

Poliolihti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2021



Eteenpäin, sanoi mummo lumessa

Kesä on vasta alussa ja helteisiä päiviä on ollut jo muutama. Tuulekohan tästä ennätyskellisen lämmin kesä? Sanoiko vanha kansa, että jos on hyvä ja luminen talvi, niin kesä on kylmä ja sateinen? Niin tai näin, yksi asia on varma: villasukkia tarvitaan juhannuksena.

Vaikka tuntuu, että maailma ympärillä muuttuu vauhdilla, niin ei sentään ihan kaikki. Ja näin kainuulaisilla juurilla voin vahvistaa, että yhtä pysyvää kuin keskikesän vaatimat villasukat ovat hyttysset. Niiden torjuntaan on jo hankittu uutta teknologiaa vanhojen voiteiden ja hyttyskierukoiden lisäksi. Perheessä sattuu olemaan pari hyttyskammoista. Itse olen ajatellut sen niin, että kun huidon hyttysiä pois, niin tulepahan samalla jumpattua.

Valitettavasti näyttää siltä, että kesän ainoa varma ja ennätyksellinen kesätapahtuma on kuntavaalit ja meidän omat niin paikalliset kuin valtakunnallisetkin tapahtumamme siirtyvät pääosin syksylle. Onneksi laitosjaksoja olemme saaneet järjestettyä, kuten myös avoryhmien tapaamisia, jotka ovat pyörineet ympäri Suomea koko kevään ja alkukesän. On ollut hienoa kuulla, että olette viihtyneet avotapaamisissa ja vertaistuen jakaminen orvokkien istuttamisen lomassa on ollut monelle mielekästä toimintaa.

Ja kun vilkaisee paikallisosastojen toimintakalentereita, niin pikkuhiljaa alkavat ovet sielläkin avautua. Mukavia kesäretkiä ja -tapaamisia näyttäisi olevan luvassa. Rohkeasti vain

mukaan, terveysturvallisuus on otettu tarkasti huomioon.

Ja mikä hienoa, myös valtakunnallinen Syystapahtuma on vahvasti toteutuksessa. Tutussa paikassa, Kylpylä-hotelli Peurungassa on mahdollisuus tavata tuttuja ja tuntemattomia, antaa ja saada vertaistukea, ehkäpä jumpata altaalla tai piipahtaa keilaamassa. Viettää aikaa hyvässä seurassa eli vain viihtyä yhdessä ilman turhaa pönötystä. Joten eiköhän oteta pieni irtiotto arjesta ja suunnata joukolla 15-17.10.2021 Keski-Suomeen. Asiallista sisältöä emme lupaa, mutta muuta kyllä!

Verkkosivujen uudistus on kesän projektina ja yritämme luoda syksyyn mennessä niistä käyttäjätavallisempia. Selkeyttä ja helppokäyttöisyyttä pitää yrittää vaalia, vaikka se ei olekaan aina helppoa, varsinkin kun me koemme asiat ja elämän niin monella eri tavalla. Tavoitteena on kuitenkin saada kaikki teidän eniten etsimänne asiat mahdollisimman helposti löydettäviksi.

Rokotustahti on kiihtynyt hyvää vauhtia ja moni meidän jäsenistämme on saanut jo tehosterokotteenkin. Kaikki viittaa siihen, että maailma alkaa avautumaan pikkuhiljaa, kun maiden sisäiset rajoitukset purkautuvat askel kerrallaan.

Odottavan aika on kyllä valtavasti pitkä ja tuntuu välillä kuin seuraisi pesukoneen viimeistä minuuttia. Se, viimeinen minuutti ennen kuin luokku aukeaa on muuten paljon pidempi aika kuin tavallinen

minuutti. Pesukonevalmistajat huijaavat.

Kesä vaikuttaa olevan tautitilanteen kannalta taas huomattavasti parempi kuin mitä se oli vuoden pimeimpinä kuukausina. Toivottavasti asiantuntijoiden lupaukset siitä, että syksyllä voimme tavata toisiamme muutoinkin kuin tietokoneen ruudulla, puhelimessa tai metrien etäisyydellä suujuojaimet kasvoilla, pitävät paikkansa. Halauksella on uskomaton merkitys. Nyt sen on todella huomannut. Ja vaikka silmät ovat sielumme peili, niin kyllä minä taidan enemmän olla niitä ”kokonaamaihmisiä”.

Ei siinä pienet (eikä isotkaan) rypyt paljoa paina, kun näkee iloiset kasvot. Tai siis koko naaman ilmeinen oli sitten kyse ilosta tai murheesta.

Mutta eletään tässä hetkessä täysillä. Nauttikaahan siis ulkoilmasta, kesästä, mansikoista, jäätelöstä, mutta ennen kaikkea pitää huolta itsestänne ja toisistanne.

Toivottavasti tapaamme syksyllä!

Birgitta Oksa
päätoimittaja

2.8.-7.8.2021
KUNTOUTUMISTA JA ELÄMÄNHALLINTAA ARJEN TOIMINTOIHIIN

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

Huom. kurssinnumero 35

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

Lehtimäen opisto 2021

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



Kannen kuva
Pietari Oksa

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



Sisältö

Pääkirjoitus 2
Meirän sakille 5

Muuta

Polioon sairastuminen ja sairaalan eristämisen kokemukset tekivät särön lapsuuteen 6
Mikä ihmeen sosionomi? 8
Juhanan kesävisa 9
Kalium: elimistön rakennuspalikka 22
Ensiajelulla! Tunnelmaa Tampereen ratikassa 23
Pää pelaa, vaikka jalat ei - uskotko? 25
Polioliiton Teams- kesäkahvila on avattu! 47
Sotesohva 48



Uutisia

Kevät on vuosikokousten aikaa 10
Poliinvalidit ry:n vuosikokous - huoli jäsenten toimintakyvystä 10
Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous - paluuta arkeen odotellaan 11
Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - ketään ei jätetä 12

Apuvälinetietoa

Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineen tarve ja saaminen 20

Kuntoutusta

Ei enää ensikertalainen kuntoutuksessa Maskussa 14
Pohjanmaan osaston HEKU - kaikkea kivaa 16
Me tulimme tänne eri teitä, kun Lehtimäki kutsui meitä 17
Savolaiset harjumaisemissa 18
Tarina punaisesta Heku-kurssistamme sievässä Kruunupuistossa 19
Verkkokurssit ja vertaisryhmät 24
Poliokurssit vuonna 2021 36
Kurssihakulomake 41
Avokurssit 2021 43



Järjestöt tiedottaa

Kokouskutsu Ylimääräinen vuosikokous 4
Järjestäjien toimintakertomukset ja -suunnitelmat 26
Poliohuollon puolelta 35
Laurin nurkka 40
Osastoissa tapahtuu 44

Kokouskutsu

Ylimääräinen vuosikokous

Polioinvalidit ry:n ylimääräinen vuosikokous pidetään

kokousaika: lauantaina 16.10.2021 klo 13.00

paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurunka Areena
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Kokouksessa esillä yhdistyksen henkilövalinnat:

- yhdistyksen puheenjohtajan valinta vuosille 2021-2022

- johtokunnan koko vuosina 2021-2022

- yhdistyksen johtokunnan jäsenten ja varajäsenten valinta erovuoroisten tilalle vuosiksi 2021-2022

Kokoukseen etukäteen ilmoittautuneille osallistujille tarjotaan buffet-lounas klo 12.00 alkaen.

Ilmoittautumiset 24.9.2021 mennessä puh. 09 6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Polioinvalidit ry

Johtokunta

Polioinvalidit ry:n ylimääräinen kokous järjestetään Suomen Polioliitto ry:n syystapahtuman yhteydessä. Paikallisosastot järjestävät yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta. Kysy kuljetuksesta:

Lahti-Kouvolan osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

Pohjanmaan osasto: Pirkko Ahola, 040 5907954

Pohjois-Suomen osasto: Jouko Juoperi, 046 5989381, joksa999@gmail.com

Pääkaupunkiseudun osasto: Kirsti Paavola, 09 68609930

Savon osasto: Iiris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Koivunen Oy

ja

Aksus Kauppiaat

Ketään ei jätetä

Suomen Polioliitto ry:n Syys-
tapahtuma 15-17.10.2021

Kylpylä-Hotelli Peurunka,
Laukaa

”Tutussa paikassa, Kylpylä-hotelli Peurungassa on mahdollisuus tavata tuttuja ja tuntemattomia, antaa ja saada vertaistukea, ehkäpä jumpata altaalla tai piipahtaa keilaamassa. Viettää aikaa hyvässä seurassa eli vain viihtyä yhdessä ilman turhaa pönytystä. Joten eiköhän oteta pieni irtiotto arjesta ja suunnata joukolla 15-17.10.2021 Keski-Suomeen. Asiallista sisältöä emme takaa, mutta hauskaa kylä!”

Tarkemmat tiedot löytyvät elokuun loppupuolella postitettavasta jäsenkirjeestä ja Polioliiton nettisivuilta.

Voit ilmoittautua mukaan jo nyt!

puh. 09-6860990 tai

sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Tapaamisiin!

Tilaisuuden järjestelyissä noudatetaan voimassa olevia terveysturvallisuusohjeita.

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs.00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Viime aikoina on ollut kolme asiaa, mitä olen seurannut televisiosta tarkemmin.

Ensimmäinen oli tietysti jääkiekko-ottelut. Olen edelleen sitä mieltä, mitä valtaosiltaan Suomen kansakin, että tuomarit sen pelin ratkaisi törkeällä Kanadassa suosivalla tulkinnoillaan ja jäähyjen antamisillaan. Tosin täytyy tunnustaa, että alkuperäisiä katsottuani näytti siltä, että huonosti käy ja putoamme heti alkulohkossa. Kun näin ei käynyt, olen kuitenkin kohtuullisen tyytyväinen lopputulokseen.

Toinen asia. On käyty, mielestäni poikkeuksellisen kovat kunnallisvaalikampanit. Poiketen edellisistä kunnallisvaalikampanoista on nyt käyty kamppailua koko valtakunnan tasolla ja sitten vielä alueellisesti. Olen helpottunut, että sekin toiminta loppuu huomenna (13.6.) ja sitten siirrytään selitelyasteelle siitä, miksi vaaleissa kävi niin kuin kävi.

Kolmas asia on maan hallituksen markkinoima sote-uudistukseen liittyvä maakuntaverot. Hallitus markkinoi veroa niin, että se on sellainen vero, mikä ei nosta kansalaisten veroastetta! Voisiko joku osoittaa minulle, oikein kynällä laskien, että miten vero, jonka maakuntahallinto toimintansa tukemiseksi ja rahoittamiseksi, kerää laskee meidän veroastettamme?

Pelkoni kohde on soteuudistus kokonaisuudessaan. Aina-kin minulle on vielä epäselvää se, että siirtyykö myös hallinto



Hyvää ja turvallista kesää kaikille Poliolehden lukijoille.

ja päätöksenteko 200 - 300 kilometrin päähän. Varsinaisen hoidon uskon/toivon kuitenkin pysyvän lähimailla niin kuin ennenkin. Kuitenkin, jos päätöksenteko siirtyy kauas asuinpaikasta, niin se vaikeuttaa kansalaisen päätöksenteon saamista olennaisesti.

Edellisessä kirjoituksessa pohdin sitä, että mitä me Leena-vaimon kanssa teemme, kun korona-aika laantuu? Nyt sekin asia on selvinnyt.

Kesäkuun alussa saimme jo toisenkin rokotuspiikin. Tosin piikin antaja muistutti monta kertaa, että saatu rokote edellyttää edelleen varovaisuutta. Silti olo on kuitenkin vapautuneempi.

Kävimme heti Helsingissä, tosin suurta varovaisuutta noudattaen. Sitten menimme lastenlapsen ylioppilasjuhliin Satakuntaan, vanhimman lapsen mökille Keski-Suomeen ja sitten - varovaisuutta noudattaen - kiersimme Kurikan keskustaa käyden pitsaa syömässä sekä jäätelökioskilla.

Laskimme, että edellisestä vastaavasta ”kotiseutukierroksesta” oli kulunut noin yksi vuosi.

Ainakin tällä hetkellä kunto on vielä hyvä.

Oikein hyvää ja koronavaapaata kesää teille kaikille !

Jussi

Polioon sairastuminen ja sairaalan eristämisen kokemukset tekivät särön lapsuuteen

Tutkimuksen tarkoitus ja tausta

Tässä artikkelissa kuvattut tutkimustulokset ovat osa laajempaa tutkimushanketta. Tässä artikkelissa kuvataan tutkimuksen polioon sairastuneiden kokemuksia sairastumisesta ja eristämisvaiheesta sairaalassa tai kotona. Tutkimukseen osallistui yhteensä 49 lapsuudessa polioon sairastunutta. 45 henkilöä haastateltiin ja 4 henkilöä kirjoitti kokemuksistaan annettujen tutkimuksen haastatteluteemojen mukaan. Tutkimukseen osallistuneista naisia oli 32 ja miehiä 17. Sairastumistaan ei muistanut 16 henkilöä, mutta osalla oli muistikuvia sairaalasta.



Viihdelaisuus Invalidisäätiöllä keväällä 1960.

Kehon rikkoutuminen

Lapsuudessa polioon sairastuneet kuvasivat sairauden alkaneen äkillisesti kesken heidän leikkien tai kodin arkiaskareiden. Henkilöt, jotka muistivat sairastumisen, kuvasivat heidän olleen ennen sairastumistaan eläväisiä ja vilkkaita lapsia. Nämä piirteet muuttuivat äkillisesti voimattomuuteen ja nuhakuumeen kaltaisiin oireisiin. Sairauden oireita tutkimukseen osallistuneet kuvasivat voimakkailla kipu- tai väsymytiloilla, kuten kiputuntemuksilla eri puolilla kehoa, kuumeena, ruokahaluttomuutena ja yleiskunnon nopeana heikkenemisenä.

