enää yhtä hyvää kuin ennen. Tapaamisiin.

Teksti: Sirpa Haapala

Kuva Sirpan arkisto

Kyl me täst selvitään

Kyl me täst selvitää!

Harrastuksia viimeisen vuoden aikana on tosissaan saanut miettiä. Kaikki paikalliset harrastukset saavat odottaa korona rajoitusten helpottumista. Yhdistystoimintakin on hoitunut etäyhteyksin. Kotona tulee oltua paljon. Ajankohtaisia ohjelmia tulee seurattua jopa kyllästymiseen asti.

Kevät ja kesä tuo pihatyöt ja saa nauttia oleskelusta ulkona.

Lastenlapset pitävät liikkeessä

Lumityöt ovat taas tänä vuonna vaatineet oman aikansa. Lumesta on ollut myös paljon iloa, Niko (5 vuotta) kanssa olemme rakentaneet mm. tunnelia lumivalliin. Sinänsä harmi, ettei kunnan suojailmoja osunut niille päiville, milloin olisimme lumirakennelmia tehneet, lumiukot jäivät tekemättä.

Myös leikkiminen sisällä ja erilaisten pelien opettaminen nuorisolle on ollut mukavaa ajankulua. Pienimmän kanssa on pelattu mm. possua. Myös kaikenlaisten labyrinttehtävien teettäminen ja valvominen, ettei oikaista maaliin väärin menetelmin, on mukavaa yhdessä tekemistä.

Yhden huoneen lattia on välillä täynnä kaikenlaisia leikkirakennelmia, joita ei saa siivota pois. Ukki ei saa myöskään mennä omin päin niitä muuttelemaan. Välillä on kuitenkin siivottava ja imuroitava lattia. Meikäläisen lattialla oleminen ei enää ole se mukavin paikka, mutta pitäähän sitä joustaa.

Kuharullat ja juuresjussia

Ruoka korona-aikana on noussut isoon rooliin. Ravintoloiden lounasruuat ovat jääneet minimiin. Ei myöskään ravintoloista tilattu ruoka ole innostanut jatkamaan yhden kokeilukerran jälkeen. Ruoka oli moneen styrox - laatikkoon pakattua, ruuan ulkoasu kärsi ja roskaa tuli turhan paljon. Siispä kotiruoka on noussut erittäin tärkeäksi. Yhdessä vaimon kanssa on mietitty etukäteen, mitä valmistettaisiin ja pyritään ainakin tekemään monipuolista ruokaa. Kalan kulutus ainakin on ollut kasvussa. Itse valmistus painottuu vaimon harteille, minä olen kuitenkin hyvä makutuomari omasta mielestäni.

Maukas kalaruoka, jota olen omin kätösin tehnyt, on kuhafileista pyörätytetyt rullat kylmäsavulohi- ja valkohomejuusto- täytteellä. Tarjoillaan kermaperunoiden tai kasvien kanssa. Uuniruuat ovat myös korona-aikana tulleet useammin ruokalistalle.

Uusin onnistuminen tuli, kun marinoidut lihasiivut, sipulit ja vähän juureksia samaan uunipussiin ja toisiin uunipusseihin erilaisia lohkoja juureksia ja perunaa. Mausteet juureksiin ripotellaan omantunnon mukaan. Kaikki samaan aikaan uunipellille uuniin paistumaan pitkäksi ajaksi. Lopputulokseen 6-hengen ruokailijat nuorimmasta vanhimpaan olivat erittäin tyytyväisiä, meni keuhumisen puolelle. Yksimielinen loppukommentti oli: jatkoon. Kovien juuresten pilkkominen käy myös yläkropan jumppana.



Savukala on varma menestys. Ulkona sähkösavustimella sen valmistus käy mukavasti.

Eikö kaikki hyötyliikunta ole hyväksi?

Ulkona minä hoidan kalojen savustukset, niitä on helppo savustaa sähkösavustimella. Lämmin savukala on sellaista ruokaa, mitä pikkuherrakin innolla syö. Tarjoiltuani ensimmäisen kierroksen kalaa kaikille syöjille ja olen aikeissa aloittamaan oman ruokailuni, kuuluu ”lissää kallaa”. Eipä siinä muuta kuin paloitlemaan uusi annos. Tietysti tämä lämmittää kokin sydäntä. Grillikautta tässä myös jo kovasti odottelen, koska aina on kiva kokeilla jotain uutta.

Kiinnostaakohan matkailu vielä joskus?

Matkustamiseen en ole ajatuksiani tuhlannut. Suurin

toive vaan ollut päästä maskitomaan aikakauteen. Slovenian matka jäi koronan takia historiaan. Suomessa on kesäksi ihan riittävästi nautittavaa. Loppuvuodesta kenties mieli muuttuu ja jokin Euroopan maa alkaa kohteena kiinnostamaan. Monet asiat vaikuttavat valintaan, päällimmäisenä oma jaksaminen.

Olemme kokeneet rajoituksien siivittämän vuoden ja vielä pitäisi jaksaa rutistaa muutama kuukausi. Helppoa se ei tule olemaan, mutta kevään puhkeaminen täyteen vehreyteen saa unohtamaan talvella olleet rajoituksetkin.

Pidetään lippu korkealla

Teksti ja kuva: Lauri Jokinen

Etäyhteyksiä ja kotijumppaa

Etäyhteys tutuksi

Kun koronavirus hiipien hiljaa saavutti meidät, yllätyimme kaikki. Ei ymmärretty, että nykyajan virus osaa matkaila nopeasti lentokoneella ympäri maapalloa. Entiset virukset liikkivat kävelyvauhdilla tai jopa hevoskyydillä kylästä toiseen. Mannerten välillä ne käyttivät hyödykseen laivaliikennettä. Tällä kertaa virus pesiytyi jopa risteilyaluksille, joita ei sitten enää huolitettu satamiin virusta levittämään.

Aikaisemmin minulla oli paljon kokouksia lähes päivittäin. Olin koko ajan menossa jonnekin tai tulossa jostakin. Nyt kaikki kokoukset ovat tietokoneella. Koska toimin aktiivisesti eri järjestötehtävissä esim. vammaisjärjestöissä, mutta myös kunnallisissa ja seurakunnallisissa luottamustoimissa, minun oli nopeasti omaksuttava tietokoneella kokoustaminen.

Kuvaruudun takaa

Kasvokkain näissä harvoin nähdään, koska omaa videokuvaa pidetään auki vain, kun esitellään itseä tai samalla, kun puhutaan. Yhteyksien parantamiseksi yleensä vain tilaisuuden vetäjä on näkyvillä. Itse en mielelläni edes pidä kameraa päällä, niin ei tarvitse kiinnittää huomiota siihen, miltä näyttää. Monta kertaa käy niin, että joku ei huomaa tai ei osaa laittaa omaa kuvaansa pois päältä ja se ehkä häiritsee muiden keskittymistä.

Minusta näissäkin tulee kontakteja ja joskus yllättäviä



Ruohonleikkuri käyntiin-jumppaliike on tehokas!

voi joutua ennestään aivan vieraiden kanssa samaan työryhmään. Siinä sitä sitten aluksi ihmetellään, että kuka aloittaisi. Tärkeintä on kuitenkin esitellä itsensä ja mitä siinä tilaisuudessa edustaa. Keskustelut tahtovat jäädä usein lyhyiksi. Näissä ääni on tärkein, mutta myös kuulovammaiset voivat osallistua tulkkien avulla. Nythän korona-aikana viittomakieli on tullut kaikille tutummaksi, koska eri tiedotustilaisuuksissa tulkkaus näkyy kaikille kuvaruudun osana. Se on lisääntynyt myös erilaisissa koulutuksissa.



Kädet kohti varpaita.

Itselläni ainoat lähikontaktit ovat yleensä koronan aikana olleet lasten perheiden kanssa tapaamiset. Olemme nähneet viikoittain. Sihteerinä olen myös puhelimella pitänyt yhteyttä osastomme aktiivijäseniin eri ryhmien tiimoilta. Ystäviä en ole tavannut koronan aikana, mutta puhelimella on soiteltu.

Mapit ja keittiön pöytä

Minulla on kotona työhuone, jossa olen aikaisemmin hoitanut kaikki kirjalliset tehtävät. Koska minulla on aina ollut tapana arkistoida kaikki paperit mappeihin, olen tarvinnut näille myös paljon kaappitilaa. Vähitellen kaapit täyttyivät ja koko ajan ajattelin järjestellä niitä uudelleen. Uudet mapit jäivät notkumaan pöydälle tai työhuoneeni sohvalle. Osa lojui kasoissa lattialla. Olin myös saanut lahjaksi uuden tietokoneen, jota en tietenkään ollut ottanut käyttöni, koska ei ole ollut aikaa näille muutoksille.

Kun Suomeen lähes tasan vuosi sitten julistettiin poikkeustila ja asetettiin erilaisia kokoontumis- ja liikkumisrajoituksia, niin minullakin oli hetken tauko kokouksissa. Maaliskuun 24. oli ensimmäinen virallinen kokous (kaupungin ympäristölautakunta) etäyhteydellä.

Tämän jälkeen kaikki toiminnot siirtyivät tietokoneelle. Kaikkiaan viime vuonna minulla oli kokouksia, palavereita tai koulutuksia yli 150 tuon maaliskuun päivän jälkeen. Tänä vuonna on ollut nyt jo 80. Määrä on paljon suurempi kuin ennen koronaa, koska nyt

on mahdollisuus osallistua kaikenlaisiin maksuttomiin koulutuksiin. Yleensä kalenterini on täynnä ja välillä kaksi tilaisuutta yhtä aikaa. Tällöin toinen tilaisuus on tietokoneella ja toinen tabletilla. Kokoustaminen onnistuu myös älypuhelimella, samoin jonkun tiedotustilaisuuden seuraaminen.