Traumaattisinta kokemus oli niillä lapsilla, jota halvaantuivat väliaikaisesti tai pysyvästi. Sairastuneet lapset kokivat, kuinka oma keho ja jalat eivät enää kannatelleet ja totelleet

heitä. Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset osoittivat, että aktiivisen ja liikkuvan lapsen maailma rikkoutui heidän halvaantuessaan. Kertomuksissa kuvastui kauhu ja pelko siitä, mitä tapahtuu ja toisaalta kertomuksissa korostui se, että mitään ei tehty, vaikka kivut olivat kovat ja liikkumaan ei päässyt. Sairauden diagnosointi ei ollut helppoa. Vanhemmat hoitivat lapsia aluksi kotona tavallisena flunssana, eikä lääkäriin osattu heti hakeutua. Polion alkuvaiheen oireet eivät eronneet tavallisesta nuhakuumeesta. Halvaantumisen oli kuitenkin lopulta se oire, joka sai vanhemmat sekä hakemaan että vaatimaan apua.

Polion sairastaneiden muistossa selvisi, että sekä lääkärin tai hoitajien diagnosointitaidot ja -osaaminen polion diagnosoimisessa viivästyttivät

hoidon aloittamista ja perheille saatettiin antaa jopa vääriä ohjeita. Nämä ohjeet saattoivat pahentaa polion etenemistä. Tällaista tapahtui esimerkiksi, kun lääkärit pitivät oireita flunssana, kasvukipuina tai jopa vaan laiskan lapsen piirteinä. Kertomuksissa harvinaisempaa oli, että lääkäri tai hoitaja tunnistivat heti, että kyseessä oli lapsihalvaus.

Lasten siirto sairaalaan ja lääkärille tapahtuivat yleisillä kulkuneuvoilla, taksilla, polkupyörällä, ambulanssilla, junalla sekä helikopterilla. Siirtoihin liittyi hyvin erilaisia kokemuksia, kuten pelkoa ja ahdistusta, mutta myös lapsen innostusta saada olla huomion keskipisteenä ja päästä esimerkiksi ambulanssin kyytiin. Pelkoa ja ahdistusta tuottivat epä tietoisuus sekä kivuliaisuus. Siirrosta innostus puolestaan heijastelee

lapsen omaa maailmaa katsoa asioita myös uteliaisuuden näkökulmasta.

Yksinäisyys ja ikävä leimasi eristysaikaa sairaalassa

Sairaalaan siirron ensimmäisiä kokemuksia lapsilla olivat erilaiset tutkimukset sekä selkädinnesteenäytteen ottaminen. Samoin muistoissa kuvastuu tietämättömyys, ymmärtämättömyys ja kivuliaisuus. Vanhempien poistuminen ja lasten ymmärtämättömyys siitä, mistä oli kysymys, oli pelottavaa. Polioon sairastuneen akuuttivaihe sairaalassa heijasti oman kehon joutumista toisten käsiin. Lapsen oma maailma eristyi omaan kehoon, mieleen ja fyysisesti se kaventui sairaalan sänkyihin, joissa osa lapsista oli sidottuina useiden viikkojen ajan. Tätä aikaa kuvaa valtava yksinäisyys sekä hiljaisuus.

Hoitajat ja lääkärit kävivät lapsen luona vain tarvittaessa. Hoitohenkilökunnan läsnäolo oli tutkimukseen osallistujien mielestä harvinaista. Polioon sairastuneet lapset saattoivat odottaa jopa sairaalan epämiellyttäviäkin toimenpiteitä tai saattoivat huutaa apua usein, jotta saivat jonkun edes hetkeksi lähelleen.

Akuuttia hoitoaikaa leimasi myös pelko. Pelkoa aiheutti sairaalan oma äänimaailma ja mikäli huoneessa oli muitakin polion sairastuneita, he pelkäsivät nähdä näitä muita sairastuneita. Huoneessa olevan hengityskoneen äänet tuntuivat myös pelottavilta. Vaikka huoneessa oli muitakin sairastuneita, heidän kanssaan ei juurikaan puhuttu tai kommunikoitu. Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset kertomuksista

Särö lapsuuteen

kuvastui, että akuuttiaikaa leimasi vahva emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys tarkoitti, että traumaattisessa tilanteessa lapset eivät saaneet hoitohenkilökunnalta lohtua, hellyyttä eivätkä kosketuksia. Lapsen tarpeet ja tunteet sivuutettiin täysin. Lapset odottivat kovasti vanhempien vierailuaikojä, mutta tapaamiset jäivät kuitenkin tunneköyhiksi. Tämä johtui siitä, että lapsi ei saanut keskustella vanhempien kanssa, eivätkä saaneet kokea vanhempien kosketuksia.

Lapsille lohtua toi meneminen omaan mielikuvitusmaailmaan. Lapset tavallaan leikkivät omilla ajatuksilla, johon kuului joidenkin kohdalla ajatukset karkaamisesta kotiin. Iloa lasten päiviin tuli myös, jos he kuuluivat musiikkia, hoitajien

laulua tai kun hoitajista alkoi tulla tuttuja lapsille. Hymyilevät hoitajat olivat lempihoitajia ja heitä odotettiin paljon. Lapsen koti-ikävä ja pelkoa lievittivät lapselle vanhempien tuomat herkut ja esineet. Nämä herkut ja esineet toimivat kuin perheiden fyysisinä kosketuksina lapsiin. Isän antamaa kelloa saatettiin pitää kädessä ja seurata aikaa. Saaduilla pikkuautoilla lapsi ajeli oman vatsan päällä. Herkut ja esineet olivat vahva emotionaalinen ja sosiaalinen side omaan perheeseen sekä kotiin poikkeavassa tilanteessa.

Särö lapsuuteen

Särö lapsuudessa tarkoitti, että lapsuuden tutut ja turvalliset rutiinit hävisivät. Perheen jäsenten tilalle vaihtui hoitohenkilökunta. Suurimman osan kohdalla (kaksi oli kotihoidossa) kodin tilalle vaihtui sairaalan eristyskuone. Leikkien, sisarusten tai ystävien tilalle tuli yksinäisyys. Kodin arkirutiinien tilalle tuli sairaalan aikuisten rutiinit, joihin ei lapselle, lapsen leikeille tai tunteille ollut juurikaan tilaa. Sairaalassa eristysvaiheessa pääsääntäisesti lapsen kokemusmaailma oli hyvin lapsen omaa sisäistä mielikuvitusta, ajatusleikkejä eli leikkimistä ilman leluja. Tähän vaikutti sairauden vaativuus ja halvaantumisen aste sekä oliko kotoa tuotu lapselle leluja. Akuuttivaiheessa lapset eivät myöskään tiedostaneet lapsuuden muuttumista tai sen rikkoutumista kokonaan, vaan akuuttivaihe koettiin säröksi, jota leimasi yksinäisyys. Lapsen ajatusmaailmassa tilanne koettiin väliaikaiseksi.

Kotona eristyksissä olleet lapset eivät kokeneet yksinäisyyttä,

enemmänkin tylsistymistä. Kotoa ei päässyt kavereiden kanssa leikkimään tai kouluun. Iloa toi kodin ikkunan takaa vilkuttavat kaverit.

Polion taustaa

Suomessa polioon sairastui eniten ihmisiä 1950-1960-luvuilla. Polio alkoi levitä 1900-luvun alussa aina Yhdysvalloissa ja Euroopassa (Nathanson & Kew 2010). Poliovirus levisi ihmiseltä ihmiselle kosketus- tai pisaratartunnalla. Taudin oireita olivat kuume, päänsärky, väsymys, jäykkä niska tai selkä sekä raajakivut. Osa sairastuneista olivat myös täysin oireettomia. Virus saattoi tuhota myös hermosoluja ja aiheuttaa näin raajojen tai koko kehon halvaantumista. Parantavaa hoitoa polioon ei ollut ja ainoa ehkäisykeino on ollut rokottaminen. (Traveyan ym. 2005, Muiluuvuori 2010) Suomessa rokotuskampanja alkoi vuonna 1957 (Muiluuvuori 2010). Kansallisen rokotusohjelman myötä polio hävisi Suomesta 1960-luvun aikana. Vuonna 1984 polioepidemia ilmeni Suomessa uudelleen ja viimeinen sairastumistapaus on ollut vuonna 1985 (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018).

Suomalaisten polioon sairastuneiden tutkimus jatkuu

Nämä kerrotut kokemukset ovat osa laajempaa tutkimusta. Koko tutkimushankkeen tarkoituksena on kuvata lapsuudessa polioon sairastuneiden ja heidän sisarustensa kokemuksia sairastumisesta ja hoidoista sekä näiden vaikutuksesta koko perheeseen. Tutkimus sijoittuu sodan jälkeiseen Suomeen 1950-1960-luvuilla. Tutkimuksen tavoitteena on

tuotetun tiedon avulla lisätä ymmärrystä lasten ja perheiden hoitamisen historiasta, polioon sairastumisesta ja vammautumisen sekä niihin liittyvien kokemusten merkityksestä suomalaisessa yhteiskunnassa.

Tutkimus jatkuu ja tällä hetkellä analysoidaan polioon sairastuneiden kokemuksia toipilas- ja kuntoutusvaiheesta. Näistä tuloksista kirjoitetaan myöhemmin.

Minna Elomaa-Krapu

TtT, post doc tutkija, Tampereen Yliopistosta tutkii lapsuudessa polioon sairastuneiden ja heidän sisarustensa kokemuksia sairastumisesta ja hoidoista sekä näiden vaikutuksesta koko perheeseen 1950-1960-lukujen Suomessa. Hänen väitöskirjatutkimuksensa puolestaan kohdistui lääkintälötkien kokemuksiin sota-aikan sairaanhoidosta toisen maailman sodan aikana. Minna Elomaa-Krapu on myös Metropolia Ammattikorkeakoulun innovaatiojohtaja.

Lähteet:

Muiluuvuori J. 2010. Polioinvalidit ry 1955-2010. Kirjapaino Jaarli. Turenki.

Nathanson, N., & Kew, O. M. (2010). From emergence to eradication: the epidemiology of poliomyelitis deconstructed. *American journal of epidemiology*, 172(11), 1213-1229.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Polio. <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/polio>.

Traveyan, B., Smallman-Raynor, M., Cliff, A.D., 2005. The spatial dynamics of poliomyelitis in the United States: from epidemic emergence to vaccine induced retreat, 1910-1971. *Annals of the Association of American Geographers*. 95 (2), 269-293.

Mikä ihmeen sosionomi?

Nimi: Saara Linnell

Ikä: 34 vuotta

Harrastukset: Lukeminen, kirjoittaminen, tietokonepelit

Mielenkiinnon kohteet: psykologia, uuden oppiminen, päihde- ja mielenterveystyö, kirjat, kulttuurit

Tuleva ammatti: Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Suoritan Polioliitolla viimeistä työharjoittelua ennen valmistumista. Työharjoitteluuni kuuluu kehittämishankkeen suunnittelu ja toteutus. Kehittämishankkeen aiheena on vaikuttavuuden arviointi, jonka puitteissa toteutan Polioliiton kurssipäiviin liittyvän kyselyn. Kyselyn avulla voidaan arvioida, onko kurssipäivistä hyötyä osallistujille ja mitä voitaisiin tehdä vielä paremmin. Millaista vaikutusta kurssipäivillä on niihin osallistuvien elämään.

Valmistuessani saan kaksi ammattititteliä. Sosionomi ja diakoni. Sosionomin opinnoissa voi valita suuntautumisen, jonka mukaan osa opinnoista painotetaan. Minulla tuo painotus on diakoniatyö.

Sosionomi/diakoni

No, mikä ihme se sosionomi sitten? Sosionomi on sosiaalialan ammattilainen. Sosionomia koskee laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä ja ammatissa toimiminen vaatii pätevöityvän koulutuksen. Koulutuksen jälkeen ammattinimikkeeseen pitää hakea oikeus Valviralta.

Jos ammattilainen rikkoo ammattilakia tai toimii ammattietikan vastaisesti, voidaan oikeus ammatin harjoittami-

seen poistaa. Koulutukseni antaa oikeuden myös diakonin virkaan. Diakonin viran saava vihitään kirkon virkaan, kuten pappikin.

Diakoni auttaa ja tukee ihmisiä vaikeissa elämäntilanteissa sekä pyrkii edistämään kaikkien ihmisten ihmisarvoista elämää. Diakoni työskentelee seurakunnan työntekijänä ja virkaan diakonin valitsee kirkkoneuvosto tai seurakuntaneuvosto.

Sosionomi työskentelee sosiaalialan työssä. Työkenttänä voi olla järjestöt, sosiaalialan yksityisyrietykset, kunta tai valtio. Sosionomin työnkuva on sosiaaliohjaaja. Sosiaaliohjaajan työtä on ohjaus, neuvonta, auttaminen, kuunteleminen, kasvattaminen, valistaminen, opastaminen ja tukeminen.

Usein sosiaaliohjaaja toimii auttajana, joka neuvoa ja opastaa asiakasta esimerkiksi tukien ja avustusten hakemisessa, asunnon hankinnassa tai muiden virallisten asioiden hoitamisessa. Usein sosiaaliohjaajan työ on rinnalla kulkemista jonkin elämäntilanteen tai ongelman läpi. Toisinaan sosiaaliohjaajan työtä voi olla ”potkia” asiakkaaseen vähän vauhtia, jotta ongelmien hoitaminen edistyy.

Työharjoittelua asunnottomien naisten päiväkeskuksessa



Suoritin ensimmäisen työharjoitteluni asunnottomien naisten päiväkeskuksessa. Kun ihminen joutuu asunnottomaksi, on ongelmavyöhyte yleensä jo melkoisen iso. Asunnottomaksi joutuminen voi johtua monista eri syistä, esimerkiksi päihde-ongelmasta tai vaikeuksista huolehtia päivittäisistä raha-asioista. Toiset taas joutuvat asunnottomaksi olosuhteiden uhrina, eli vapaita asuntoja vain ei ole saatavilla. Tällaisissa tilanteissa sosiaaliohjaajan työtä on pitää pää kylmänä.

Sosiaaliohjaaja etsii oikeat tahot, joista voi hakea uutta asuntoa, osoittaa paikan päihdeongelman hoitamiseen, neuvoa lomakkeiden täyttämässä, selvittää minkälaisiin tukiin asiakkaalla on oikeus ja auttaa ratkaisemaan miten sel-

vitä hengissä siihen asti, kunnes uusi asunto löytyy. Asunnoksi sosiaaliohjaaja ei pysty muuttamaan, mutta pystyy kuitenkin antamaan monta arvokasta neuvoa, jotka helpottavat tuskallista tilannetta.