Kun näitä tilaisuuksia alkoi olla päivittäin, niin otin uuden tietokoneeni käyttöön. Keittiön pitkä pöytä on sopivasti valkoisen seinän vieressä. Siinä on hyvä häiritsemätön tausta videokuvalle. Näin jäin tietokoneeni kanssa keittiöön kokoustamaan. Kaikki on jotenkin lähempänä. Ainoastaan tulostin on työhuoneessani ja sitä en aio siirtää lähemmäksi. Siinä tulee ajateltua ekologisesti, että kannattaako tulostaa ja jos tulostaa, tulee harjoitettua taulokliikuntaa. Tätäkin kirjoitan parhaillaan keittiön pöydällä.

Tietokoneella työskentelyn lomaan sopii hyvin tuolijumppa. Niitä löytyy netistä. Itsekin olen mukana Liikun neljällä jumppavideolla. Linkki niihin löytyy Polioliiton nettisivulta.

Ne mappikaapit ovat edelleen järjestämättä. Ajattelin, että järjestelen ne korona-aikana, mutta vielä ei ole ollut sopivaa aikaa sille.

Ruokabravuuri?

Ruuanlaitto ei ole koskaan ollut minulle mikään harrastus, vaan pakkopullaa, koska jotain on syötävä. Nyt on sitten syöty jo vuosi yhtä menoa kaikki ruuat kotona. Pyrimme aina tekemään jotain helppoa. Kun hellan ääressä ei jaksa seistä, niin kaikki pitäisi pystyä tekemään

istuen. Meillä ei ole liha- tai kalaruokaa päivittäin. Jouluruokailuun sitten panostetaan enemmän. Korona-aikana on tullut mahdollisuus tilata Take Away lounaita kotiin tai hakea itse valmiiksi pakattu lounas kotiin. Tänään juuri söimme tällaisen lounaan.

Matkakärpänen?

Tällä hetkellä minulla ei ole minkäänlaisia haaveita kaukomaille tai edes Eurooppaan. Kun koronarokotukset on saatu ja tilanne hiukan rauhoittunut, voi vaikka ajatella taas lähimatkustelua kotimaassa. Koronan jälkeen varmaan kauppakeskuksissa liikkuminenkin tuntuu erilaiselta. Nyt jos johonkin on asiaa, haluaa pian kotiin.

Toivossa on hyvä...

Vuosi on selvitty päivä kerrallaan koronasta huolimatta. Jatketaan samoin rokotetta odottaen päivien pidentyessä. Kevät on heräämisen aikaa. Jos talven pimeydessä päivärytmi ja unirytmii on muuttunut, niin kevään aamuaurinko saa heräämään pirteämpänä. Nautitaan kevääntulosta, liikutaan ulkona, kun se on sallittua. ”Nyt ylös, ulos ja lenkille” sanoi Tarvajärvi aikanaan. Hänethän me kaikki muistamme laatikkoleikeistään. Kevään jälkeen tulee ”kuuma” kesä. Syksyllä kaikki voi olla jo toisin ja toimintoja voidaan toteuttaa. Sananlaskussakin sanotaan, että ”toivossa on hyvä elää”.

Teksti: Riitta Nissilä, Kuusisto

Kuva: Riitan kotiarkisto



Käsen ja jalkojen kuntoutukseen soveltuva polku-laite eli restoraattori.

Kun korona sulki kuntosalit ja talvi tuli runsain lumineen ihmettelin, että miten käy nyt pidetään kuntoa yllä. Netistä löytyi tämä pieni kuntolaite ja kun se kotiin toimitettuna maksoi vain vähän yli 50 €, päätin ottaa riskin ja tilata härvelin.

Se on kohtuullisen pieni kokoinen mutta silti tukeva parvekkeen pöydällä. Lasitet-

tu parveke on mainio paikka kuntoiluun, samalla saa edes hieman raitista ilmaa. Lasituksen ansiosta jo pienikin auringonpaiste saa lämpötilan parvekkeella nousemaan mukavaksi.

Polkimessa on digitaalinen kello/kierroslaskin ja portaaton vastuksensäätö.

Keväämmällä varmaankin tiedän onko investointi kannattanut eli kunto kohonnut.

AK

Turun Tukikohta

Yksilölliset- ja valmistukiratkaisut



- Polvituet ■ Rannetuet
- Selkätuet ■ Olkatuet
- Nilkkatuet

Tule tutustumaan Mediroyalin neuro-uutuuksiin



Tukikohta
Päivälehti apuvälinetietoa

► Myös verkkokauppa www.turuntukikohta.fi

Puutarhakatu 17, 20100 TURKU | P. 020 761 9030

Retket luontoon esteettömästi

Korona on vaikuttanut ihmisten liikuntaan mullistavasti. Kaikenlaiset sisäliikuntatilat on suljettu koronan vuoksi. Yhdistys-temme jäsenet ovat eri paikkakunnilla joutuneet saman eteen.

Kukaan ei voi järjestää vesijumppaa ja siihen liittyvää uintia. Boc-
ciaa ei pääse pelaamaan, eikä kuntosalille kuntoilemaan. Aikuisväestön harrastusliikunta on keskeytetty. Erilaiset kerhot ovat tauolla koronan vuoksi, eikä lounastapaamisiakaan voi järjestää. Ravintolat myyvät vain Take Away -annoksia. Retkiä ja teatterikäyntejäkään ei voi järjestää.

Kotivoimistelu on tärkeää

Monelle harrasteiden jääminen tauolle on vaikuttanut kuntoon. Tiedämme, että liikunta on lääkettä keholle. Moni on varmasti harrastanut tuolijumppaa pitkän talven aikana. Kotonahan saa jumpata omalla luvalla mielin määrin, kunhan muistaa omat sairastetun polion aiheuttamat rajoitteet. Jumppa ei saa olla liian rasittavaa, jotteivät viimeisetkin hermosolut lopeta toimintaansa. Jumppaliikkeitä on saatu eri kuntolaitelaisuuksissa ja nettiä käyttäville löytyy videoita myös Polioliiton sivuilta tai liiton sivujen linkeistä. Ikäinstituutin sivuilta löytyy kotivoimisteluhjelmia ja videoita jumppaohjeineen voitas.fi/jumppavideot. Myös Yle Areenan Jumppahetki on katsottavissa netissä ja Yle TV2:ssa arkiamuusin.



Pyörätuoliin näppärästi kiinnitettävä lisäpyörä on varuste, joka helpottaa luonnossa liikkumista ja tekee siitä ennen kaikkea paitsi mukavampaa myös turvallisempaa, saattoi myös Riitta Nissilä itse todeta.

Ulkona liikkuminen ei ole kiellettyä ainakaan toistaiseksi. Kotijumppa voi alkaa kylästäyttyä, kun aurinko paistaa ulkona ja on jo pitkä päivä valoisaa aikaa. Silloin kannattaa selvittää, minkälaisia ulkona liikkumismahdollisuuksia lähiseudulta löytyy. Kaupunkilaisille voi löytyä mukavia puistoja lähialueelta.

Hyvä olisi varmistaa ennen lenkille lähtöä, että myös penkkejä löytyy sopivin välein. Omalla rollaattorilla voi pärjätä ilman penkkejä, jos rollaattorissa on istuinpaikka. Pyörätuolilla pärjää pidemmälläkin lenkillä erityisesti, jos siinä on

sähköavustus tai mukana on työntäjä. Sähkömopolla ja sähköpyörätuolilla voi tehdä kilometrien lenkkejä.

Yksin ei kannata koskaan lähteä liikkeelle, vaan ottaa perheenjäsen, ystävä tai avustaja mukaan. Koskaan ei tiedä, mitä sattuu ja siksi kannattaa puhelimen lisäksi mukana olla joku muu henkilö. Korona-aikana ihmisiä liikkuu vähemmän, eikä ole varmuutta muiden ihmisten avusta. Tätä kirjoittaessani ei ole ulkonaliikkumiskieltoa, vaikka kaikenlaisia juttuja jo asiasta kerrotaan.

Esteettömät luontopolut ovat kaikkien käytettävissä

Esteettömiä luontopolkuja voi löytyä omasta kunnasta tai kaupungista. Niistä voi kysellä kunnan erityisliikunnan ohjaajalta tai liikuntapuolelta. Myös kaupunkien infopalvluista voi löytyä tietoa ulkoilumahdollisuuksista.

Samalla voi kysellä, onko kunnalla lainattavia apuvälineitä ulkoiluun esim. maastopyörätuolia tai maastorollaattoria. Voi löytyä erilaisia kahdenistuttavia pyöriä, sekä vierekkäin että peräkkäin istuttavia. Jostain voi jopa lainata kanoottia. Joillakin paikkakunnilla on laiturirakenteita, joista myös vammainen pystyy helpommin siirtymään kanoottiin. Ulkona liikkumisen apuvälineitä on kehitetty viime vuosina paljon.

Nykyään kunnat pyrkivät ilmoittamaan liikuntapaikkansa www.lipas.fi/liikuntapaikat palvelussa. Lipas palveluun on nyt tulossa esteettömyyssovellus, jota kehittää Helsingin kaupunki.

Retkikartta.fi on Metsähallituksen ylläpitämä suosittu verkkopalvelu. Kunnat ja virkistysalueyhdistykset voivat julkaista omia luontoliikuntapaikkojaan myös Retkikartta.fi-palveluun Lipas-järjestelmän kautta. Näin tieto luonnon virkistyskäyttömahdollisuuksista on kattavasti saatavilla yhdestä paikasta.

Retkikartta.fi toimii myös mobiilisti ja näyttää kulkijan sijainnin kartalla. Metsähallitus uudisti Retkikartta.fi -palvelunsa kesällä 2020. Tietojen



Tampereella tapahtuu

Tampereen osaston jäseniä kokoontui yhteiselle lounaalle Ahlmannin Annaan 17.2.2021

Tämä vielä ennen uusia ohjeistuksia ehdittiin, ja kaikki halukkaat (11) pääsivät mukaan. Ravintola järjesti meille oman lounasajan sen jälkeen, kun toiset lounastajat olivat poistuneet. Kaikki turvajärjestelyt olivat kohdallaan.

Menu oli kolmen ruokalajin maistuva tilalounas pöytiin tarjoiltuna. Parasta kuitenkin tässä hetkessä oli ystävien tapaaminen ja kuulumisten vaihtaminen. Iloinen puheensorina täytti pitkän pöydän päästä päähän ja aika loppui tietenkin kesken. Seuraava tapaaminen voi mennä kesään. Sitä odotellessa muistellaan aiempia tapaamisia ja tapahtumia!

Teksti ja kuva: Pirjo Karin-Oka



Tampereen osaston puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri ja sihteeri Pirjo Karin-Oka lähettävät kaikille terveisiä: Tavataan taas niin pian kuin se vain on mahdollista ja luvallista.



Myös rollaattorin käyttäjille löytyy useita eri malleja. Osa suunniteltu erityisesti ulkona ja maastossa liikkumiseen.

välitys Lipas-järjestelmän ja Retkikartta.fi -järjestelmän välillä jatkuu edelleen, mutta tietojen näyttäminen eroaa aiemmasta tavasta. Lipas-kohteista näytetään aiempaa enemmän tietoja.

Esteettömästi luontoon-webinaari

Metsähallitus järjestää Esteettömästi luontoon -webinaarin 13.4.2021. Minkälaista esteettömyys voi olla? Miten ulkoilureitit saataisiin yhä useamman käyttöön? Näihin kysymyksiin etsitään ja annetaan vastauksia webinaarissa. Alun perin oli

tarkoitus kutsua ulkoilureittien parissa työskenteleviä ihmisiä tämän asian tiimoilta Kurjenrahkan kansallispuistoon. Korona-tilanteesta johtuen on kasvokkain tapaamisen sijasta päädytty webinaariin.

Webinaari on osa Natak-hanketta (Nature Access to All). Suomesta hankkeesta on mukana Metsähallitus, luontopalvelut. Suomessa hankkeesta parannetaan Kurjenrahkan kansallispuiston esteettömiä palveluita sekä lisätään esteettömien palveluiden tunnettuutta muilla Metsähallituksen etelärannikon kohteilla. Muut hanketoimijat ovat Virosta

ja Latviasta. Hanke päättyy syksyllä 2021. Webinaariin osallistutaan Teamsilla.

Ilmattu kevästä

Tässä lyhyesti kerrottu luontoliikunnan mahdollisuuksista. Kaikilla on Suomessa mahdollisuus retkeillä puhtaassa luonnossa. Nautitaan siitä jo heti huomenna. Liikutaan omien mahdollisuuksien mukaan muistaen turvallisuus sekä koronan että kaiken muunkin suhteen.

Teksti ja kuvat: RN

Sukset pyörätuoliin



Wheelblades lisää pyörätuolin turvallisuutta ja liikkumismahdollisuuksia talvella.

Suksissa patentoitu pikalukitus joilla suksien asentaminen mihin tahansa pyörätuolin etupyöriin onnistuu sekunneissa.

Leveä liukupohja jakaa painon tasaisesti sukselle estäen pyörien painumisen hankeen.

Pyörän kiinnityskohta suksessa on optimoitu siten että myös

kääntyvissä etupyörissä suksen kärki osoittaa aina eteenpäin. Suksen pohja on lisäksi liukuritettu suksen vakauttamiseksi.

Pyörän leveyssäätö 2 - 6,5 cm
Hintaa suksilla on pari sataa euroa.

Materiaali:

Lasikuituvahvistettu muovi ja ruostumaton teräs

Kätevä sähkökootteri matkustavaisille

ATTO on markkinoiden älykkäin sähkökootteri, joka muuntuu 10 sekunnissa matkatavarasta sähkökootteriksi. Se on suunniteltu aktiiviselle liikkujalle, joka haluaa vakaan, näppärän ja joukkoliikenne ystävällisen sähkökootterin. Useimmat lentoyhtiöt sallivat ATTO:n kuljettamisen käsimatkatavarana.

Hinta 3 190 euroa.



Tosi kevyt rollaattori

Carbon ultralite on kevyt ja modernisti muotoiltu.

Ultralite on helppo ottaa mukaan matkoille. Rollaattorin työntökahvat ovat pikasäädön ansiosta nopeat pudottaa alas. Rollaattorin runko taivuu kevyesti kokoon leveys suunnassa. Näin ollen se mahtuu helposti mukaan autoon, junaan ja lentokoneeseen.

Täysi hiilikuiturunko suodattaa tien tärinöitä yhdessä pehmeiden umpikumirenkaiden ja pehmeiden työntökahvojen kanssa. Isomman esteen sattuessa rungossa on polkaisupainike joilla etupyöriä pääsee kevyesti keventämään.

Jarruvaijerit ovat sijoitettu rungon sisälle jolloin ne eivät pääse takertumaan ympäröiviin esineisiin.

Hinta on alle 600 euroa.

Tekniset tiedot

Paino 4,9 kg



Työntökahvan korkeus 790-910 mm

Istuinleveys 470 mm

Istuinkorkeus 610 mm

Käyttäjän paino enintään 130 kg

Pyörän leveys 37 mm

Pyörän halkaisija 200 mm

Kääntösäde 750 mm

Leveys 665 mm

Leveys taitettuna 250 mm

Pituus 660 mm

Liukuste talvikenkiin

Devisys Blue-Ice liukuste parantaa pitoa koko kengän pohjan alalta. Siinä on 11 kovametallinastaa, jotka ovat sijoitettu tasaisesti sekä päkiälle että kannalle.

Blue Ice liukusteet ovat valmistettu TPE-materiaalista, joka pysyy joustavana -40 °C:een asti.

Hinta parikymppiä

Kaikki sivun tuotteet löytyy osoitteesta apuvalineavux.fi.



Vanhuspalvelulaki täydentää vammaispalvelulakia, ei poista sitä

Vanhuspalvelulain muutokset tulivat voimaan 1.10.2020. Näillä muutoksilla turvataan iäkkäiden henkilöiden perustuslain mukaista oikeutta välttämättömään huolenpitoon ja riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin.

Vanhuspalvelulain muutokset ovat ensimmäinen osa pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelmaan sisältyvää iäkkäiden henkilöiden palveluja koskevan lainsäädännön uudistamista.

Muutoksella halutaan turvata riittävän hoivahenkilöstön määrä tehostetussa palveluasumisessa ja laitoshoidossa. Lisäksi se edellyttää ikääntyneiden, palvelua tarvitsevien toimintakyvyn ja palvelutarpeen arviointia RAI-arviointimenetelmällä koko maassa.

Henkilömitoitus

Vuoden 2021 alusta henkilöstömitoituksen on oltava vähintään 0,55 ja vuoden 2022 alusta vähintään 0,6 työntekijää asiakasta kohti. Henkilöstömitoitus vähintään 0,7 työntekijää asiakasta kohti tulee täysimääräisesti voimaan 1.4.2023.

Kyse on lakisääteisestä vähimmäismitoituksesta, joka koskee sekä julkisia että yksityisiä palveluja. Mitoituksen on oltava korkeampi, jos asiakkaiden toimintakyky ja palvelutarve sekä palvelujen laadun varmistaminen sitä edellyttävät.



Välitöntä hoitotyötä tekeviä koskeva mitoitus tarkoittaa käytännössä sitä, että huolenpitoa ja hoitoa tekevien hoitajien määrä palveluasumisessa ja laitoshoidossa kasvaa. Välillisen työn, kuten siivouksen, ruoanvalmistuksen, pyykinpesun ja johtamisen tehtävät ovat selkeästi erillinen osa välittömästä asiakastyöstä.

Toimintakyvyn arviointi

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) mukaan kunnilla on velvollisuus käyttää iäkkään henkilön palvelutarpeiden ja toimintakyvyn arvioinnissa RAI-arviointivälineistöä. Kuntien on aloitettava RAI-välineistön käyttö viimeistään siirtymäajan päättyessä 1.4.2023.

Palvelujen ja hoidon lähtökohdina ovat asiakkaan tarpeet. Näitä palvelutarpeita on kyettävä arvioimaan tarkoituksenmu-

kaisesti järjestelmällisellä ja monipuolisella työkalulla.

RAI-arvioinnilla on mahdollista kartoittaa vanhus- tai vammaispalvelun asiakkaan elämänlaatuun vaikuttavat toiminnalliset, lääketieteelliset ja sosiaaliset olosuhteet sekä mahdolliset yksilölliset palvelutarpeet yhdessä asiakkaan kanssa.

Kun asiakkaan tilannetta on kartoitettu kokonaisvaltaisesti, luodaan pohja hyvälle hoidolle, kuntoutukselle ja palveluille. Tällöin pystytään vastaamaan asiakkaan palvelutarpeeseen oikea-aikaisesti sekä suunnitelmallisesti. Suunnitelmalla ylläpidetään tai parannetaan asiakkaan tilannetta.

Asiakkaan näkökulma

RAI-järjestelmän avulla saadaan tietoa fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä sekä asiakkaan voinnista, voimavaroista ja elämäntilanteesta.

Käytännössä kartoitetaan seuraavia asioita: terveydentila, toimintakyky, lääkitys, ravitsemus, muistitoiminnot, mieliala, kuntoutus, erityishoidot, palveluiden käyttö, ympäristö, osallisuus, aktiivisuus, omaisten tuki jne.

RAI-arviointiin tarvitaan monen eri ammattiryhmän panosta, varsinkin silloin kun sen tekemiseen vaaditaan erityisosaamista.

Asiakkaan omat näkemykset, toiveet ja tavoitteet tulee huomioida. Siksi asiakkaan ja

tämän läheisen osallistuminen arviointiin on olennaista sekä palvelutarpeen arvioinnissa että palvelua jo saavan asiakkaan RAI-arvioinnissa. Asiakkaan mukanaolo hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa luottaa tyytyväisyyttä, turvallisuutta ja luottamusta.

RAI toimii myös seurantatyökaluna, jolloin toimintakyvyssä tapahtuneisiin muutoksiin voidaan reagoida ajoissa ja siten toimia ennaltaehkäisevästi.