Sosionomi voi painottaa opin- tonsa diakoniatyöhön, varhaiskasvatukseen, monikulttuurisuustyöhön, vanhustyöhön, vammaistyöhön, päihde- ja mielenterveystyöhön, rikosseuraamusalaan tai nuorisotyöhön. Näistä jokaisesta sosionomi saa perustiedot opinnoissaan, mutta syventävät opinnot antavat enemmän suuntaa tulevaan työkenttään. Lisäksi sosionomin on helppo jatkokoulututtaa sosiaalityöntekijäksi, jolla taas on päätöstenteko-oikeus ja laajempi ymmärrys sosiaa-

lityöstä. Sosionomi voi työskennellä sosiaalityössä mutta ei voi tehdä avustuspäätöksiä tai antaa esimerkiksi päätöstä lastensuojelun tarpeesta. Tähän vaaditaan lisää koulutusta joko yliopistossa tai yleisessä ammattikorkeakoulussa, sosiaalityöntekijän ammattipätevyys.

Ero päätäntävallassa

Puhekielessä sosionomit ovat usein sossutyöntekijöitä, mutta tärkeää on huomata tämä päätäntävällän ero. Sosiaaliohjaaja voi kuitenkin antaa vinkkejä, neuvoa ja tietoa, mitä esimerkiksi myönteiseen avustuspäätökseen tarvitaan. Sosiaaliohjaajalla täytyy yhtä lailla olla vankka tuntemus sosiaalihuoltolaista ja muista sosiaalialaa koskevista laeista ja asetuksista.

Sosiaaliohjaajan yksi tärkeä työkenttä onkin nostaa esille byrokratiaviidakon epäkohtia asiakkaan näkökulmasta. Ja byrokratiaahan meidän maassamme riittää. Sosiaaliohjaajat ovatkin vahvoja vaikuttajia sosiaalialalla. Meidän työtämme on auttaa rakentamaan sellaista palvelukokonaisuutta, joka palvelee nimenomaan sen

käyttäjiä. Sosiaaliohjaaja on usein mukana toteuttamassa ja organisoimassa uutta palvelua. Sosiaaliohjaaja toimii monesti myös sosiaalityöntekijän työparina.

Kesällä tavoitat juuri minut

Polioliitossa kesän aikana puhelimeen vastaankin usein minä. Kun juttelet kanssani, tyhmää kysymystä ei ole. Minun tehtäväni on kertoa kysymykseen vastaus. Ja jos minä en tiedä vastausta, minun tehtäväni on etsiä se vastaus.

Heinäkuussa, kun muut ovat lomailmassa, minä toimin puhelinpäivystäjänä. Oman työsähköpostinkin sain juuri! Minun tietotaitoni pistää koetukselle, selvitetään ongelmat yhdessä. Tietysti myös diakonian osaamistani saa hyödyntää. Jos siis haluat jutella hengellisistä asioista, sekin sopii mainiosti.

saara.linnell@

polioliitto.com

**puh.09-68609940 tai
0400 236 956**

Oikein ihanaa kesää kaikille, odottelen kiperiä kysymyksiä!

Teksti ja kuva: Saara Linnell

Polioliiton nettisivut uudistuvat!

Uudistamme Suomen Polioliiton nettisivuja vaihteittain kesällä ja syksyllä.

Pyrimme tekemään sivuista entistäkin käyttäjäystävällisemmät ja saavutettavammät.

Osoite ei muutu. Kaikki löytyvät edelleen tutusta osoitteesta www.polioliitto.com.

Terveisin Nettisivutiimi

Juhanin kesävisa



Näin kesän alussa on mukava heittää ilmoille pari visaista kysymystä.

- 1. Minkä kisan maskotti on oheisessa kuvassa?**
- 2. Mikä on maskotin nimi?**

Vastaukset sähköpostiin juhani.kivipelto@netikka.fi 1.9.2021 mennessä. Vastaukset voi myös ilmoittaa puhelimitse 09-6860990/Poliolehden toimitus.

Oikein vastanneille luvassa arvokkaat palkinnot!

Tietäjien nimet julkistetaan (luvalla, tietysti) syksyn Poliolehdesssä ja palkitaan Syystapahtumassa 15-17.10.2021.

Vastauksianne odotellen!

Juhani

Peurunka kutsuu!

Suomen Polioliiton syystapahtuma 15-17.10.2021

Nyt myös avustajat, omaishoitajat ja muut vain läheiset mukaan jäsenhinnoilla.

Tervetuloa mukaan!

Kevät on vuosikokousten aikaa

Poliojärjestöt toimivat ns. yhden varsinaisen kokouksen mallilla. Kukin kolmesta järjestöstä vahvistaa tilinpäätöksensä, toimintasuunnitelmansa ja talousarvionsa sekä valitsee jäsenet johtokuntaan tai hallitukseen yhdessä jäsenkokouksessaan.

Kokouksille on säännöissä määritelty kokousten ajankohdat. Covid-19-pandemia on vaikuttanut kaiken muun ohella myös näihin keväisiin vuosikokouksiin. Viime vuonna lainsäätäjät antoi mahdollisuuden siirtää kokouksia myös syksyille. Ja näin tehtiin myös poliojärjestöissä. Tilintarkastus ja tilinpäätöksen hyväksyminen

tietysti piti suorittaa ajallaan eli keväällä.

Tänä keväänä mahdollisuus kokousten siirtoon syksymmälle hyväksyttiin eduskunnassa vasta toukokuun alussa, joten poliojärjestöt olivat jo ennen tullutta päätöstä ehtineet kutsua koolle varsinaiset kokouksensa ja ne pidettiin osin poikkeusjärjestelyin, jotka perustuivat lakiin väliaikaisesta poikkeamisesta osakeyhtiölaista, osuus-

kuntalaista, yhdistyslaista ja eräistä muista yhteisölaeista covid-19-epidemian leviämisen rajoittamiseksi; 677/2020.

Käytännössä poikkeusjärjestelyt tarkoittivat etäosallistumisen mahdollisuutta, vaikka sitä ei ole yhdistyksen säännöissä mainittu ja/tai sitä, että kokoukseen osallistuminen edellytti ennakoilmoittautumista.

Polioinvalidit ry:n vuosikokous - huoli jäsenten toimintakyvystä

Polioinvalidit ry toteutti vuosikokouksensa etäyhteydellä. Vain kokouksen puheenjohtaja (Lauri Jokinen) ja sihteeri (Birgitta Oksa), jotka oli päätetty jo etukäteen, olivat paikalla yhdistyksen toimistolla. Kokoukseen osallistui vajaat 30 Polioinvalidit ry:n varsinaista jäsentä.

Kokousjärjestelyt toimivat moitteetta ja yhteydet pelasivat suunnitellusti. Vaalisalaisuuden varmistamiseksi yhdistyksen henkilövalinnat siirrettiin suoritettavaksi yhdistyksen ylimääräisessä kokouksessa myöhemmin vuonna 2021. Nykyinen puheenjohtaja ja johtokunta jatkavat ylimääräiseen kokoukseen asti. Toimivalta rajoittuu tavanomaiseen toimintaan liittyvään päätöksentekoon.

Näin ollen kokouksessa oli esillä tilinpäätöksen vahvistaminen, vastuuvapauden myöntäminen ja vuoden 2021

toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta päättäminen.

Takana poikkeusvuosi

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Lauri Jokinen totesi, että vuosi 2020 on ollut hyvin poikkeuksellinen vuosi yhdistyksen 65-vuotisessa historiassa. Koronaviruspandemia rajoitus-toimien ja poikkeusoloineen keskeytti yhdistyksen kuntoutus- ja vapaa-ajantoiminnan käytännössä kokonaan kevään ja kesän ajaksi. Syksyllä toimintaa käynnistettiin uudelleen, mutta koronatilanteen huonontuessa toiminta siirtyi taas tauolle.

- Ryhmätoimintaa pystyttiin järjestämään vain noin 30% suunnitellusta. Henkilökohdallisen jaksamisen seurannan mahdollistavat heku-kurssit pystyttiin suurelta osin toteuttamaan. Osallistujamäärä per tapahtuma kasvoi poikkeusoloista huolimatta. Tämä vahvisti sitä, että yhdistyksen palveluilla on merkittävä teh-

tävä osana yhdistyksen jäsenten toimintakyvyn ylläpitoa.

- Pyrimme täyttämään syntynyttä toiminta-aukkoa henkilökohtaisilla yhteydenotoilla ja ohjaamalla jäseniään verkossa tapahtuvaan yhteydenpitoon ja neuvontaan. On kuitenkin aina muistettava, että vain joka neljännellä varsinaisista jäsenistä on tietotaito tai mahdollisuus toimia digitaalisessa ympäristössä, kertoi Lauri Jokinen.

Samalla hän totesi, että vielä on mahdotonta arvioida, mitkä koronapandemian vaikutukset tulevat olemaan yhdistyksen jäsenten arjessa ja toimintakyvyssä tai yhdistyksen tulevassa toiminnassa.

Yhteinen huoli jaksamisesta

Huoli yhdistyksen jäsenten syrjäytymisestä ja toimintakyvyn romahtamisesta on suuri. Varsinkin, kun koronatilanne on siirtänyt tauolle ison osan yhdistyksen paikallisosastojen toiminnasta.

- Hiukan kesä ja syksy näyttäisi tuovan valoa tunnelin päähän. Toivottavasti pääsemme takaisin siihen, että voimme tavata toisiamme, vaihtaa kuulumisia, kuntoilla ja olla toistemme vertaistukena, totesi puheenjohtaja Jokinen, kun häntä pyydettiin antamaan arviota vuoden 2021 toiminnasta.

Tärkeäksi nousikin mahdollisuus osallistua jatkossakin yhdistyksen tarjoamiin palveluihin. Heku-kurssit (henkilökohtaisen jaksamisen tueksi kehitetty säännöllinen kuntoutuspalvelu), liikuntatapahtumat, allasvoimistelut, kerhot ja yhteiset retket on suunniteltu tapahtuvaksi syksyllä 2021.

- Tapahtumien järjestelyissä otetaan huomioon alueelliset säännöt ja rajoitukset sekä tietysti terveysturvallisuus, painotti puheenjohtaja.

Osallistumisen kynnystä yhdistys pyrkii madaltamaan myös aiempaakin huokeammil-

la osallistumismaksuilla. Lisäksi perheenjäsenet ja avustajat voivat osallistua ns. jäsenhinnalla.

- Avustaja-käsitteen laajentaminen hinnoittelussa toivottavasti tuo mukanaan sen, että yhä useampi jäsenemme innostuu tulemaan mukaan. Oman avustajan tai läheisen mukana olo tuo varmasti turvaa ja on monen osallistumiselle jopa se tärkein ehto, kertoi Lauri Jokinen.

- Onneksi yhdistyksen taloudellinen tilanne ja tehdyt pidemmän aikavälin taloussuunnitelmat mahdollistavat tämän. Yhdistyksen kiinteä omaisuus myytiin jäsenpalveluiden rahoittamiseksi ja tämä on osa juuri sitä, painotti Lauri Jokinen.

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous - paluuta arkeen odotellaan

Suomen Poliohuolto ry järjesti vuosikokouksensa toukokuussa yhdistyksen toimistolla. Aluerajoitukset ja terveysturvallisuus oli otettu kokousjärjestelyissä huomioon. Kokoukseen osallistuminen edellytti ennakoilmoittautumista.

Vuosikokous käynnistyi mukavasti kahvittelun merkeissä. Koronatilanne, rokotukset ja jaksaminen puhututtivat kokoukseen saapuneita. Kaikilla oli takana jo ensimmäinen koronarokotus, osalla jo molemmat.

- Etätapaamiset ja -yhteydet eivät tunnu antavan samanlaista vertaistukea ja iloa kuin nämä ihan perinteiset kohtaamistapaamiset, kuten nykyisin hie-



Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestivät tapaamisia silloin, kun se oli turvallista. Tässä satakuntalaisia kerholaaisia yhteisellä retkellä.

Henkilövalinnat ovat sitten vuorossa syksyllä. Polioinvalidit ry:n ylimääräinen kokous pidetään valtakunnallisen syys-tapahtuman yhteydessä Kylpylä-hotelli Peurungassa 16.10.2021. Siihen asti nykyinen johtokunta

ja puheenjohtaja jatkavat tavanomaiseen toimintaan kuuluvilla päätöksentekovaltuuksilla.

- Voimme vain toivoa, että tämä koronaepidemia saadaan



Suomen Poliohuollon vuosikokous pidettiin poliojärjestöjen toimistolla.

nosti sanotaan, totesi Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen. Kokousosallistajat olivat yksimielisesti samaa mieltä.

Poikkeustila näkyy toiminnassa

Leo Hänninen kävi kokouksessa läpi vuoden 2020 toiminta-

kuriin ja pääsemme jatkamaan. Suunnitelmat ja varaukset on kyllä tehty, totesi Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Lauri Jokinen. Hänen huolensa yhdistyksen jäsenten toimintakyvyn laskusta jakoivat myös vuosikokouksen osallistujat.

Tehty toimintasuunnitelma ja asetetut tavoitteet saivat kiitosta ja kannustusta. Yhdistyksen oman pääoman merkittävä käyttö - vuonna 2021 150 000 € - hyväksyttiin ilman soraäänä.

Voidaan todeta, että Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa huoli jaksamisesta oli yhteinen.

Teksti: BO

Kuvat: Poliolehden arkisto

takertomuksen ja tilinpäätöksen. Esille nousivat toiminnan keskeytyminen ja yhdistyksen talous.

- Kuten kaikkialla, myös Suomen Poliohuollon toiminnassa ja samalla tilinpäätöksessä näkyy korona-pandemia ja sen myötä tulleet rajoitukset, kertoi Leo Hänninen.

Yhdistyksen perinteisiin jäsenille tarjottavien palvelujen osalta suurin isku kohdistui vapaa-ajan ja kuntoutustoimintaan.

- Kuntoutusmatkaa Viroon ei voitu viime vuonna järjestää, koska se ei olisi ollut terveysturvallista. Valitettavasti samalta näyttää vielä tänäkin vuosi. Kysyntää kyllä on, mutta meidän on tarkasti seurattava ohjeita ja rajoituksia. ➡

Ja ennen kaikkea meidän on voitava olla vakuuttuneita siitä, että matka olisi kaikin puolin mahdollisimman turvallinen. Riskejä emme halua, emmekä voi ottaa, korosti puheenjohtaja Hänninen.

Neuvonta- ja edunvalvontapalvelut ovat toimineet ja ne järjestetään yhdessä Suomen Polioliiton kanssa.

Tulevaisuus mietityttää

Vuoden 2021 osalta toiminnan suunnittelu on ollut hankalaa, koska koronatilanteen arviointi on ollut käytännössä mahdotonta. Puheenjohtaja väläytti pientä mahdollisuutta, ehkä sittenkin pystyä järjestämään matka Viron kylpylään, mutta suurella varauksella.

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - ketään ei jätetä

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous pidettiin sääntöjen mukaisesti toukokuussa. Jäsenjärjestöt olivat omissa vuosikokouksissaan valinneet kokousedustajansa. Kokous toteutettiin ns. hybriditaktiikalla. Osallistuminen oli mahdollista sekä etänä että läsnä olevana. Molemmat tavat olivat käytössä.

- Hiukan tilanne jännitti etukäteen, sillä ihan kaikkia teknisiä hienouksia meillä ei ole täällä toimistolla käytössä. Mutta testailimme erilaisia vaihtoehtoja etukäteen ja onnistuimme ihan hyvin. Yhteydet toimivat ja niin paikalla olleet kuin etäyhteyden kautta mukana olleetkin kuulivat, näkivät ja tulivat kuulluiksi niin kuin pitääkin, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa kokouksen jälkeen.

- Yhdistyksen taloudellisen tilanteen huomioon ottaen, jos matka toteutuisi, on sen osallistumismaksu hyvinkin korkeampi kuin aiempina vuosina, Leo Hänninen totesi.

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenmäärä on laskenut tasaisesti. Yhdistyksen oma pääoma, joka saatiin Kaislaranta myymällä, on pian käytetty toiminnan ja erityisesti jäsenpalvelujen rahoittamiseen. Varainhankinnan (kannatusjäsenien ja varsinaisten jäsenien jäsenmaksut) eivät riitä vuosittaisia toimintakuluja kattamaan. Valitulla hallituksella riittääkin miettimistä, mikä ja millainen on yhdistyksen tulevaisuus.

Jäsenmaksut ja hallitus pysyvät ennallaan

Vuosikokous ei tehnyt toimintasuunnitelmaan tai talousarvioon muutoksia. Molemmissa oli huomioitu koronapandemian vaikutus jäsenille tarjottavissa vapaa-ajan ja kuntoutus-toimintaan. Jäsenmaksut pidettiin niin ikään ennallaan.

Varsinaisten jäsenten jäsenmaksu on 20 €/vuosi ja kannatusjäsenmaksu 25 €/vuosi. Jäsenmaksulaskutus hoidetaan keskitetysti Suomen Polioliitto ry:n toimesta ja siitä vastaa Polioliiton jäsen sihteeri Kirsti Paavola.

Suomen Poliohuolto ry:n hallituksen kokoonpanossa ei tapahtunut muutoksia. Hallituksen jäseniksi vuosille 2021-2022 valittiin: Leo Hänninen, Markku Huostila, Yodit Melaku ja Eira Tenhonen. Hallituksessa vuoden 2021 jatkavat: Toivo Enqvist, Aira Hukka, Pentti Lindström ja Väinö J. Mäki-Petäys.

Vuosikokouksen jälkeen kokoonnutunut hallitus valitsi yhdistyksen puheenjohtaja Leo Hännisen jatkamaan tehtävässään. Varapuheenjohtajana jatkaa Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteerinä Yodit Melaku.

Teksti ja kuva: BO



Poliokurssien osallistujat ovat erittäin motivoituneita pitämään yllä toimintakykyään. ”Itsestä huolehtiminen on tärkeää ja apua on tarvittaessa uskallettava pyytää”.

- Kun tällä kertaa ei ollut vuorossa henkilövalintoja, niin tarvittaessa äänestyksetkin olisi ollut helppo toteuttaa, hän vielä lisäsi.

Tuelle tarvetta

Kokouksen puheenjohtaja toiminut Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto kokosi yhteen vuoden 2020 toiminnan toteamalla,

että kaikki on tehty mitä on voitu ja vähän enemmänkin.

Polioliiton tarjoamissa palveluissa koronapandemia näkyi monella tavoin. Alueelliset ja valtakunnalliset ohjeet ja rajoitukset teettivät ylimääräistä työtä, ajankohtia siirreltiin joskus useampaankin kertaan ja mahdollisuus siihen, että tilaisuus viime tipassa jouduttaisiin perumaan oli koko ajan olemassa.

- Polioliitto onnistui vastaamaan poikkeukselliseen haasteeseen tarttumalla tärkeimpiin asioihin ja keskittämällä voimavarat sinne, missä niitä eniten tarvittiin, totesi Kivipelto, kun häneltä kysyttiin kokouksen jälkeen, miksi ja kuinka Polioliitto pystyi vastaamaan koronan tuomaan haasteeseen.

Laitos- ja avoryhmät pystyttiin toteuttamaan, vaikka aikatauluja jouduttiin muuttamaan, eikä varmuutta siitä voidaanko kurssi pitää, ei oikeastaan saatu ennen kuin viime tipassa.

Puheenjohtaja Kivipelto halusikin kiittää kurssilaisia kärsivällisyydestä ja osallistumisesta.

- Yhtälö ei aina ole ollut helppo, mutta ryhmät on todettu tarpeelliseksi ja niihin on haluttu poikkeustilanteessakin osallistua. Huoli omasta jaksamisesta ja vertaistuen tarve on ollut entistäkin suurempi. Se näkyy suorastaan valtavana neuvontapalvelujen käytön kasvuna.

Neuvontaa ja kuuntelemista

Ohjaus- ja neuvontatoiminnasta vastasivat Polioliiton vastasivat Polioliiton henkilökunta, palkkioperusteiset asiantuntijat ja koulutetut vertaisohjaajat. Ohjaustilanteita kirjattiin vuoden aikana yhteensä 1117 (vuonna 2019: 415) lausuntoja ja valituksia 47 (47).

- Kyllä koronapandemia oli ja on melkoinen mullistus täällä toimistollakin. Mutta kiitos joustavien luottamushenkilöiden ja erityisesti työntekijöiden ja asiantuntijoiden, homma saatiin palautettua raiteilleen, kiitteli toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

- Toivottavasti osasimme ja pystyimme edes vähän lievittämään sitä pelkoa ja ahdistusta, mikä tämä katala virus meissä kaikissa aiheutti. Poliovammaisten kohdalla koronavirus muistuttaa turhan paljon poliovirusta. Pitkään haudattuna olleet tunteet sairastumisesta ja eristyksistä eivät ainakaan helpottaneet suhtautumista pandemiaan, huomautti Oksa.

Hän korosti järjestö- ja vapaaehtoistyön merkitystä tässäkin tilanteessa:

- Alueellinen vapaaehtoisten vertaistoiminta tarjosi tukea, tietoa ja palveluja koronarajassa selviytymisen tueksi. Harmittaa vietävästi, ettei tätä äärimmäisen tärkeää työtä tunnuta Suomessa tänä päivänä arvostettavan tarpeeksi, toiminnanjohtaja harmittelee.

Toteutetun kyselyn mukaan 82% toimintaan osallistuneista polion sairastaneista ja heidän lähipiiristään koki saaneensa käytännön apua ja ohjeistusta niin, että se paransi heidän arkeaan myös koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa.

Rahoitus aiheuttaa huolta

Suomen Polioliitto ry rahoittaa toimintansa STEA:n avustuksilla Veikkausvoitto varoista. Avustusten jatko on hyvin epävarmaa. Veikkausvoittovarojen väheneminen, rahapelihaittojen ja järjestötyön välinen yhteys ovat muuttamassa sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoitusta. Avustumäärät tulevat merkittävästi pienenevän ja avustuskohdeiden määrä supistumaan.

- Olemme saaneet kuulla, että meidän tulisi kehittää omaa varainhankintaamme ja paikata sillä avustusalenemat. Kuinka meidän pienten ja keskisuurten järjestöjen tuossa varainhankintakilpailussa käy? Enpä tiedä pystymmekö kilpailemaan nenäpäivien ja muiden suurten varainhankintaorganisaatioiden kanssa. Vaikka ymmärrän kyllä Veikkauksen ja rahapelien ongelmat, niin jotenkin tämä järjestöjen niputtaminen sivuraiteille yhteiskunnassa tuntuu oudolta. Varsinkin nyt, kun on pystytty

todistamaan, että järjestöt ovat varmasti kustannustehokkaasti ja nopeasti pystyneet vastaamaan koronapandemiankin asettamiin haasteisiin. Tai ainakin Polioliitossa niin on tehty, ihmettelee Birgitta Oksa, kun häneltä kysytään Veikkausvoittovaroista.

Hän muistuttaa vielä, että esimerkiksi juuri poliojärjestöissä toimivat vapaaehtoiset tekevät työtään korvauksetta:

- Jollei tavanomaista kahvitarjoilua sitten lasketa korvaukseksi.

Polioliitto tavoittaa vuosittain lähes 2 800 polion sairastanutta ihmistä. Erilaisissa toimintakäykyä tukevilla ryhmässä käy vuosittain heistä viitisen sataa. Sen lisäksi tulee vielä lukuisa joukko poliovammaisten läheisiä, avustajia ja ammattihenkilöitä, jotka saavat tarpeellista tietoa polios- ta, liikuntavammaisuudesta ja vammaispalveluista.

- Uskallan väittää, että tämä työ vähentää merkittävästi myös painetta julkisen puolen sosiaali- ja terveyspalveluista. Ja sille ei näköjään juuri arvoa anneta, kun katsoo miltä järjestöjen tulevaisuus näyttää, puuskahtaa toiminnanjohtaja.

Hän toteaa, että erityisesti pienten vammairyhmien ja harvinaisempien sairauksien kohdalla järjestöt ovat usein se ainut taho, josta löytyy paitsi apua.

- Tuntuu kurjalta ajatella, että juuri kun olemme saaneet jalkamme sen oven väliin, että meiltä ammattihenkilötkin kysyvät poliovammaisen arjesta ja toimintakyvystä, toimintakykyä tukeviin ryhmiin on tunkua, neuvontapalveluihin

ollaan tyytyväisiä ja niiden käyttämäärät kasvavat, työmme ei näytä olevan riittävän tärkeää päättäjien silmissä.

Syksyn toiveikkaasti

Polioliitto pystyi siis toteuttamaan toimintasuunnitelmansa vuonna 2020 poikkeusoloista huolimatta. Vuosi 2021 näyttäisi olevan myös hyvässä vauhdissa. Laitos- ja avoryhmät toimivat. Ajankohdissa vielä sattuu muutoksia, mutta muutoin näyttää hyvältä.

Vuosikokouksen osallistujat tukivat Polioliiton työtä ja antoivat hyviä ajatuksia toiminnan kehittämiseen.

Myös siihen ”ikuisuuskysemykseen”, mistä löytää poliosta kiinnostuneita ja tiettäviä lääkäreitä etsitään yhdessä ratkaisua.

- Koska suurin osa on saanut syksyyn mennessä ainakin ensimmäisen rokotteen, ehkäpä jo kaksi, niin myös viime vuonna väliin jäänyt valtakunnallinen tapahtuma näyttäisi toteutuvan. Joten eiköhän me luoteta siihen, että Syystapahtumassa lokakuussa tavataan, totesi puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Tähän oli vuosikokousedustajien helppo yhtyä. Vuoden 2021 teema onkin, että ketään ei jätetä.

Teksti: BO ja PO

Kuvat: Poliolehden arkisto

Järjestöjen toimintakertomukset ja -suunnitelmat löytyvät Poliolehden sivuilta 26-34.

Ei enää ensikertalainen kuntoutuksessa Maskussa

Uskomatonta hellettä luvassa kuntoutusviikolle, Suomessa yli 20° toukokuussa, lupaa hyvää. Toivottavasti luentojen välissä ehditään ulos kauniiseen luontoon. 10.05.2021 klo 07.00, auton keula kohti Turkuja, ja Turusta Maskuun. Viikolle luvattu kaunis ilma ei toteutunut ainakaan lähtöamuna. Ajomatkaa runsaat 200 km ja vettä satoi koko matkan.

Kyllä täällä hyvin majoittuu

Säästä huolimatta matka sujui turvallisesti ja viihdoin perillä. Pikainen vilkaisu, mistä parkkipaikka, ja sehän löytyi melkein pääoven vierestä. Laukku mukaan ja kohti pääovea. Pääovi olikin lukossa, piti painaa ovikelloa ja odottaa, hetken kuluttua ovi avautuu, ja sisään vaan.

Sisällä odotti hotellityylinen ”respa”, ystävällinen nainen toivotti tervetulleeksi, kysyi nimeni, ja sain avaimet huoneen oveen ja turvakaappiin, lisäksi sain turvarannekkeen, joka samalla toimi ulko-oven kaukoavaimena.

Käytävää pitkin etsimään omaa huonetta, huoneen numero 213, huone oli D siiven viimeinen huone. Huone oli ihan perussiisti yhden hengen huone, moottoroitu sänky, kirjoituspöytä ja tuoli, nojatuoli ja televisio. Aika iso pesuhuone, riittävän kokoinen, että pääsisi pyörätuolilla kääntymään, eli asuminen tulevalle viikolle oli kunnossa.



Keppijumpalla venytettiin rankaa suoraksi. Ohjattu liikunta auttaa löytämään oikeat tavat pitää huolta omasta kehosta. Yhdessä on mukavampi harjoitella, kukin omien kykyjensä mukaan.

Ravinto ja lepo

Ohjelma alkoi melkein heti eli jo klo 11.00 ”Tervetuloa Maskuun”/Heli Viljanen ja Susanna Mäkelä, ensimmäinen tapaaminen oli Takkahuoneessa, A-siipi, 1.krs. Tämä huone tuli tutuksi viikon aikana, siellä pidettiin monet luennot. Ensitutustumisen ryhmän jäseniin,

Alkukesän sää suosi Maskun kurssilaisia. Turvaväleistä huolehdittiin myös ulkona.



meitä oli yhteensä kymmenen ”henkilöä” eri puolilta Etelä-Suomea.