Asiakas saa palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaista hoitoa ja huolenpitoa. RAI-arviointi tehdään uudelleen vähintään puolen vuoden päästä tai asiakkaan tilanteen muuttuessa oleellisesti. Säännöllisesti toteutettavilla RAI-arvioinneilla seurataan asiakkaan tilannetta ja suunnitelmien toteutumista.

Vaikka RAI-arviointi ei johtaisikaan päätökseen säännöllisen palvelun aloituksesta, arviointitieto auttaa ammattilaista ohjaamaan asiakasta myös hänen tilannettaan tukevaan muuhun toimintaan, esimerkiksi kunnan tai järjestöjen liikuntapalveluihin.

Vanhuspalvelulain uudistuksen toisessa vaiheessa tavoitteena on erityisesti kotiin annettavien palvelujen laadun ja saatavuuden parantaminen sekä iäkkäiden henkilöiden asumisen monimuotoisuuden kehittäminen. Odotettavissa on siis (toivottavasti) parannuksia muun muassa kotihoidon hoitajamitoitukseen.

Teksti: Marja Räsänen

Lähteet: THL STM

Ketään ei jätetä!

Tukea omalle toimintakyvyille ja jaksamiselle ammattilaisten ohjauksessa ja vertaisten seurassa. Sinulle, joka kaipaat tukea elämässäsi polion jälkioireiden kanssa, löytyy tarjonastamme paljon erilaisia vaihtoehtoja. Tervetuloa tutustumaan, sillä kenenkään ei tarvitse jäädä yksin.

Toimintakyvyille apua ja tukea antava vertaistuenninen ryhmätöimintamme on monipuolista ja suunniteltu siten, että toiminnot tukevat toisiaan.

Laitoskursseilta saat viikon verran tiivistä vertaistukea, tietoa ja ohjeistusta. Avoryhmissä saat samasta aiheesta toisenlaista näkökulmaa puolivuositain ja missä päin Suomea tahansa, kunhan ilmoittaudut etukäteen. Verkossa voit tarkentaa saamaasi tietoa, saada uutta informaatiota, jakaa kokemuksiasi ja hyödyntää asiantuntijoitamme silloin, kun sinulle parhaiten sopii.

Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätöiminta eli Poliokurssit vuonna 2021

Laitosjaksollisten Poliokurssien yleistavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Kurssilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoiroista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoiroiden ja toimintakyvysä 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.

Poliokurssien kohderyhmät

Poliokurssit 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.

Poliokurssien ohjelmat

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

Poliokurssien kustannukset

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

Laitoskursseja on kolme ja niiden tarjonta palvelee sinua, joka haluat pidemmän jakson tiivistä tietoa ja esimerkkejä arjen hallintaan.

Avokurssit yhdeksällä paikkakunnalla kutsuvat päivämuotoiseen toimintakykyä vahvistavaan toimintaan, tiedon lisäämiseen ja vertaistukeen.

Verkkokursseilla toiminta on intensiivisempää oman toimintakyvyn tarkastelua, vertaistuen ja kuntoutuksen ammattilaisten tuella. Tieto ja toiminta verkossa on aina läsnä, jos niin haluat. Voit seurata videoita Polioliiton internet-sivuilla (www.polioliitto.com), tehdä harjoituksia ja laittaa postia.

Mikäli haluat henkilökohtaista neuvontaa ja vertaisryhmän tukea, opetamme sinulle verkossa toimimisen salaisuudet, kunhan vain laitat sähköpostia ja haet verkkoryhmään.

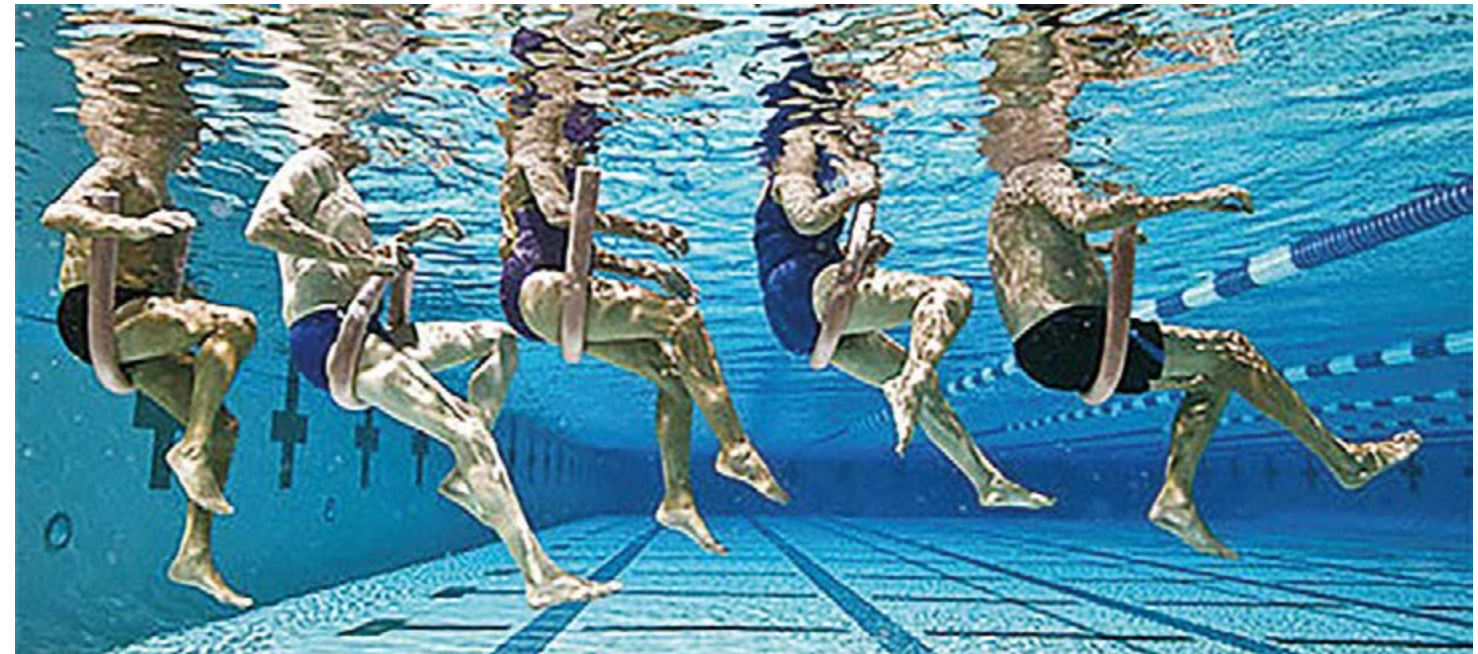
Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakuluja tai kuntoutusrahaa ei kurssimatkojen kustannuksiin voi enää vuoden 2021 alusta alkaen saada Kelasta.

Poliokurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville poliokursseille 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 myöhäisoiroiden 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. Poliokursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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



”Apua ajoissa”

Aika: 8-14.9.2021 (7 vrk)

Paikka: Rokuan Kuntokeskus, Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

Haku: 22.06.2021 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoiroista, 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.

”Apua arkeen ”

Aika: 27.9.-3.10.2021 (7 vrk)

Paikka: Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 22.6.2021 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

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@polioliitto.com)

tai [birgitta.oksa\(a\)polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa(a)polioliitto.com)

Mahdollisista aikataulumuutoksista ilmoitetaan aina ilmoittautuneille, Poliolehdestä ja nettisivuilla. Aikataulun voi myös varmistaa kysymällä sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com tai puhelimitse 0400-236 956 tai 09-6860990.



Urheilupuistosäätiö

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli Avokurssit 2021



Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2021 yhdeksällä paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova.

Avokursseille 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

Avokursseille ilmoittautuminen

Jatkossa avokuntoutusryhmän kokoontumiseen ilmoitetaan 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. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Tervetuloa mukaan!

Avokurssien aikataulut 2021

Kevät

Pohjanmaa 4.5.2021 Seinäjoki Areena, Komia kabinetti, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. ilmoittautuminen 22.4.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja päättyy klo 15.

Savo 18.5.2021 Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju. Ilmoittautuminen 4.5.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 12 ja päättyy klo 16.

Kouvola 21.5.2021 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Ilmoittautuminen 7.5.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja jatkuu klo 15 asti.

Lahti 27.5.2021 Ravintola Wanha herra, Laaksokatu 17, Lahti. Ilmoittautuminen 13.5.2021 mennessä. Lounastapaaminen klo 12–15.

Pohjois-Suomi 3.6.2021 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Ilmoittautuminen 19.1.2021 mennessä. Kokous klo 10–12 avo alkaa lounaalla klo 12 ja jatkuu 16 asti.

Satakunta kesäkuun alussa 10.6.2021 ?? Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Ilmoittautuminen 28.5.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja päättyy klo 15.

Tampere 8.6.2021 Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen 21.5.2021 mennessä. Alkaa lounaalla Klo 11 ja päättyy klo 15.

Pääkaupunkiseutu 18.6.2021 Iris-keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen 3.6.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja päättyy klo 15.

Syksy

Varsinais-Suomi 26.8.2021 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautuminen 12.8.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 10 ja päättyy klo 15.

Tampere 2.9.2021 Apila, reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen 20.8.2021 mennessä. Alkaa lounaalla Klo 11 ja päättyy klo 15.

Lahti 16.9.2021 Ravintola Wanha Herra Laaksokatu 17, Lahti. Ilmoittautuminen 2.9.2021 mennessä. Lounastapaaminen klo 12–15.

Varsinais-Suomi 23.9.2021 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautuminen 3.9.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 10 ja päättyy klo 15.

Pohjanmaa 5.10.2021 Seinäjoki Areena, Komia kabinetti, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Ilmoittautuminen 23.9.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja päättyy klo 15.

Satakunta 15.10.2021 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Ilmoittautuminen 30.9.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja päättyy klo 15.

Pohjois-Suomi 22.10.2021 klo 12–16.30 Caritaskoti, kapellimestarinkatu 2, Oulu. Ilmoittautuminen 8.10 mennessä. Alkaa lounaalla klo 12 ja jatkuu 16 asti.