Tutustuttiin viikon ohjelmaan, joka piti sisällään monipuolista tekemistä koko viikoksi. Oli fysioterapiaa, vapaata uintia, ohjattua vesijumpaa etc, ja tietenkin oli ruokailut. Tärkeätähän ruokailu on,

tiistaina ravitsemusterapeutti Hanna-Maria Leino piti luentokeskustelun ravinnon tärkeydestä vanhenevalle henkilölle, painotti proteiinin tarvetta, kuinka paljon sitä vuorokaudessa tarvitaan. Ja kyllä täytyy myöntää, että kuntoutuskeskuksen ruoka oli todella monipuolista ja ravitsevaa ja ennen kaikkea maukasta. Kyllä tuli proteiinitarve täytettyä, joskus tuntui siltä, että aina syötiin. Tärkeätä ravinnon lisäksi oli päivittäinen lepo.

Tieto ja liikunta

Tietoa saatiin, luentoja oli, puheterapeutti Eeva-Liisa Warinowski, kipusairaanhoitajan ryhmä/Heli Viljanen, luentokeskustelu kivusta/ ft Julia Roivanen, psykologin keskusteluryhmä/Vera Leo, sosiaalityöntekijän luentokeskustelu/ Tuulia Barck, toimintaterapeutti/Tarja Huilla, lisäksi Polioliiton



Vertaistukea ja ulkona syöty grillimakkara, nekin ovat osa hyvinvointia.

edustajan teams-tapaaminen/ Marja Räsänen mukana oli sh Pia Torniainen. Erittäin mielenkiintoisia luentoja.

Olihan meillä muutakin kuin luentoja: ohjattua liikuntaa niin kuivalla kun vedessä. Pelattiin bocciaa, ryhmä jaettiin kah-

tia, pelin lopputulos ei ollut ihan tasainen, meidän ryhmä hävisi vaatimattomasti 10-1, sattuuhan sitä. Vesijumpassa ja liikuntasalissa meillä oli erityylyisiä ohjaajia, kaikilla erilainen tyyli vetää ohjelmaa. Kaikki ohjaajat tavallaan, erittäin hyviä ja innostavia, mutta yksi oli mielestäni yli muiden. Teo: nuori, innostava, kannustava, veti meille vesijumpan ja liikuntasalissa keppijumpan, jäivät mieleen.

Lisäksi kaikille osallistujille oli varattu henkilökohtainen tapaaminen kuntoutusohjaaja Anne Huuskosen kanssa, lisäksi oli hierontaa ja jalkojen hoitoa.

Vertaistuki

Taas kerran totesin, kuinka tärkeätä on vertaistuki. Tavata ihmisiä, joilla samat terveyteen

liittyvät ongelmat. Eivät keskustelut jääneet ainoastaan ongelmiin. Kyllä juttua riitti laidasta laitaan: politiikasta, lapsiin ja lapsenlapsiin, maailman eri kolkkiin, käytiin keskustelussa Kiinassa, Etelä-Amerikassa ja vaikka missä.

Loppukeskustelun jälkeen 16.10 paluu kotiin ja arkeen. Suuri kiitos järjestäjille, Maskun Neurologisessa Kuntoutuskeskukselle ja osallistujaryhmän jäsenille.

Teksti: Clas Kråkström

Kuvat: Kirsti Paavola

Poliojärjestöjen toimisto tiedottaa!



Jäsensihteerin Kirsti Paavolan tavoittaa puhelimitse arkisin klo 10-14, numerosta 09 6860 9930. Tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Hänelle voitte ilmoittaa osoitteenmuutoksista, ilmoittautua mukaan tapahtumiin ja miksipäs ei kysellä niitä ja näitä tai jättää tarvittaessa soittopyyntöjä.

Toimistomme on suljettu ainoastaan 2-6.8.2021.

Neuvontapalvelut

Poliolinjalla eli neuvontalinjalla 09 68609940 tai 0400 236 956 vastaa Saara Linnell maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10-13. Hänet tavoittaa myös sähköpostitse saara.linnell@polioliitto.com.

Hyvää kesää kaikille!

Kuva- kilpailu!

Nyt kaikki ikuistamaan kesän parhaita hetkiä.

Lähetä kuva Poliolehden toimitukseen 1.9.2021 mennessä ja olet mukana kilpailussamme.

Parhaat palkitaan ja julkaistaan Poliolehdessä.

Kuvat voi lähettää Poliolehden toimitukseen:

birgitta.oksa@polioliitto.com tai Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki

Osallistu ja jaa kesän parhaat hetket meidän muiden kanssa.

Pohjanmaan osaston HEKU - kaikkea kivaa

Saimme korona-kurimuksen helpottaessa iloksemme kokoontua henkilökohtaisen kuntoutuksen kursseille Lehtimäen opistolle. Meitä oli kaiken kaikkiaan 16 henkilöä viettämässä rentoa, iloista ja kuntouttavaa viikkoa. Pohjanmaan alueen osallistujien lisäksi saimme mukaan vierailuvia tähtiä Hyvinkään ja Kokemäen suunnalta.

Ohjelmaa riitti

Viikko vierähti nopeasti erilaisten aktiviteettien parissa ja hyvässä seurassa. Monipuolisen ohjelmavaihtelun olivat meille laatineet kurssivetäjät Marju Pokela ja Jarmo Heikkilä. Fysioterapiaa/hierontaa saimme Eerolta, jalat hoiti Riitta Kesäkuun ja rohkeimmat ratsastuksen ihanuuteen johdatti avustajien tukemana Leila.

Luennoilla kuultiin apulaisylilääkäri Leena Uusitalon kertomana polion myöhäsoireista ja myös vähän juteltiin koronastakin. ”Sydän tekee hyvää” aiheesta luennoi Seinäjoen sydänyhdistyksestä Marja-Leena Mustonen. Tietotekniikka arjen apuna valaisi Harri Kuhmonen. Muisti menossa mukana: Päivi Niinistö-Mäkinen Seinäjoen Muistiyhdistyksestä muistutti meitä muistioireiden varhaisesta huomiomesta. Lääkityksellä voidaan hidastaa muistisairauden etenemistä. Mielenkiintoisen matkakertomuksen meille esitti Lehtimäkeläinen filosofian tohtori Heikki Mäkipää.

Hupia ja vertaistukea

Poikkesimme päiväkahvi-reissulla Valkealammella ja siellä



Välillä oli mukava kokoontua telkkarin ääreen isommalla porukalla. Ja siitä sitten yöpuulle ja kohti seuraavaa mukavaa päivää. Heku-kurssi antaa voimia ja auttaa jaksamaan omissa arjessa.

luontokuvia ja -kuvausta meille esitteli Jouni Mäkipelto. Jouni pyörittää vaimonsa kanssa kahvio/pizzeriaa siellä. Kahvion seinillä on paljon hänen ottamia kuvia. Kädentaitoja oli mahdollisuus harrastaa yhtenä päivänä artesaani Virpi Lahden ohjaamana. Hienoja riipuksia/tuulikelloja/unisieppoja siellä aikaansaatiinkin.

Illanvietto-ohjelmassa paistettiin makkaraa ja laulettiin yhteislauluja Timon kitarasäestyksen innoittamana. Joillain taisi sävelkorvaa jo vähän pakottaa, koska meiltä jäi äänenavaus suorittamatta.

Yhtenä iltana muisteltiin menneitä. Katseltiin video Häkärin Tuulan mönkijämatkasta Venäjän puolelle vai olikohan se Neuvostoliiton aikaa? Kuumtamolla ”-ohjelmanumerossa muutamat kurssilaiset esittivät kolme väittämää, joista yksi

oli vale. Meidän oli arvattava se paikkansa pitämätön väite. Tosi hyviä väittämiä oli keksitty. Ihan selvästi porukassa oli hyviä valehtelijoita.

Sää suosi meitä ja niinpä yksi fysiojumppa pidettiin ulkona ja yhtenä iltapäivänä heitettiin lätkää ruutuihin. Se oli sellainen peli, josta me kaikki pystyimme siitä suoriutumaan. Päätätäjäsillanvietossa nautimme keittiöhenkilökunnan valmistamasta maukkaasta ruuasta. Vieraaksemme saimme opiston eläkkeelle siirtyneen johtajan, pirteän Siskon. Hän muisteli niitä aikoja, jolloin ensimmäiset poliokurssit opistolla alkoivat. Myös Erkki Valkeus kävi meitä viihdyttämässä laulullaan ja kitaransoitollaan.

Apua ihan aidosti

Kyllä niin suurta kiitosta sai palautteessa avustajakaarti ja muu henkilökunta. Meitä

palveltiin kuin ”piispaa pappilassa”. Ja kyllähän meidän poliolaisten kunto on radikaalisti huonontunut ikääntymisen myötä niin, että sitä apua todella tarvitsemme. Eipä enää jakseta yökausia hillua. Kyllä jokainen puoliyhdeksänuutisten jälkeen suuntasi huoneisiinsa. Ei ollut kortin peluulle intoa, niin kuin ennen, vanhaan hyvään aikaan.

Mutta aika aikaansa kutakin, sanoi pässi, kun päätä leikattiin. Jäämme kuitenkin toiveikkaana odottamaan taas ensi kevättä, jos vielä saisimme Lehtimäellä treffata.

Terveyttä, onnea ja iloa teidän kaikkien elämään.

Teksti: Aholan Pirkko Ähtäristä

Kuva: Kirsti Paavola

Me tulimme tänne eri teitä,

kun Lehtimäki kutsui meitä

Miten tuo Hakalan Pirkon kirjoittaman runon alku tuleekin aina mieleen, kun ajan opiston pihaan. Joskus 1980-luvun puolivälissä ajojin eka kerran. Meitä oli silloin täällä monta kymmentä. Naisilla ja miehillä omat solut ja ohjelmaa riitti yötä myöten.

Mutta aika muuttuu. Nyt meitä oli Hekussa 16. Asuimme Asvassa, ja kaikilla oli oma suihku ja vessa. Jotain oli kuitenkin edelleen samaa kuin silloin ennen. Opiston henki, se Sisko-rehtorin luoma turvallisuuden tunne, tunne siitä, että olemme tervetulleita ja meistä pidetään huolta.

Ohjelma oli nytkin monipuolista. Jokainen löysi siitä itselleen sopivaa. Hiljainen tunti oli tullut ohjelmaan takaisin. Nyt lepäsimme omissa huoneissa omissa sängyissä. Joskus silloin ennen oli yksi luokka täynnä sänkyjä – vai oliko se juhlasali – ja siellä me yhdessä vieressä tunnin rauhoitumme päivän menosta.

Vertaistukea sai roppakaupalla. Sen meistä jokaisesta huomasin, että vuodet eivät anna anteeksi. Siksi tämä pohjoislaisten Hekun oikea paikka on Lehtimäen Opisto.

Enemmän tarvitsemme apua ja tukea arkeen. Sitä aina ihmettelee, miten meidän kurssillemme onkin niin avuliaita ja asiansa osaavia avustajia. Aina voi luottaa siihen, että apua saa.



Katsojajoukon edessä olisi onnistuttava. Voitto olisi tietysti mukava, mutta osallistuminen tietysti vielä mukavampaa?

Viikko virkisti monella lailla, kodin huushollihommatkin sai täysin unohtaa. Kiitos viikosta kaikille, kelle kiitos kuuluu.

Niin, yksi juttu vielä. Ratsastin kaksi kertaa. Eka kerran Kassulla ja toisen kerran Vilillä. Nautin todella paljon.

Viikonloppuna kotiin tultuani huomasin iltalehdistä, jotta Vili oli pudonnut mutaojaan. Voi Vili, Vili minkä teit. Kyllä pelästyin. Onneksi pääsit sieltä pois ja kaikki hyvin. Pysy kunnossa Vili, ensikesänä vanha rouva tulee taas ratsastamaan.

Teksti:
Kotona viikkoa muistellen
Tuula Häkäri

Kuvat: Kirsti Paavola



Lehtimäen Opisto tarjoaa mahdollisuuden ratsastaa. Rohkeasti vain.

LUMON
www.lumon.com

Savolaiset harjumaisemissa

Auto se pomppii ja siitepöly leijuu Vaahersalonttiellä, kun Savon poliolaiset kurvailivat Kruunupuiston pihaan. Alkamaassa on Polioliiton avopäivä ja sen jälkeen jatkaisimme Savon osaston heku-kurssilla. Paikalle oli saapunut mukava ryhmä nauttimaan päivien annista ja toistensa seurasta.

Edunvalvontaa

Polioliiton avopäivän ohjelmaa luotsaamaan olivat paikalle saapuneet Marja ja Jenni. Päivän aloitimme yhteisellä lounaalla. Sen jälkeen siirryimme Kenraali-kabinettiin missä luennointi alkakoon...

Marja kertoi ja opasti hake-
musten ja valitusten tekemisessä. Mitä oikeuksia meillä on asioiden suhteen. Esimerkiksi kuljetuspalvelut olivat hyvin ajankohtainen, paikoin ongelmallinenkin asia toimivuutensa suhteen. Vilkas ja värikäs keskustelu virisi asian tiimoilta tuota pikaa ilmoille.

Kukkaterapiaa

Päiväkahvien jälkeen Jenni ohjaili meille ”kukkaterapiaa” ja opasti itse kutakin koristelemaan oman kukkaruukun. Siirryimme ulos istuttamaan ruukkuun orvokit kasvamaan ja tuomaan silmäniloa pitkälti loppukesään saakka. Pelailimme päivän päätteeksi vielä ryhmän kesken bingoa ja tietysti lopussa voittajien oli helppo hymyillä. Onnea heille!



Pallojumpalla kyljet vetreiksi.

Oman arjen tueksi

Keskiviikko aamuna, nyt on vauhdissa tossut ja tassut, tuloissa ohjelmat hilpeät hassut. Siispä keikuta peppua nosta jalkaa mahtavat heku-päivät voi alkaa. Ryhmän ohjaajaksi saimme tällä kertaa Ulla Lemmetyisen. Hän oli suunnitellut monenmoista ohjelmaa päivien kuluksi. Onneksemme säät suosivat, kun tarjolla oli ulkoiluntaa, mölkyn pelaamista, ryhmien (porukka oli jaettu kahteen eri ryhmään) ”Hyvän haltijan” piirtämistä viestinä. Siinä ohessa Ulla kyseli meiltä laatusanoja, jotka hän sitten kirjoitti muistilapulleen. Näin me tietämättämme täydensimme Ullan kirjoittaman tarinan päivien kulusta. (Tarina viereisellä sivulla.)

Tottahan toki ohjelmaan kuului myös maittavien retkikahvien juonti luonnonhelmassa.

Päivät vierähti ihan liian nopeasti kalkkiviivoille asti monen-

laisen menon myötä. Liian pian edessä oli kotiin lähdön aika.

Kiitokset ryhmänohjaaja Ullalle hauskoista yhdessä vietetyistä päivistä kuin myös koko talon ystävälliselle henkilökunnalle.

Olipa taas mukava kuntoilla ja parantaa maailmaa yhdessä. Seuraavaa kertaa jo odotellaan.



Me tulemme taas!!!

-Tästä helppo on taas arkea jatkaa, muistojen kera taivaltaa matkaa.

Teksti ja kuvat: IK

Tarina punaisesta Heku-kurssistamme sievässä Kruunupuistossa



Polioliiton avoryhmä istutti orvokkeja. Puutarhahomman ohessa oli helppo purkaa korona-ajan tuntoja ja pelkoja.

Tulimme tänne leppoisaa Kruunupuistoon surullisena tiistaina. Soikean vastaanoton leudoilta työiltä saimme tunteellisen vastaanoton. Huoneemme olivat asialliset. Kokoonnuimme heti lupsakan lounaan jälkeen riiviömäiseen Kenraaliin ilikeen Polioliiton kivaan ohjelmaan. Välillä hörppäsimme viärät

kahvit ja jatkoimme jälleen yskivää ohjelmaa.

Seuraavana koiramaisena päivänä oli heti ukkoselliset toimintakykytestit, jotka meille ohjasi änkyrä Ulla. Olimme kaikki vänkyrän hyviä testeissä.

Iltapäivällä on konstikasta liikuntaa, ehkä pelataan kalapeita pelejä ja nautitaan punakat kahvit tanakassa luonnonhelmassa.

Kaaheeaakee aurinko pais-
taa pippurisesti ja hellii meitä pönäkästi. Toivomme että to-
makka sää kestää hyvänä koko
tötteröisen loppuviikon.

Tuimaan viikkoomme mah-
tuu vielä monenlaista suola-
tonta toimintaa. Kultaisena
torstaina lähdemme harmaa-
seen Metsämuseo Lustoan
katselemaan kivoja näyttelyitä.

Torstaina visaisessa uimahal-
lissa pitää möykkärämäinen
Petteri meille juonikkaan al-
lasryhmän.

Iltaisin ehkä pelaamme neu-
vokasta bingoa tai laulamme
taitavia yhteislauluja ja tietysti
pidämme tyhmän tumpeloita
illanistujaisia.

Kruunupuiston imelä keit-
töhenkilökunta loihtii meille
jokaisena kekseliäänä päivänä
työteliästä aamupalaa, työtön-
tä lounasta sekä virtaviivaista
päivällistä. Pöydät notkuvat
viiksekkäitä herkkuja, sukke-
lia salaatteja, vikkeliä keittoja
sekä hurmaavia pääruokia että
rakastuneita jälkiruokia.

Kun toope perjantai koittaa
voimme mieltä miten lempeäs-
ti viikko meni. Toivottavasti
kaikki ovat nukkuneet roope-
maisesti, syöneet ryppyisesti,
ulkoilleet haaskasti ja uineet
mukavasti.

**Railakasta ja runsasta
kesää kaikille!**

Raivokasta kotimatkaa!

Koonut Ulla Lemmetyinen

fennia

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

www.elahetkessa.fi



Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineen tarve ja saaminen

Apuvälineen käyttöönotto voi monesta tuntua vieraalta, kun on aikaisemmin selvinnyt ilman minkäänlaisia apuja. Polion sairastaneelle kunnan huononeminen voi tulla vähitellen, niin ettei tilannetta edes huomaa. Keksii erilaisia uusia tapoja tehdä asioita. Muutos on hyväksyttävä, kun vihdoinkin huomaa, ettei jaksakaan kulkea samallaista matkaa kuin ennen. On levättävä välillä aina vain lyhyemmän matkan jälkeen. Kotona ei jaksakaan tehdä kotitöitä ilman, että lepää usein.

Kyynärsauvat käyttöön

Minulla ei ollut minkäänlaisia apuvälineitä lapsena, eikä nuoruudessa. Autoin ”poliojalkaani” kädellä painaen polven yläpuolelta, siten sain lukittua polven ja pystyin liikkumaan. Kaikenlainen kantaminen oli vaikeaa, kun kulki vinossa.

Kun sitten joskus 35-vuotiaana kaaduin ja löin paremman jalan polven, niin sain terveyskeskuksesta käyttööni käytetyt kyynärsauvat. Ne olivat harmaat perusmalliset kyynärsauvat. Käytin niitä jonkin aikaa, kunnes oikea polvi tervehtyi.

Kysyin terveyskeskuksesta voinko pitää ne itselläni, niin minulla olisi ne lähellä tarvittaessa. Kyynärsauvat ovat halpoja apuvälineitä, koska niitä tehdään sarjatyönä, siksi varmasti sain ne pitää. Ne odottivat kaapissa tulevaa käyttöä lähes viisitoista vuotta. Kun yhä



Manuaalipyörätuoliin on mahdollista liittää monenlaisia kelaamista tukevia apuvälineitä. Tässä ns. ”takatuupparimalli”. Lisälaite on helposti liitettävissä ja irrotettavissa. Sen avulla kelaus kevenee huomattavasti ja näin onnistuvat pitkätkin matkat ilman kohtuutonta itsensä rasittamista.

useampi sanoi minulle, ”Eikö sinun olisi helpompaa liikkua ”kepeillä”, ymmärsin ottaa kyynärsauvat käyttöön. Huomasin heti, miten liikkuminen keveni ja jaksoin liikkua pidempään.

Koko raajan tuki

Monelle poliolla on jo lapsena sovitettu jalkaan koko raajan tuki heikompaan jalkaan. Jalkan kasvaessa on saanut uuden sopivan kokoisensa. Nämä tuet

Alakuva: ”Takatuupparin” ohjain.



tehdään yksilöllisesti jokaiselle. Jos minut olisi viety kulkutautisairaalaan kotiutumisen jälkeen Helsinkiin Invalidisäätiöön, jonne minulla oli lähete, voisi minullakin olla koko raajan tuki.

Kun vuonna 2000 olin Käpylän kuntoutuskeskuksessa, minulle ehdotettiin koko raajan tukea. Jonkinlaista versiota jopa sovitettiin jalkaani. Kysyin sen painoa ja hintaa. Muistaisin, että sanottiin sellaisen painavan noin puolitoista kiloa ja hinta silloin markkoina 18 000. Vaihto uuteen olisi noin 2-3 vuoden välein. Sanoin, ettei lähes viisikymppisenä kannata enää opetella uutta kävelytyyliä, vaan jatkan kyynärsauvoilla. Kyynärsauvoiksi sainkin samoihin aikoihin kädensijoiltaan muotoillut uudet sauvat.

Rollaattori

Käpylässä ollessani minulle annettiin kokeiltavaksi rollaattori. Minulle se ei käynyt lainkaan. Olen niin toispuolinen, että poliojalka kulkee vain mukana, rollaattori heittää vinoon eteenpäin kulkiessa. Monella polion sairastaneella on käytössään rollaattori ja heille se on toimiva apuväline.

Rollaattori on polion sairastaneen keksimä apuväline

Rollaattori tai kävelyteline (harvemmin myös kävelypyörä) on liikkumisrajoitteisen henkilön kävelyä helpottava apuväline. Rollaattorissa on kahdesta neljään pyörää. Kaksipyöräisessä rollaattorissa takapyörien tilalla on tallet. Rollaattorissa saattaa olla istuinlevy, jonka päällä käyttäjä voi tarvittaessa levähtää. Rollaattorissa voi olla myös työntökahvoihin kiinnitetyt jarrut, sekä esimerkiksi kori tavaroiden säilyttämistä varten.



Kyynärsauvoihin on saatavilla monenlaisia apuja. Kuvassa erityisesti reumaa sairastaville kehitetty malli. Voi toki sopia muillekin. Testaamalla ja eri vaihtoehtoja tutkimalla löytää itselleen parhaiten sopivan.



Tässä se meille ehkä tutuin kyynärsauvan malli. Varmistathan, että kädensija on juuri itsellesi sopiva.

Rollaattori antaa tukea kävellessä. Rollaattorin käyttö ehkäisee kaatumisia ja niistä aiheutuvia vammoja, joille erityisesti osteoporoosi altistaa. Rollaattori mahdollistaa rajoite-

vain pitemmillä matkoilla. Se oli kuitenkin aina mukana autossa. Käyttö lisääntyi, kun sekä jalat että kädet väsyivät kyynärsauvoilla kulkemisesta.

Vuonna 2016 sain uuden pyörätuolin, kun anoin sellaista. Tänä vuonna sain pyörätuoliin sähköisen ”takatuupparin”. Olin nähnyt sellaisia joillakin poliolla ja siksi tiesin kysyä sellaista. Koronan takia en ole sitä vielä kovin paljon käyttänyt, mutta mukavalta sen käyttö tuntuu.

Reumakyynärsauva

Kyynärsauvoilla kävely ja pyörätuolin kelaaminen ovat rasittaneet käsiä niin paljon, että rannekanavat ahtautuivat. Viime kesäkuussa tehtiin keskiermon vapautusleikkaus oikeaan ranteeseen ja nyt toukokuussa vasempaan ranteeseen. Ennen viimevuotista leikkausta sain erältä poliolta kuulla, että on olemassa ”reumakyynärsauva”, jossa ei rasiteta rannetta, vaan tuki on ranteen ja kyynärpään välissä. Pyysin sellaista sairaalasta ja sain käyttööni lyhyeksi ajaksi. Sitten jatkoin lainausta, niin että minulla oli se jo valmiina kotona. Pystyn liikkumaan kotona sen avulla hyvin.

Loppukommentti

Ota apuväline käyttöön heti, kun sinusta tuntuu, että sellaisesta olisi apua. Kysy muilta, minkälaisia apuvälineitä he käyttävät vastaavassa tilanteessa. Apuvälineistä löytyy paljon erilaisia vaihtoehtoja ja vertaiset voivat suositella jotain sellaista, jonka tuntevat oman kokemuksen kautta.

Teksti ja kuvat: RN

Kalium: elimistön rakennuspalikka

Kaliumia tarvitaan lihaksiston ja hermoston normaaliin toimintaan.

Postpoliiossa hermosolujen toiminta on heikentynyt ja niiden ison koon takia ravintoaineiden pääsy hermosoluun on tavallista vaikeampaa. Koska kalium ylläpitää elimistön sähköisiä ilmiöitä kuten hermoimpulsseja, on sen saannista pidettävä huolta.

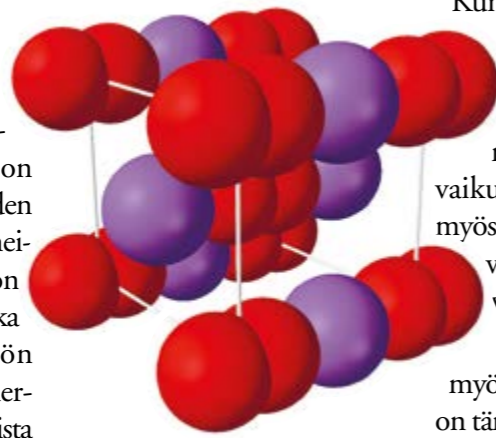
Kalium toimii solujen sisällä säädellen muun muassa hermoimpulsseja, lihassupistuksia sekä kalsiumin aineenvaihduntaa. Kalium toimii myös verisuonten sisäisenä antioksidanttina.

Kalium säätelee yhdessä natriumin kanssa kehon neste- ja elektrolyyttitasapainoa ja mahdollistaa ravintoaineiden liikkumisen solussa ja kuona-aineiden tehokkaan poistamisen.

Tarvitsemme kaliumia, jotta lihaksemme toimisivat hyvin, sydämemme pysyy rytmisessä, verenpaineemme kohtuullisissa luvuissa. Tehokas ravintoaineiden hyödyntäminen ja hermoimpulsien muodostaminen tarvitsevat riittävästi kaliumia.

Kalium edistää hormonien eritystä, auttaa munuaisia puhdistamaan myrkyt verestä, ehkäisee naistentauteja stimuloimalla sisäeritysrauhasten toimintaa ja vaikuttaa suotuisasti koko hermoston toimintaan. Kalium auttaa myös torjumaan natriumin haitallista vaikutusta verenpaineeseen.

Kaliumin maksimipitoisuus löytyy lihaksista. Sen riittävä määrä on tarpeellista lihasten



Kun ajatellaan lihasten toimintaa, niin jo lihassupistus itsessään vaatii magnesiumia toimiakseen normaalisti. Magnesium vaikuttaa eri mekanismeilla myös immunitettiin parantaviin soluihin, esimerkiksi valkosolujen tuotantoon.

Postpoliota ajatellen myös magnesiumin merkitys on tärkeä, koska hermoston ja lihaksen liitoskohdissa, synapseissa, tarvitaan magnesiumia. Magnesiumin vaikutuksesta asetyylikoliinia, eli hermosolujen välittäjäainetta vapautuu tarpeeksi motorisista hermopäätteistä. Magnesium helpottaa lihasten työskentelyä. Magnesiumin puute taas saattaa aiheuttaa lihasnykäyksiä, kouristuksia, vapinaa, lihasten väsymistä ja lihassheikkoutta.

Hypokalemia

Liian suuret tai pienet veren kaliumpitoisuudet altistavat lihassheikkoudelle sekä voivat aiheuttaa häiriöitä sydämen toiminnassa. Esimerkiksi pitkittynyt ripuli tai oksentelu, nesteenpoistolääkkeet ja kuumuuden aiheuttama nestehukka voivat saada kaliumtasapainon heilahtamaan rajusti. Kaliumia voidaan mitata verikokeella. Kaliumpitoisuuden säätely veressä tapahtuu munuaisten kautta.