Pääkaupunkiseutu 4.11.2021 Iris-keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen 20.10.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15.00.

Kouvola 11.11.2021 Aikuiskoulutuskeskus, taitajantie 2, Kouvola. Ilmoittautuminen 28.10.2021 mennessä. alkaa lounaalla klo 11, avopäivä lounaan jälkeen klo 12–16.

Verkkokurssit ja vertaisryhmät

Ajasta ja paikasta, kielestä riippumatonta. Verkkosivuilla on mahdollista katsoa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitoon tähtäviä tieto- ja toiminnallisia videoita.

Voit myös liittyä vertaisryhmiin, jotka kokoontuvat verkossa viikoittain ja/tai keskustella kuntoutuksen ja hyvinvoinnin ammattilaisten kanssa.

Verkossa tapahtuva ryhmätoiminta on toimintakykyvalmennusta, jonka taustalla on tutkittu tieto ja poliokokemukset. Toiminnan tarkoituksena on tarjota polion sairastaneelle asiantuntevan tiedon lisäksi tehtäviä, harjoituksia ja vertaistukea Teams-ryhmässä.

Videot ovat lyhyitä tietopaketteja ja toimivat alustuksena itsepohdinnassa harjoituksia ja tehtäviä tehdessä. Harjoitukset ovat esimerkkejä siitä, miten voit toteuttaa aihealueeseen liittyviä fyysisiä harjoitteita. Tehtävät toimivat itsetuntemuksen lisääjänä ja kuntoutumisen mahdollistajina, niiden pohjalta voit myös lähettää sähköpostitse kysymyksiä tai keskustella asiasta Teamsissa.

Verkkokurssien Teams-ryhmät ovat vertaistuellisia ryhmiä, joissa on mahdollista toimia kameran ja mikrofonin kanssa kasvotusten tai osallistua nimimerkin turvin nimettömänä pelkästään kirjoittamalla.

Tarvitset verkkokursseja varten älylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta. Autan mielelläni alkuun: Marja Räsänen 0400-236 956, marja.rasanen@polioliitto.com. Tervetuloa mukaan www.polioliitto.com.

Ketään ei jätetä!



Kuinka kauan vielä pitää jaksaa rajoituksia?

Tämä kysymys askarruttaa varmaan meitä jokaista. Kukaan ei varmaan osaa tähän antaa meille vastausta. Pääministerikin puhui kuulijoilleen, että ”olette väsyneitä tähän tilanteeseen ja myös olen minä väsynyt”. Pyysi samassa puheessaan suomalaisia jaksamaan vielä kerran rajoitusten tiukennukset.

Jaksamista meiltä todella odotetaan, väitetään koronan leviävän, koska ihmisiä kyllästyttää rajoitusten noudattaminen.

Odotamiseen olemme saaneet jo pitkästyntymiseen asti tottua. Koko ajan joudutaan suunniteltua ohjelmatarjontaa siirtämään koronarajoitusten vuoksi.

Tämän vuoden toimintasuunnitelmia tehdessämme pitää koko ajan varautua siirtämään suunniteltua tarjontaa. Tarjontaa jäsenistölle on jouduttukin muokkaamaan kohta vuoden jaksolta vaihtelevien koronarajoitusten vuoksi. Emme voi toiminnassamme ottaa mitään riskejä, olemme jo vähintään yhden vakavan virustaudin sairastaneet.

Lupauksia paremmasta piti rokotusten tuoda nopeastikin, miten on käynyt, rokotteita ei kuitenkaan ole tullut sillä aikataululla, mistä vuoden vaihtuessa kaavailtiin.

Vuosikokous

Osastot ovat pääsääntöisesti siirtäneet vuosikokouksensa koronatilanteen vuoksi pidettäväksi myöhemmin ilmoitettavana aikana. Osastot ovat rekisteröimättömiä, joten niiden kohdalla voidaan menetellä näin. Ainoastaan Savon osasto piti kokouksensa alkuperäisen aikataulun mukaan.

Pääyhdistyksen kohdalla tilanne on toinen. Sääntömääräinen vuosikokous toteutetaan alkuperäisen aikataulun mukaan. Kutsu kokoukseen ja tarkemmat tiedot



tämän lehden sivulla 4. Järjestely poikkeaa aiemmista vuosista, sillä nyt käytämme Teams-etäyhteyttä.

Yhdistyksen sääntöjen vuosikokoukselle määräämiä, käsiteltäviä asioita on etäyhteyden takia rajattu siten, että kaikkia henkilövalintoja ei tässä kokouksessa tehdä, vaan niiden valinta tapahtuu myöhemmin perinteisellä tavalla järjestettävässä ylimääräisessä kokouksessa koronatilanteen salliessa vuoden 2021 aikana.

Rokote ainut pelastus?

Tätä kirjoittaessani koronatilanne on taas pahenemassa, muuntunutta koronavirusta leviää. Koronan brittimuunnos vie nuoria-kin tehohoitoon, selkeästi vaarallisempi kuin tuo vanha virus. Hallitus miettii lisää rajoituksia, monenlaisia vaihtoehtoja nostetaan esiin: Suomen laittamista kolmeksi viikoksi tiukkojen rajoitusten alaiseksi.

Samaan aikaan rokotteiden saatavuus näyttää takkuavan edelleen pahasti, ja niistä raportointi on poukkoilevaa, lupailaan toimitusten reipasta kasvua ja hetken päästä kerrotaan viivästymistä. Väestön laaja rokottaminen on vasta pelastus tähän tilanteeseen. Sitä ennen testaamalla voidaan tilannetta pyrkiä saamaan hallintaan.

Uusia testausmenetelmiä tulee markkinoille, pikatestit kehittyvät. Luin uudesta puhallustestistä, joka on tulossa markkinoille ja tuloksen pitäisi sa sekunneissa.

Tuoko tämä helpotusta rajoilla tapahtuvaan koronatestaukseen jää nähtäväksi. Tilanne on siis todella hektinen, mitä tulevat lähiviikkojen toimet tekevät tautitilanteelle. Viranomaisten ennusteet tilanteen kehittymisestä huhtikuussa kuulostavat kovin pelottavilta.

Osastoilla olisi jo kova halu järjestää toimintaa. Yritetään jaksaa vielä odottaa sitä aikaa, jolloin voidaan kohdata kasvotusten ja toivottavasti myös ilman maskeja.

Hyvää on ainakin kevättä kohti mentäessä valon määrän lisääntyminen, nautitaan ainakin siitä.

Valoa kohti, jaksamisia.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi

Hakemus

Suomen Polioliiton poliokursseille (laitosjaksot) STEA-rahoitteiset kurssit 2021

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela Kunta RAY/SteA Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoirodiagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa:

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa 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

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Kevät keikkuen tulevi. Me eteläsuomalaisetkin olemme saaneet pitkästä ajasta nauttia oikein kunnan talvesta. Tosin se alkoi vasta tämän vuoden puolella. Mutta hyvä näin! Sillä varmaan aika suurelle osalle meistä tuo lumi aiheuttaa liikkumisrajoitteita. On se kuitenkin ikkunan läpi kurkittuna varsinkin aurinkoisina päivinä kaunista katseltavaa. Eipä tarvitse enää montaa viikkoa odotella sisäruokintakauden päättymistä, sekä toivon mukaan lämmintä kevättä ja kesää.

Rokotteesta viimein apu

Toinen vielä viheliäisempi liikkumisrajoite on ollut jo toista vuotta jatkunut koronapandemia, joka on käytännössä sulkenut varmaan satojatuhansia suomalaisia kotiensa vangeiksi. Estänyt osallisuuden toteutumisen, läheisten ja ystävien tapaamiset, sekä aiheuttanut paljon harmia harrastustoiminnan ylläpitoon. Oman osansa tästä on saanut myös yhdistystoiminta, joka on valitettavasti ollut viimeisen vuoden ajan enemmän tai vähemmän pysähdyksissä erilaisten rajoitusten vuoksi.

”Terveysturvallisuus edellä”, on ollut kuluneen vuoden muotifraasi! Sekä ”Tästäkin vielä selvitään.” Toivon mukaan, jos tämä EU:n yhteishankintana suoritettu hyvin sössitty rokotehankinta saadaan kunnialliseen päätökseen ja koko EU:n alueelle mahdollisimman täydellinen rokotekattavuus. Kantakaamme me kortemme kekoon ja menkäämme joukol-



Lumisia muistoja 2000-luvun alusta. Kaislarannassa riitti lumitöitä. Lumi on kaunista katsella, mutta liikkumisrajoitehan se meille useimmille on.

la piikille. Itselläni on rokotusaika parin vuorokauden päästä. Korona olisi saatava nopeasti tapetuksi koko maailmasta. Muuten ei kunniankukko laula.

Kuljetuspalveluihin järjeä

Kerroin edellisessä lehdessä Läntiselle-Uudellemaalle parin vuoden ajan puuhaillusta järjestötoiminnasta ja kuljetuspalvelujen uudistushankkeesta koskien vammaispuolustajain ja sosiaalihuoltolain mukaisia kuljetuksia kymmenen kunnan/kaupungin alueella. Tätä hanketta on yritetty sitkeästi ajaa läpi käytäntöön, kuin käärmettä pyssyyn.

Sen toteuttamiseen ovat puuttuneet jo Markkinaoikeus ja viimeisenä Helsingin hallinto-oikeus, jolle on tehty kuntalaisvalitus Perusturvakuntayhtymä Karviaisen yhtymähallituksen päätöksen lainmukaisuudesta Vihdin ja Karkkilan liittämiseksi Espoon operoimaan kuljetuspalvelujärjestelmään.

Hallinto-oikeus vaati Karviaisen yhtymähallitukselta 12.3.2021 mennessä lisäselvi-

tyksiä päätöksen perusteisiin. Selvitys oli laadittu hyväksyttäväksi 9.3.2021 pidettyyn kokoukseen. Mutta kas kummaa, yhtymähallitus päättikin äänin 6-2 luopua osallistumisesta tähän hankkeeseen. Järjen ääni on vihdoinkin voittanut.

Mutta mitä tällainen soutaminen ja huopaaminen kertoo Karviaisen yhtymähallituksen päätöksentekokyvystä? Eihän tämä asiakokonaisuus ollut edes mitään rakettitiedettä. Ratkaisuissa pelkkää maalaisjärjeä käyttämällä. Hankkeen toteuttaminen Vihdissä ja Karkkilassa olisi merkinnyt vaikeavammaisten muutenkin heikkojen liikuntamahdollisuuksien rajoittamista, jolla menettelyllä loukattaisiin rajusti heidän perustuslain mukaista oikeutta vapaaseen liikkumiseen.

Yhdenvertaista?

Tosin eihän se nytkään toteudu lainmukaisesti. Vammattomat voivat liikkua julkisilla liikennevälineillä mielin määrin perustelematta bussin ovelta

tarvettaan päästä kyytiin. Sen sijaan vammaiset joutuvat perustelemaan liikkumistarpeensa takseilla, koska he eivät pysty käyttämään esteellistä julkisen liikenteen kalustoa.

On myös huomioitava se, että valtaosa vammaisista saa käyttöönsä rajatuilla alueilla ainoastaan korkeintaan 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa, joista he maksavat itse julkisen liikenteen taksan. Ajatelkaa, vain 9 edestakaista matkaa kuukaudessa kodin ulkopuolelle. Riittääkö se keskiverto suomalaiselle?

Kokousasiaa sitten jäsenkirjeessä




Koronavirus leviää tällä hetkellä Suomessa tosi lujaa. Näillä näkymin se tulee vaikeuttamaan tänäkin vuonna mm. kokoustemme ja muiden tapahtumiemme järjestämistä. Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous on sääntöjen mukaan pidettävä toukokuun loppuun mennessä. Seuraamme vielä hetken ajan, miten pitkään koontumisrajoitukset kestävät, ennen kuin lyömme lukkoon kokouksen ajankohdan, josta ilmoitetaan hyvissä ajoin jäsenkirjeellä.


Toivotan teille kaikille oikein hyvää ja terveysturvallista kevättä.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Poliolehdessä kevätruudukko

		lii- gas- sa		LEH- DESSÄ TÄR- KEÄ		ar- kis- sa		ALT- TA- RILTA	
VAINE LEH- TINEN		PAT- RICIA		ASI- KAI- NEN		PAK- SU- HU- VETA		VES- SOJA	
TOI- VANEN		ÄÄRI- JÄR- JESTÖ		VAS- TA- RINTA		-HII- RI		-KAM- PAUS	
		LI- SÄKSI		RE- SEP- TISSÄ		LAINA			
VALMIS- TAVAT KUNTA HERKKUJA MAA		LAULA- JATAR +T		SI- JAI- SIA		SYÖ- VYT- TÄJÄ		KAS- SILA	
pätkä testiä		KIT- SAS		ISOJA NAI- SIA?		VALUA		KAR- HUJEN SUKU	
SUPPILO- MAINEN				LAA- JEN- NUS		JOU- TUIVAT LAH- TEMÄÄN		SIINTO	
PARLA- MENTIN JÄSEN		ZIM- MER		HALOO HELSIN- GISSÄ		KAN- SOIT- TAA		PÖHÖTYS ALUTON KAHVI	
LII- KAHTAA PAI- KALTAAN		HA- LUTA		SAITTOJA MUU- ALLA- OLOJA		VIIMEIS- TELY- PAIKKA		MELKO HEL- LIÄ	
laukkaa				LÄNSI- LIITTO		MERI- VA- HINKO			
TOISIN SANOEN		VIIPY- MÄT- TÄ		EKA PER- SOONA		KOKE- LAITA		AKSE- LISTO	
-juusto		HALL- BERG		Curtis		CHRIS- TIANIN SUKUA			

		AINA		KAN- SAN- SOIT- TAJA		Yos- hiko		RAT- TI- HUL- LUUS	
ANT- TILA		RA- N- TALA		NAURIS- LANTU		-VIL- LA		VENE- SUO- JIA	
VA- EL- TAA		SOIT- TAEN							
KAI- NIN UHRI		KU- LISSI		LAN- NOITE		UNOH- DUS		LAU- SEIS- TA	
POI- MIN- TOJA		VEITOLA SIELÄ KUOPIO		SAI- LYKE		KNOP- FLER		VÄHÄT- TE- LEVÄ	
JUURI-		LÄHI- TÄÄ LAPIN SUO		KNOP- FLER		VÄHÄT- TE- LEVÄ			
TAITA- JIA KUVOTTAA		ASTA MERI- LÄINEN		KAL- LONEN		LIGNELL		HEN- KIÖ- TUN- NUS	
KAARI VAL- MIS- TUKSIA AN- SAITA		NIS- KA- VUORI		KUTSUA KAS- VOILLA		HEN- KIÖ- TUN- NUS		HIS- SI- FIRMA	
JOBS MARTIN		POTI- LAILLE		LUOTI		RUNO- MUO- TO		PUHU- JILLA	
LUOTI		SIIVE- KÄS		KRIS- TEL		SHARIF			
USVA- SALO		-KÄÄ- MI		AKSE- LISTO					
POR- RAS		CHRIS- TIANIN SUKUA							

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.5.2021 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Pääkaupunkiseudun osasto

Päspöön toimintaa syksyllä 2021

Jos koronariesa on syksyksi voitettu ja olemme saaneet rokotukset, niin aloitamme jälleen toimintaamme.

Vuosikokous

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous jouduttiin perumaan koronan vuoksi. Pidämme vuosikokouksen myöhemmin ilmoitettavana aikana. Siihen asti edellinen johtokunta jatkaa toimintaansa.

Allasvoimistelu sairaala Ortonin altaalla

Allasvoimistelu Ortonin altaalla alkaa 9.9. klo 14.00. Voimistelu kestää 45 minuuttia, jonka jälkeen on vapaata uintia 15 minuuttia. Allasvoimistelun hinta on 60 €/kausi. Ilmoittaudu toimistolle 20.8. mennessä.

Jos alkamiseen tulee muutoksia koronan takia, niin kerromme muutoksista ilmoittautuneille.

Virkistyspäivä Markkulassa 30.8.

Menemme viettämään elokuusta iltapäivää Vantaan Invalidien toimintakeskus Markkulaan 30.8. klo 13 alkaen. Osoite on Vanha Kuninkaalantie 5, 01300 Vantaa.

Aloitamme päivän pelaamalla erilaisia pelejä. Siellä on myös mahdollisuus saunaa, jonka jälkeen nautimme keittiön antimista.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 24.8. mennessä. Ilmoita halukkuutesi saunomiseen.

Virkistyspäivän hinta on 5 €, joka maksetaan tilille 24.8. mennessä.

Helsingin kaupunginteatteri 16.10. Klo 18.00

Menemme katsomaan Helsingin Kaupunginteatterin suurelle näyttämölle musiikkia ”Niin kuin taivaassa” Musikaali kertoo menestyneen kapellimestarin Daniel Dareuksen paluusta lapsuuden kotiseudulle pieneen pohjoisruotsalaiseen kylään. Terveystieteistä kärsinyt huippumuusikko haluaisi elää hiljaiseloa, mutta löytää pian

itsensä johtamasta kyläläisten kirkkokouroa ja keskeltä värikästä ja elinvoimaista yhteisöä. Monenkirjavan maalaiskuoron joukosta löytyy paitsi ystäviä myös vanhoja haavoja ja lopulta todellinen rakkaus.

Musikaalin hinta on jäsenille 50 €, ei jäsenille 88 € ja avustajien lipun maksaa PÄSPO.

Ilmoittautumiset sekä lipun hinta tulella maksettuna viimeistään 10.9.

Torstaikeho

Torstaikeho aloittaa toimintansa syyskuun toisena torstaina 9.9. toimistolla Kumpulantie 1 8. krs klo 15.30-17.30.

Syksyn kerhoillat:

Syyskuu 9.9.
Korona-ajan kuulumiset
Lokakuu 14.10
Marraskuu 11.11.
Joulukuu 9.12.

Varmista ennen tuloasi onko tullut koronan takia muutoksia.

Yhteystiedot:

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola puh.6860 9930 tai 040-522 9657
Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Käytä henkilökohtaista viitenumeroasi

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous on siirretty keväälle/ alkukesälle myöhempään ajankohtaan.

Ajankohdasta lähetetään jäsenkirje.

Verkkokuntoutus

Pohjoisen verkkokuntoutus kokoontuu verkossa maanantaisin klo 15.00-15.45. Ohjaajana Marja Räsänen 040-0236856, tiedustelut myös Sinikka Narkiniemi, puh. 040-8464135.

Jaksamista kaikille!

Johtokunta

Lahti-Kouvola osasto

Lounastapaaminen ja puutarhakierros mikkeliissä

Opastettu puutarhakierros; tarinoita, historiaa ja tietoa puutarhakasveista. Yrittäjäntarhanlounas Tertin kartanon kahvilaravintolassa, joka on esteetön

Kuopiontie 68, Norola kesäkuussa. Päivä ja kellonaika ilmoitetaan myöhemmin koronatilanne huomioiden. Ilmoittele kiinnostukseksi 15.4.2021 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköposti seijak.valkonen@gmail.com.

Avokuntoutuspäivä Kouvola

Perjantaina 21.5.2021 klo 11.00 – 15.00 Aikuiskasvatuskeskus, Taitajantie2, Kouvola. Aiheena: Erilaisten palveluiden ja hakemuksien hyvä laadinta.

Ilmoittautumiset 7.5.2021 mennessä Marja Räsänen puh. 040 023 6956, sähköposti marja.rasanen@polioliitto.com

Avokuntoutuspäivä Lahti

Torstaina 27.5.2021 klo 12.00 -15.00 Ravintola Wanha Herra, Laaksonkatu 17, Lahti.

Aiheena: Erilaisten palveluiden ja hakemuksien hyvä laadinta.