Viitearvot:

S-K: 3,6 – 5,0 mmol/l

P-K: 3,5 – 4,8 mmol/l

Hypokalemiana voidaan pitää tilaa, jossa kaliumia on alle 3,4 millimoolia litrassa veriseerumia, tila voi olla täysin oireeton.

Vakavan hypokalemian, jossa kaliumpitoisuus seerumissa on alle 2,5 mmol/l, oireina voi olla lihassheikkous, krampit, ummetus, rytmihäiriö, lihaskudoksen äkillinen vaurio, sydänhalvaus tai hengityskatko.

Alentuneen kaliumtason ilmenemisiä ovat ummetus, lihassheikkous, rytmihäiriöt, väsymys, munuaisten puutteellinen toiminta, munuais- ja virtsakivet, turvotus, nesteen kertyminen, levottomat jalat ja ihon tai raajojen pistely.

Kaliumin lähteet

Lähes kaikki elintarvikkeet sisältävät kaliumia. Suurin osa ravinnosta saatavasta kaliumista imeytyy elimistöön. Elimistöme säätelee kaliumpitoisuuksia itse ja ylimääräinen kalium poistuu elimistöstämme munuaisten toimesta virtsan mukana tai hikoiltaessa.

Elintarvikkeet, jotka sisältävät kaliumia:

maitotuotteet, täysjyvätuotteet, soija, pavut, pähkinät, tomaatti, peruna, tomaatti, banaani, aprikoosi, sitruuna, punajuuri, palkokasvit, kuivatut hedelmät.

Magnesiumin lähteitä: täysjyvätuotteet, kasvikset, liha, palkokasvit, vihreät lehtivihannekset, peruna, äyriäiset, kala, tumma suklaa.

Teksti: Marja Räsänen

kuntoutuspäällikkö
Suomen Polioliitto ry

Ensiajelulla! Tunnelmaa Tampereen ratikassa

Nyssellä (Tampereen kaupungin liikennelaitoksen bussilla) on tullut ajeltua vuosien mittaan aika paljon, aina ei ole ollut omaa kuskia saatavilla. Se on vienyt ja tuonut kotiin ja kotoa pois turvallisesti.

Nyt meillä on oma ratikka (raitiotievaunu). Sen päälinja kulkee melkein kotitalon päädyistä, Hervannasta Pyynikintorille ja takaisin. Ratikat ovat väriltään tiilenpunaisia. Tamperelaiset saivat äänestää värin. Esteettömyyttä ja sen toteutumista tarkkailtiin alusta asti. Ensimmäisiä koeajoja tehtiin pyörätuolilaitten ja sauvoja käyttävien kanssa.

Ensimmäinen ratikka-ajelu kotikaupungissa

Minä suoritin koeajoni 3.6.2021. Meillä oli kesäpääläveri Tampereen kansallismuseon koskenrannalla ja takaisin kotiin seikkailin uudella kulkuvälineellä. Keskustorilla, jossa on ollut aika myllerrys katutöiden vuoksi, ei ole tullut käytyä pitkään aikaan, joten ensin piti etsiä ratikkapysäkki ja löytyihän se. Kokeeksi täytyi istahtaa myös pysäkkikatoksen penkille ja taululta näkyi, että seuraava ratikka tulee 10 minuutin kuluttua. Kaupungilla kaikilla näytti olevan kiire, olihan iltapäivä jo pitkällä.

Ohjeet hallussa

Ja sieltä se sitten tuli: numero kolmonen, sama kuin tutulla nysse-linjalla. Samaan aikaan tuli toisestakin suunnasta ratikka ja hienosti ne soljuivat toistensa ohitse.



Olin etukäteen jo opiskellut ”käyttäytymisohjeet” eli kuinka nousta ja poistua kyydistä. Ratikalle ei tarvitse viitata eli näyttää pysähtymismerkkiä, eikä painaa myöskään nappia poistua kyytiin, se pysähtyy automaattisesti joka pysäkillä.

Olipa jännittävää astua vielä uutuuttaan kiiltävään kyytiin. Puuta ja punaista oli sen sisustus. Eikä tungostakaan. Ensimmäisen kerran vähän säpsähdin, kun tuli kuulutus ”Koskipuisto”, tämä oli uusi kokemus.

Kyyti oli tasaista ja rauhallista. Ehdin katselemaan ulos aurinkoista Hämeenkatua ja ensimmäisistä lämpimistä nauttivia kävelijöitä ja penkeillä istuvia tamperelaisia. Matka kotiin kesti 20 minuuttia. Kotipäässäkin oli pysäkkipaikka muuttunut. Ajeltiin hieman ohi kotitornin ja kävelymatka takaisin päin sujui sukkelaasti.

Kyllä sitä ratikkaa tulee varmasti käytettyä sen kerran, kun keskikaupungille asiaa. Kyllä se niin mukavaa kyytiä oli. Voin suositella lämpimästi! Tervetuloa Tampereelle, vaikka vaan ajelemaan raitiotievaunulla!

Teksti ja kuvat:
Pirjo Karin-Oka

Kirkkaan punaiset ratikat ovat nyt osa Tampereen katukuvaa. Esteettömyys oli tärkeä lähtökohhta ratikkaliikennettä suunniteltaessa, ja se on toteutunut hyvin. Tervetuloa ajelemaan ratikalla läpi Tampereen!

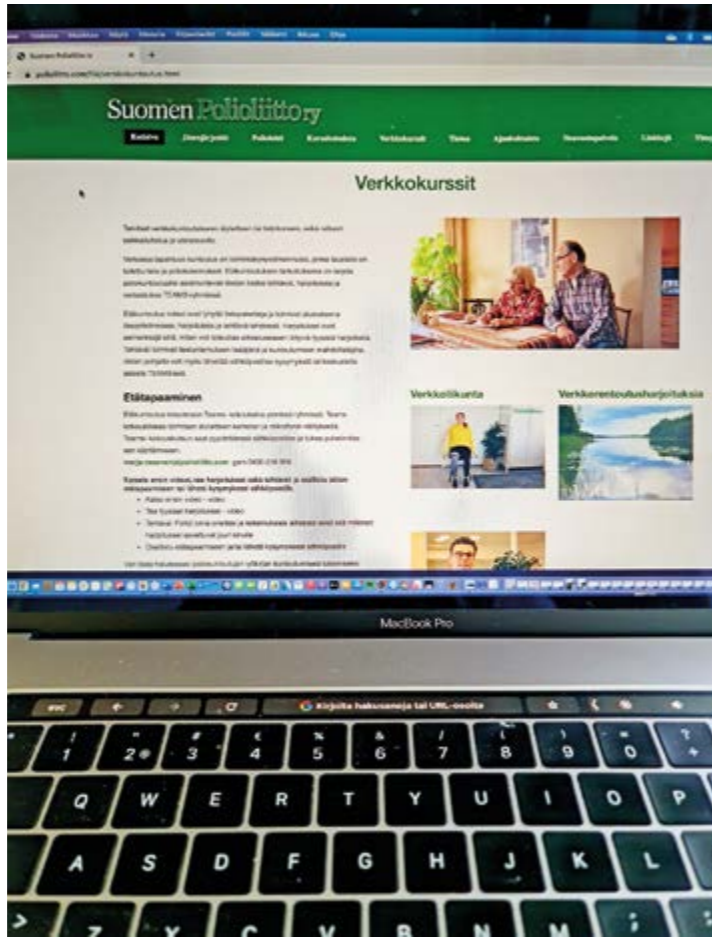
Verkkokurssit ja vertaisryhmät

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

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

Verkossa tapahtuva ryhmätoiminta on toimintakyvymennusta, 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 itseohjainharjoituksia 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 äylaitteen 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!

Pää pelaa, vaikka jalat ei – uskotko?

Minulla on sosiaalialan koulutus ja postpolio, jonka vuoksi olen eläkkeellä. Aikaa myöden toimintakyvyni on heikentynyt siinä määrin, että hengitykseni tarvitsee tukihoidtoa, käsieni voimat ovat huppenneet ja jalkani eivät enää toimi, istun pyörätuolissa.

Minulla on ollut vuosia henkilökohtainen avustaja työnantajamallilla ja olen ollut erittäin tyytyväinen toimivaan ratkaisuun. Avustajani on ollut minulla pitkään ja tuntee tarpeeni ja henkilökohtaiset toiveeni.

Palvelusetelillä

Viime vuosina avun tarpeeni on lisääntynyt ja olen saanut hieman lisää tunteja eli palveluseteleitä avun ostamista varten. Palvelusetelit ovat käteviä, voin ostaa palveluita juuri sen verran ja sellaiseen ajankohtaan, johon apua tarvitsen. Tämähän kuulostaa hyvältä, eikö?

Sain palvelusetelilläni lisäapua eräästä isohkosta hoivapalveluyrityksestä ja ammattitaidolla, kuten heidän mainoksessaan kerrottiin. Tarkoituksena oli, että ostamani palvelu nivoutuisi yhteen vakituisen avustajani työvuoroja myötäillen.

Luokseni lähetettiin erilaisia henkilöitä, erilaisista taustoista. Heistä osa oli todella mukavia ja asiansa osaavia. Osalla avustajista oli ammattitaito vasta hakusessa, salassapitovelvollisuutta myöden.



Kenen tarpeet?

Asiahan on nyt niin, että henkilökohtainen apu on minua ja tarpeitani varten. Näin kuvittelin ja näin minulle asia myytiin. Olin väärässä, sillä ostopalveluna saatu apu tuntui juuri päinvastaiselta. Minä olin henkilökohtaista apua varten? Kerron muutaman esimerkin karkeammasta päästä:

Eräs avustaja kiinnitti seinäni lukujärjestyksen. Aviisissa kerrottiin koska minun tulisi nousta, syödä ja mennä nukkumaan. Omia toiveitani ei haluttu kuunnella eikä kuunneltu. Sanelupolitiikka se oli. Yritin perustella kantaani sillä, että minun pitää noudattaa tiettyä ruokavaliota ja ruokailuajoja.

Työaikoja muuttamaan pyrkivä palveluseteliavustaja saneli omat avustusaikansa ja oli sitä mieltä, että vakituisen avustajani jo aiemmin sovittu työpanos on hyvin siirrettävissä. Vaatimukseni meni läpi vasta, kun revin kyseisen tuntuunittelman seinältäni.

Eräs avustaja tuli luokseni avopuolionsa kanssa, ihan kuin se olisi luonnollista toimintaa.

Toinen avustaja taas vietti aikaansa luonani istuen ja katsoen piirrettyjä, sohvalta peiton alla. Välillä puhelimen kanssa keskustellen.

Minulle on myös tuotu ruokaa tai vaadittu, että luonani tehdään sitä ruokaa, mitä avustaja syö. Tätä on tietysti perusteltu kulttuurieroilla ja kieltäminen olisi katsottava rassistiseksi asenteeksi? Minä olin sitä mieltä, että meillä syödään minulle soveltuvaa ruokaa.

Toisinaan avustaja ei ole halunnut, että hoidan itse tiettyjä toimintoja. Hän ”käskee” minut ottamaan hoivan vastaan. Ilmeisesti tämäkin ammattilainen piti minua ”tyhmempänä” ihmisenä kuin olen ja vain siksi, että itse halusin pitää toimintakykyäni yllä siltä osin kuin vielä pystyin. Kuntouttavasta työotteesta ei ollut hänelle kerrottua, minä kerroin!

Itsemääräämisoikeus kadotettu?

Eräänä päivänä sain postia siitä, että palveluseteliini oli lisätty roimasti tunteja. Eri ihmisiä alkoi ravata luonani kuin asiakkaita markkinatorilla. Lopulta soitin vammaispalvelun sosiaalityöntekijälle kysyäkseen ”virheestä nostaa palveluseteli tuntejani” Hämmästykseni sain kuulla hakeneeni niitä itse. Tiesin varmasti, ettei näin ollut.

Sosiaalityöntekijä selvitti asiaa ja kas, tämä iso palveluntarjoaja oli itse hakenut nimissäni tun-

teja lisää ja kaiken kukkuraksi vielä laskuttanut päällekkäisiä vuoroja, joita ei ollut tehty.

Ymmärsin kyllä, että kiireessä vammaispalveluun tulleet hakemukset oli hyväksytty, kun tilanteeni on jatkuvasti heikentynyt. Kunnalle tämä tulee kalliiksi ja asia jäi selvitystilaan.

Palveluseteli on tullut maksama ”jotakin” myös minulle. Luottamus avustajiini on nykyään kortilla. Minusta tuntuu siltä, että muut tietävät paremmin miten minun tulisi elämäni elää, mitä syödä ja miten nukkua. En voi katsoa televisiota silloin kun haluan tai harrastaa leipomista, joka on minulle ollut tärkeää. Tämä kaikki tietysti vain osan aikaa vuorokaudestani, koskien vain osaa palveluseteliavustajistani.

Pahinta tässä on henkiset ”arvet” pelko, voimattomuus, ennalta arvaamattomuus, mielihyvän väheneminen, apeus ja luopuminen sellaisista asioista, joihin olisin vielä kyennyt. Erittäin loukkaavana pidän sitä, että minun kuvitellaan vammautuneen myös päästäni, ihan kuin olisin liikuntakyvyttömänä tyhmempi ihminen kuin muut.

Onnellinen olen siitä, että sosiaalityöntekijäni kuunteli ja uskoi minua. Vihainen olen siitä, että henkilökohtaisten avustajien laatu yksityisillä toimijoilla on näin heikko. Missä on työhön perehdyttäminen tai työn perimmäisten eettisten kysymysten hallinta?

Koitetaanhan jaksaa tästä ja koronasta huolimatta

Teksti: Sindyn haastattelusta koonnut Marja Räsänen

<p>Keuruun Kuntoutus Oy www.keuruunkuntoutus.fi</p>	<p>Tornion Apteekki www.tornionapteekki.fi</p>
<p>I APOTEKET I KRISTINESTAD KRISTIINANKAUPUNGIN I APTEEKKI Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki, puh. 06 221 1007 www.krs1apotek-apteekki.fi</p>	<p>NAARAJÄRVEN APTEEKKI Seunalantie 1, 76850 Naarajärvi, puh. 015 422 170, www.naarajarvenapteekki.fi</p>
<p>Tmi Ari Jortikka Köyliö, www.matkajortikka.fi</p>	<p>Hammaslääkäri Auli Reijonen Lahti, puh. 03 751 2122</p>
<p>METSÄPALVELU TURUNEN OY Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828 tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi www.metsapalveluturunen.fi</p>	



Polioinvalidit ry:n toiminta vuonna 2021

Edunvalvonta ja vaikuttaminen - olemassaolon oikeutta!