Ilmoittautumiset 13.5.2021 mennessä Marja Räsänen puh. 040 023 6956, sähköposti marja.rasanen@polioliitto.com

Voikaa hyvin ja tervetuloa mukaan!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Viimeisestä kirjeestä on jo paljon vetä vurrannut, satanut lunta ja pakkanen paukkunut, mutta nyt ollaan menossa taas kesää kohti toiveikkaina, että joskus tämä koronasta johtuva poikkeustila päättyisi ja palataan normaaliin päiväjärjestykseen.

Meiltä jäi viime vuonna lähes kaikki tapahtumat toteutumatta, mm. osaston 60 v juhlat, myös joulujuhlat peruuntuivat. Toivon kuitenkin, että tänä vuonna voimme korjata tilanteen, ainakin osittain.

Osaston vuosikokous

Meidän osastomme vuosikokous siirtyy pidettäväksi myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana. Johtokunta yrittää kokoontua, sitten kun se on mahdollista.

Kerhopäiviä

Olemme kaikesta huolimatta varanneet keväälle jo muutamia kerhopäiviä, ne ovat torstaisin 29.4.2021 ja 27.5.2021 klo 14.00 – 17.00.

Kerhon toteutumisesta pyydän ystävällisesti teitä varmistamaan osallistumisilmoituksen yhteydessä muutamia päiviä aiemmin. Ilmoituksen kerhoon osallistumisesta voi tehdä Eijalle tai Sirpalle joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620 tai sirpa.haapala@dnainternet.net
Eija Laakso 040 – 7686 348 tai laaksoeija0@gmail.com

Hyvää kevään jatkoa, jaksamista ja tapaamista odottaen

Johtokunta

Savon osasto

Savon johtokunta 2021:

Iiris Karvinen pj.
Erkki Ruotsalainen varapj.
Esko Timonen sihteeri
Arja Haatainen

Kruunupuisto, Punkaharju

Avokuntoutuspäivä 18.05.2021, jatkuen Heku-tapahtumana 19-21.05.2021.

Kesäretkipäivä Mikkeliin 27.07.2021

mm. Kenkävero ja Tertinkartano

Kesällä ”Pihapelipäivä”

Tarkempaa tietoa tapahtumista tulevassa jäsenkirjeessä. (paikka ja aika vielä avoin)

Yhteydenotot

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

Hyvää kevättä kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

Osaston vuosikokous

Jouduimme peruuttamaan ilmoitetun osaston vuosikokouksen. Vuosikokous pidetään, kun se taas turvallista. Saimme ohjeistuksen yhdistykseltä, että voimme toimia näin. Tärkeimmät asiat päätetään Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa, joka pidetään Teams-yhteydellä 24.4.2021. Kokouskutsu tämän lehden sivulla.

Hildenin taidemuseo

Samoin peruutimme Sara Hildenin taidemuseon tapahtuman 23.3.2021.

Mutta jatkamme tapaamisia heti, kun tilanne sen sallii!

Yhteydenotot:

leila.lahtipatari@gmail.com puh.040 700 1257
pirjo.karin-oka@kolumbus.fi puh.041 533 8755
Tampereen osaston tili:
Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Liikuntavuorot

Kaikki ryhmämuotoiset liikuntavuorot ovat edelleen rajoitusten takia peruttu. Kerromme heti lisää, kun saamme uutta tietoa.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous siirrettiin vallitsevan koronatilanteen vuoksi pidettäväksi myöhemmin ilmoitettavana aikana.

Nykyinen johtokunta jatkaa siihen asti, kunnes kokous pystytään pitämään. Johtokunta on saanut talouspaperit hyväksyttäväkseen/tiedokseen.

Lounastapaaminen

Lounastapaamiset ovat myös vallitsevan tilanteen vuoksi katkolla.

Avokurssi

Suomen Polioliiton avokurssipäivä, joka oli suunniteltu alun perin pidettäväksi 22.4.2021 klo 10 -14 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa.

Tilaisuus on nyt sovittu pidettäväksi torstaina 26.elokuuta 2021 samassa paikassa.

Tästä saatte lisää tietoa myöhemmin.

Voimia jaksaa odottaa aikaa, jolloin voidaan kohdata kasvotusten.

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston vuosikokous 2021

Vuosikokouksen peruuntuessa pandemian vuoksi, nykyinen johtokunta jatkaa siihen asti, kunnes tilanne sallii kokouksen pidon.

Polioinvalidit ry:n vuosikokous 2021

Vuosikokous pidetään 24.4.2021. Kokous toteutetaan poikkeuksellisesti etäyhteydellä. Lisätietoja jäsenkirjeestä. Kokouskutsu tämän lehden sivulla 4.

Avokuntoutuks

Kevään avokuntoutus pidetään Seinäjoki Areenalla tiistaina 4.5.2021. Komia kabinetti, Kirkkokatu 23. Alkaa lounaalla klo 11.00. Ilmoittautuminen 22.4.2021 mennessä.

Syksyn avokuntoutus pidetään Seinäjoki Areenalla tiistaina 5.10.2021. Komia kabinetti, Kirkkokatu 23. Alkaa lounaalla klo 11.00. Ilmoittautuminen 23.9.2021 mennessä.

Avokuntoutuksen ilmoittautumiset Marja Räsäselä Polioliittoon puh. 09 686 0990 tai marja.rasanen@polioliitto.com

Henkilökohtaisen jaksamisen-kurssi, Heku

Pidetään Lehtimäen Opistolla 31.5.-5.6.2021. Kurssimaksu 300,00€ Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille 150,00€. Tarkemmat tiedot löytyy tästä Poliolehdessä.

Sitovat ilmoittautumiset 3.5.2021 mennessä polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Koronatilanteesta johtuen, suunnitelmien voi tulla muutoksia.

Johtokunta

Vertaisohjaajat tutuksi

1. Mitä vertaisohjaus mielestäsi on?
2. Millaista kokemuseräistä osamista hyödynnät keskusteluissa?
3. Miten voit tukea ohjattavia itseensä toimintaan?
4. Toimitko mieluiten yksilö- vai ryhmätasolla?
5. Millaisissa asioissa pystyt auttamaan?
6. Miten ja milloin sinulle voi jättää yhteydenottopyynnön.

Vertaisohjaaja Eija Töyrä Oulu

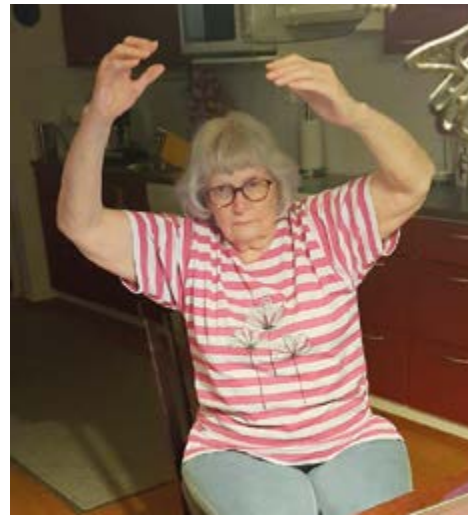


Eija Töyrä on kouluttanut vertaisohjaajaksi erilaisilla kursseilla. Oma kokemus ja koulutus antavat vahvan pohjan toimia vertaisohjaajana.

1. Vertaisohjaus. Yhteisen asian äärellä olevien ihmisten kanssa keskustelemista. Siis kuuntelemista ja puhumista. Luottamus on tärkeä asia. Vertaisohjaus voi olla kahdenkeskistä tai ryhmässä. Vertaisohjaaja voi avata ryhmän keskustelun ja myös päättää sen. Hän myös luo tunnelman ja hän voi alustaa jonkin aiheen, jos keskustelua ei muuten synny. Vertaistuki on todella tärkeää kaikille ihmisille! Vertaisohjaajana saan myös itse erittäin paljon.
2. Aivan kaikkea, mitä olen itse kokenut sairautessani. Olen myös käynyt vertaisohjaajakursseja, joissa olen paljon oppinut.
3. Uskoisin olevani tsemppaaja. Etsin ratkaisuja ja esimerkkejä.

4. Toimin yksilö- ja ryhmätasolla. Molemmat ovat mielestäni mielekkäitä.
5. Pystyn löytämään elämästä ne hyvät asiat ja pystyn keksimään keinoja niiden löytymiseen.
6. Minun yhteystietoni löytyvät helposti Polioliiton julkaisuista. Aina saa ottaa yhteyttä, paitsi öisin mielellään nukun

Vertaisohjaaja Riitta Suurkuukka



1. Vertaisohjaaja ja ohjattava ovat samalla tasolla. Vertaisohjaajalla on tietoa ja kokemusta kyseisestä sairaudesta.

Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin

31.5.-5.6.2021, Lehtimäen Opisto

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

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

Sitovat ilmoittautumiset 3.5.2021 mennessä Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti

2. Otan käyttöön kaiken mitä itse olen kohdannut ja mistä olen saanut avun. Ottaen huomioon ohjattavan tilanteen,
3. Ohjattavaa on tuettava ja kerrottava kuinka tärkeää hänen on ottaa liikunta viikko-ohjelmaan ja pitää siitä kiinni. Mikäli hän on halukas ryhmäliikuntaan, niin kerrottava siinä saamasta sosiaalisesta toiminnasta. Mikäli liikunta tapahtuu kotona, voi piirtää itselle hymynaamoja ilmaisemaan kuinka jumppa oli mennyt.
4. Minulle sopii yksilö- ja ryhmäohjaus.
5. Voin auttaa ja tukea kaikissa niissä toiminnoissa, joita olen itse kokenut 73-vuoden aikana. Mikäli hän tarvitsee apuja arkeen, niin niitä pystyn selvittämään ja neuvomaan. En kuitenkaan halua hakea mitään tukia koska en ole varma mitä kaikkea pitää huomioida vaikkakin kysymällä selviää.
6. Minulle voi jättää viestin puhelimeen ja sähköpostiin riitta.suurkuukka@gmail.com.

Paavola tai sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 10.5.2021.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi hyvässä vertaisten seurassa.

Polioinvalidit ry / Pohjanmaan osasto

Lehtimäen Opiston

Kuntoutumista ja elämänhallintaa arjen toimintoihin -kurssi

Aika: 2.-7.8.2021 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset 28.6.2021 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille>.

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

Kustannukset:

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

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse.

Poliolehden 4/2020 ruudukon voittajat

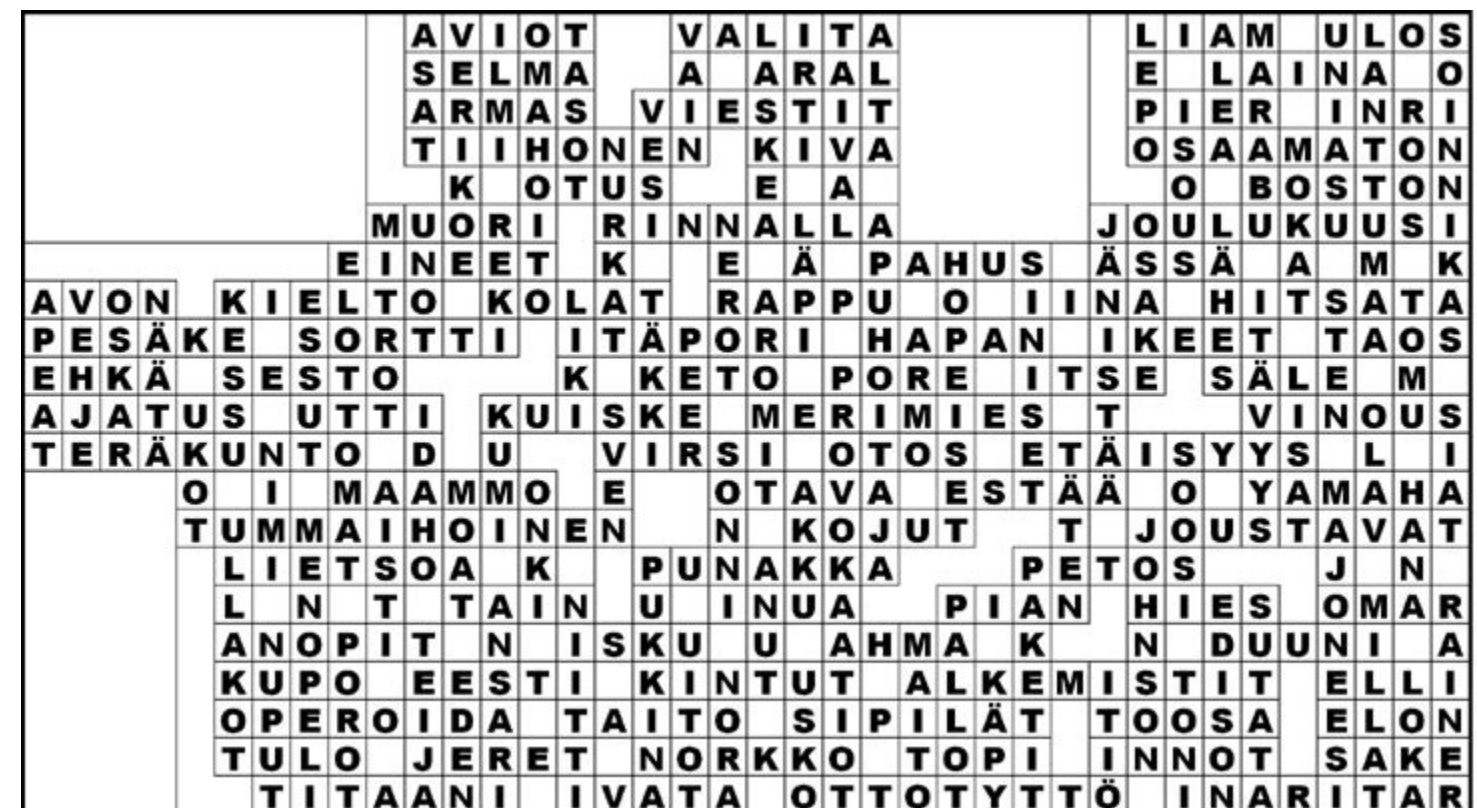
I palkinto 10 €

Inna Ruskokivi, Pori

II palkinto 6 €

Lea Sannelvuo, Pelkosenniemi

Onnea!



Haloo!

Haloo, kuuluuko nyt, mites näkekö kaikki? Yksi meni vielä hakemaan mehua jääkaapista, mutta emmeköhän me ole kaikki kohta paikalla ja päästään aloittamaan. Jollain siellä on vielä mikki kiinni, voiko joku soittaa puhelimella, että avaa mikin, kun nyt ei kuule. Tämä on ote edellisistä kahdestasadasta etäpalaverista. Olen tullut kuitenkin lopputulokseen, että etäpalaverissa on yksi etu ylitse muiden. Voit koska tahansa mykistää sen ärsyttävän ja jankkaavan tyypin, mitä et ole voinut tehdä oikeassa maailmassa.

Kuinka te olette jaksaneet uusilla tulevilla hyvinvointialueilla? SOTE on edennyt verkkaisesti kuin rokotteiden jakaminen korona-aikana. Yli vuosi on koronaviruksen kanssa opittu elämään, ja monelle meille ainakin nuo etäpalaverit ovat tulleet tutuksi. Ihmisten tietotekninen osaaminen on varmasti kehittyntä, ja se ei ole enää vain nuorten juttu!

Korona-aika on tuonut esiin ihmisten välisiä eriarvoisuuksia. Ja suurin huoleni kaikessa on ihmisten terveys. Saavatko kaikki suomalaiset tarvitsemansa hoidon ajoissa ja kuinka pidämme huolen, että pienistä terveysvaivoista ei kasva isompaa ongelmaa? Tarkoitan tällä sitä, että ihminen voi hetken pärjällä pienten kipujensa kanssa, mutta apua tarvitaan kuitenkin mahdollisimman nopeasti, jotta niistä ei kasva suurempia kipuja. Hallitus ajaa läpi lakeja kovalla tahdilla, ja olemme autuaan tietämättömiä, mitä ne tarkoittavat meille arjessa.

Hoitovelkaa kasvatetaan ja kiireettömät hoidot siirretään jonnekin hamaan tulevaisuuteen. Mikä on sitten kiireetön hoito? Jokainen, joka odottaa leikkausta, ei varmasti koe olevansa kiireetön vaivansa kanssa. Eikä pidäkään, koska se vaikeuttaa

sinun elämäsi ja sinä tunnet tilanteesi parhaiten. Nyt hallitus kuitenkin päättää onko vaivasi minkä arvoinen. Kuulostaa hurjalta, mutta totuus on vieläkin hurjempi. Moni tulee saamaan hoidon liian myöhään,



ja joillekin se on silloin liian myöhäistä. Tämä ei ole vain koronan syytä, vaan huonon valmistautumisen ja kapasiteetin. Kukaan ei osannut valmistautua tällaiseen tilanteeseen, vaikka sanonta kuuluu, että ”varaudu aina pahimpaan”. Suomen hoitokapasiteetti on hyvä, mutta ei lähellekään riittävä. Asiantuntijat joutuvat arvioimaan joka päivä kenen hoitoa voidaan lykätä ja kuka tarvitsee hoitoa välittömästi.

Hoitotakuu on ollut SOTE:n tukipilari, mutta nyt se siirretään ainakin hetkeksi pois, koska takuuta hoidosta ei ole. Vaikka hoito taattaisiin meille kaikille, niin se ei monenkaan kohdalla toteudu ajoissa. Tätä se on se kuuluisa hoitovelka. Se kasvaa kasvamistaan, kun hoitopaikat ja hoitajien työpäivät täyttyvät koronaviruspotilaista. Rahaa on ollut ja velkaa saadaan. Silti meiltä uupuu tuhansia hoitajia, sen uuden SOTE-mallin pitäisi korjata. Todellisuudessa kaikki näyttää siltä, että hoitopaikkoja vähennetään ja työtä hoitajilla tehostetaan entisestään. Tämä tehostaminen kuulostaa hyvälle ja tehokkaalle, mutta hoitajalle se tarkoittaa kireämpiä aikatauluja ja enem-

män työkuormaa. Rahaa ei kuitenkaan ole tulossa, vaan työ kovenee ja palkka pysyy samana, eli tehostuu. Semmoisia ne ovat sanat. Kuulostavat hienolta, mutta totuus onkin sitten ihan toinen.

Rokote pelastaa hyvinvointialueet?

Kyllä se rokote varmasti auttaa. Valitettavasti verkkainen rokotteiden saaminen ja niiden jakaminen ei poista jo syntyneitä ongelmia. Hoitovelkaa ja kiireettömiä hoitoja päästään jatkamaan kunnolla vasta, kun rokotekattavuus on yli 70 %. Toivottavasti mahdollisimman moni ottaa rokotteen ja muistaa vartata aikansa, kun siihen on kulloisellakin ikäryhmällä mahdollisuus. Kukaan ei siis tule kotiin rokotamaan, vaan jokaisella on itsellä velvollisuus hakeutua hyvinvointialueen omaan yksikköön hakemaan rokote. Ihan jännittää kuinka tuosta selvitään, kun nykyään pitää kaikki eteen tarjoilla. Onneksi tämän lehden lukijat ovat vastuullisia ja omatoimisia. Haluan kuitenkin muistuttaa teitä, että ei kuitenkaan kannata itse alkaa tökkimään itseään rokotteilla, sen verran voi olla ei- niin. oma-aloitteinen, että jättää pistämiset verottajalle ja sairaanhoidon ammattilaisille.

Toivotaan parasta ja pidetään huolta itsestämme. On muuten muutama ohje, mitkä eivät ole muuttuneet, vaikka tau-tilanne ja hallituksen linjaukset tuntuvat elävän kuin juhannuksen sää. Peskää käsiä, yskikää hihat märäksi, pitäkää etäisyyttä ja vältetään matkustamista ulkomaille. Tiedän, että helteisen allasbaarin tarjonnat houkuttavat, mutta tyydytään vielä ainakin vain suunnittelemaan!

Hyviä voiteja alueille hyvälle!