Tavoite

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

Käytännön toteutus

Valtakunnallinen, alueellinen ja paikallinen edunvalvontatyö
Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus
Vertaistoiminnan tukeminen
Järjestöjen välinen yhteistyö
Neuvontapalvelut puhelimitse, sähköpostitse, ryhmä- ja yksilöta- paamisin

Alueelliset kuntoutusohjauspäivät
Lausunnot polion sairastaneiden arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista.

Vaikuttamistapaamiset päättäjien ja viranomaisten kanssa.

Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2021

Rahoitus

Yhteistyökumppanit, oma varainhankinta, oma pääoma

Tiedotus ja viestintä – me olemme yhä olemassa!

Tavoite

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

Käytännön toteutus

Poliolihti (Polioliitto), nettisivut
Syystapahtuma 24-26.9.2021, Peurunka

Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2021

Vuosikalenteri 2021

Ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydenotot

Messut ja tapahtumat



Rahoitus

Oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta - apua arkeen!

Tavoite

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

Käytännön toteutus

Omasta toimintakyvystä huolehtimisen tärkeydestä ja olemassa olevista palveluista tiedottaminen.

Toimintakykyä tukevien kurssien ja tapahtumien järjestäminen

HEKU-kurssit (alueelliset)

Iloa Elämään-kurssi (valtakunnallinen)

Suomen Polioliiton alueellinen avoryhmätoiminta Lahti-Kouvola, Pirkanmaa, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi, Pääkaupunkiseutu, Satakunta, Savo ja Varsinais-Suomi.

- alueelliset lämminvesivoimistelut/salijummat

- paikalliset liikunta- ja vertaistapahtumat

Rahoitus

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

Vapaa-ajan toiminta - vertaistukea!

Tavoite

Vertaistuellisen osallistumisen mahdollistaminen, syrjäytymisen vähentäminen

Käytännön toteutus

Alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat, kokoontumiset polioinvalidille ja heidän läheisilleen. Tapahtumissa otettu huomioon esteettömyys ja yleisavustajat.

Syystapahtuma 24-26.9.2021, Peurunka

Kerhot

Retket

Tapahtumat

Rahoitus

Osallistumismaksut, oma varainhankinta, oma pääoma

Järjestötoiminta - yhdessä toimimisen perusta!

Tavoite

Luoda vahva pohja polion sairastaneiden omalle osallistumiselle, perustehtävän (polion sairastaneiden hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen avoimen ja vahvan järjestötoiminnan avulla.

Käytännön toteutus

Toiminnan ja organisaation kehittäminen

- matalan kynnyksen toiminta ja osallistuminen

- rahoituksen, toiminnan turvaaminen

- osastoille tarjottava koulutus (vertaisohjaus ja viestintä)

- järjestöpalvelut jäsen- ja osoiterekisterit, laskutus ja postitusohjelmat (Suomen Polioliitto ry)

- yhteistyöhankkeet muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa

Osastojen vuosikokoukset

Vuosikokous 24.4.2021 Helsinki

Aluetoiminnan rahoitus ja toiminnan mahdollisuudet

Luottamushenkilöiden koulutus ja jaksamisen tuki

Poliojärjestöjen yhteistyö

Rahoitus

Oma varainhankinta, yhteistyöhankkeiden hankerahoitus, apurahat, oma pääoma.

Polioinvalidit ry:n toiminnassa ja jäsenille tarjottavissa palveluissa noudatetaan myös vuonna 2021 sekä valtakunnallisia että paikallisia ohjeita tilaisuuksien järjestämistä koronaviruksen aiheuttamassa poikkeustilanteessa.

Polioinvalidit ry Johtokunta

Suomen Poliohuolto r.y. Toimintakertomus vuodelta 2020

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

Jäsenistö

Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenistön muodostavat polion sairastaneet varsinaiset jäsenet sekä yhdistyksen toimintaa tukevat kannatusjäsenet. Vuoden 2020 päättyessä yhdistyksen kuului yhteensä 385 jäsentä, joista varsinaisten poliovammaisten jäsenten osuus oli 149 henkilöä ja kannatusjäsenen osuus 236 yksityistä henkilöä/yritystä. Edellisen vuoden lukumääriin verrattuna varsinaisten jäsenten määrä laski 12 henkilöllä ja kannatusjäsenen määrä 52 henkilöllä.

Hallinto

Suomen Poliohuolto r.y:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous.

Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 8 jäsentä. Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan siten, että kunakin vuonna eroaa vuorollaan 4 jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita hallituksen uudelleen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous pidettiin 9.9.2020 Kynnys r.y:n toimitilojen Pantterisalissa



Helsingissä. Kokoukseen osallistui 9 yhdistyksen varsinaista jäsentä. Kokouksen puheenjohtajana toimi Leo Hänninen ja sihteerinä Birgitta Oksa. Hallituksen jäseniksi vuosille 2020 - 2021 valittiin Toivo Enqvist, Aira Hukka, Pentti Lindström ja Väinö J. Mäki-Petäys. Vuoden 2020 hallituksen jäseninä jatkoivat Leo Hänninen, Markku Huostila, Yodit Melaku ja Eira Tenhonen.

Helsingissä 9.9.2020 pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteeriksi Yodit Melaku. Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana 2 kertaa. Hallitus päätti kiireellisistä asioista lisäksi myös puhelimitse ja sähköpostin avulla.

Toimisto

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

Kertomusvuoden aikana yhdistyksen palveluksessa toimi 1 osa-aikainen järjestösihteerit. Suomen Poliohuolto r.y:n tarvitsemat jäsen- ja kirjainpöytäpalvelut ostettiin palvelumaksua vastaan Suomen Polioliitto r.y:ltä.

tus- ja kokoontumisrajoituksia, sekä yli 70- vuotiaiden ja riskiryhmiin kuuluvien karanteeneja, joista johdettua kuntoutus- ja lomailutoimintaa kertomusvuoden aikana ei voitu järjestää. Suomen Poliohuolto r.y. myönsi jäsenilleen kuntoutustukea Lehtimäen Opiston järjestämälle ”Iloa elämään” – kursseille osallistumiseen.

Edustus

Suomen Poliohuolto r.y. on Suomen Polioliitto r.y:n jäsen. Suomen Poliohuolto r.y:n edustajina Suomen Polioliitto r.y:n hallituksessa toimivat Leo Hänninen (varapuheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys ja Markku Huostila. Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenistö oli hyvin edustettuna myös useiden kaupunkien ja kuntien vammaisneuvostoissa.

Talous

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenen maksamalla jäsenmaksuilla, sekä edellisiltä vuosilta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

Valvonta

Suomen Poliohuolto r.y:n tilintarkastajana on toiminut Jaana Lehtinen HT ja varatilintarkastajana Jani Holmi HT.

Suomessa elää tällä hetkellä THL:n arvio mukaan noin 5500 polion sairastanutta henkilöä. Poliovammaisuus on heille elämänsä loppuun saakka riesana arjessa selviytymiselle. Suomen Poliohuolto r.y pyrki toiminnallaan ehkäisemään poliovammaisten jäsentensä syrjäytymistä ja vetäytymistä, edistämään heidän nykyisten voimavarojensa säilymistä mahdollisimman pitkään, tarjoamaan heille poliotietoa ja opastusta arkeen liittyvissä ongelmatilanteissa, sekä jäsenistön keskeistä vertaistukea ja mielekästä yhdessäoloa kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan muodossa.

Vuoden 2020 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen 2 jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammalainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyvää tiedotusta ja neuvontaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

Kiitämme työmme tukijoita ja yhteistyökumppaneitamme kulu- neesta vuodesta.

Suomen Poliohuolto ry

Hallitus

Suomen Poliohuolto r.y. Toimintasuunnitelma vuodelle 2021

Suomen Poliohuolto r.y:n vuoden 2021 toiminnan muodostavat poliovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, poliovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuutensa edistäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

Hallinto

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

Vuoden 2021 alussa Suomen Poliohuolto r.y:n hallituksen muodostavat; Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Yodit Melaku (sihteeri), Toivo Enqvist, Aira Hukka, Markku Huostila, Pentti Lindström ja Eira Tenhonen.

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

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

Jäsenistö

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostuu varsinaisista poliovammaisista jäsenistä, sekä yhdistyksen



toimintaa tukevista kannatusjäsenistä. Vuoden 2021 alussa yhdistykseen kuuluu yhteensä 385 jäsentä, joista varsinaisten poliovammaisten jäsenten osuus oli 149 henkilöä ja kannatusjäsenten osuus 236 yksityistä henkilöä/yritystä.

Toiminta

Kuntoutustoiminta

Suomen Polioliitto r.y. järjestää STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) avustuksella poliovammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Poliohuolto r.y. rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoiminnan piiriin. Suomen Poliohuolto r.y:n omana kuntoutustoimintana yhdistys pyrkii järjestämään Viron Pärnussa kuntoutus- ja virkistysloman jos Suomessa ja Virossa vallitseva koronavirustilanne saadaan päätymään. Suomen Poliohuolto r.y. tukee vuonna 2021 jäsentensä osallistumista Lehtimäen Opiston ”Kuntoutumista ja elämänhallintaa arjen toimin-

taan” kurssille. Kurssituen määrä on 15,00 €/vrk.

Neuvontapalvelut

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

Tiedottaminen

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Suomen Polioliitto r.y:n julkaiseman Polioliiton, internet-verkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Polioliitto ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille,

sekä useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

Suomessa elää tällä hetkellä THL:n arvon mukaan noin 5500 polion sairastanutta henkilöä. Suomen Poliohuolto r.y. toimii poliovammaisten jäsentensä elinolosuhteiden, elämänlaadun, osallisuuden ja tasavertaisuuden edistämiseksi, sekä heidän syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toimintamme perustuu luottamuksellisiin suhteisiin ja hyvään yhteistyöhön valtakunnallisten ja kunnallisten päättäjien, kuntien sosiaali- ja terveysviranomaisten, sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja muiden työme tukijoiden kanssa.

Suomen Poliohuolto ry

Hallitus

Arkkihtitoimisto Valkeavirta

Porvoo, puh. 040 543 5350,
www.valkeavirta.fi

Auto-Muovi Oy

Helsinki, www.automuovi.fi

Eino Nikka & Knit

Pekapää, puh. 0400 785 844

Helsingin Laskentasäästö Oy

www.hls.fi

STEN
teräksellä tulokseen

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Kauan kaivattu kesä alkaa olla parhaimmillaan. Omasta mielestäni ehdottomasti paras vuodenaika. Satoi, tai paistoi! Varsinkin talvet ovat monille meistä hankalaa aikaa. Keliolosuhteet ja ilmojen lämpötilat rajoittavat turhan paljon liikkumistamme. Viimeisen vuoden ajan liikkumistamme on myös suuresti rajoittanut koronavirustilanne. Valtaosa meidän porukasta kuuluu vähintäänkin ikänsä perusteella riskiryhmään koronan vakavaa versiota silmällä pitäen. Osalla on poliosta tavalla tai toisella aiheutunut heikentynyt hengityskapasiteetti esim. skolioosin vuoksi. Hengitys vaikeutuu jo tavallisen flunssan yhteydessä.

Mitä seuraisikaan, jos onnistuisi saamaan koronan? Olisiko hengenlähtö lähellä? Polio sinällään ei tee meistä riskiryhmäläisiä. Varovaisuus on kuitenkin viisautta. Siksi ainakin itse olen välttänyt turhaa liikkumista julkisissa tiloissa ja rajoittanut vierailuja jopa sukulaisten ja ystävien luona. Mutta nyt on tullut saaduksi molemmat koronapiikit ja tautitilanne on helpottunut huomattavasti koko valtakunnan alueella. Joten nautitaan terveysturvallisesti kesästä.

Kokoontumisrajoitukset näkyvät

Koronatilanne aiheutti kevään aikana jännitystä yhdistysten vuosikokousten järjestämiselle kokoontumisrajoitusten johdosta. Suomen Poliohuolto r.y:n ja Suomen Polioliitto r.y:n vuosikokoukset on sääntö-



Korona-aikana moni meistä vietti tavanomaista enemmän aikaa televisioruudun edessä.

määräysten vuoksi pidettävä toukokuun loppuun mennessä. Tälle keväälle oli suunnitteilla oikeusministeriön aloitteesta eduskunnalle tehtävä esitys tilapäisestä laista, joka sallisi mahdollisuuden vuosikokousten siirtämisen pidettäväksi 30.9.2021 mennessä.

Hallitus teki oikeusministeriön aloitteesta eduskunnalle esityksen tilapäisestä laista. Mutta se ei edennyt sen pidemmälle, eikä sen kohtalosta kuulunut julkisuuteen mitään. Kokoukset pystyttiin kuitenkin järjestämään rajoituksia noudattaen. Harmillista silti, että pienemmällä kokoonpanolla. Sillä ovathan tapaamiset ja kokoukset osa vertaistuellista toimintaamme.

Valtakunnan politiikkaa

Kotimaan politiikka on mielenkiintoisessa vaiheessa. Kunnallisvaalit ovat käynnissä. Hallitus kipuu erimielisyyksistä monien asioiden suhteen. Sote-uudistusta yritetään epätoivoisesti ajaa maaliin, kuin käärmettä pyssyyn. Osa ministereistä väittää, että siihen liittyvästä maakuntaverosta on sovittu tämän hallituksen hallitusohjelmassa. Toiset ovat sitä mieltä, että ei ole sovittu. Ota tästä selvä! Maailman ilmastonmuutos tulevaisuudessa tuntuu olevan niin suuressa määrin Suomen syytä, että meidän pitäisi yksin pelastaa koko maailma siltä. Vaikka emme varmasti kuulu kärkeihin saasteiden tuottajina.

Työperäisestä maahanmuutosta on kuulemma huutava pula, vaikka maassa on omasta takaa satojatuhansia työttömiä ja lomautettuja. Eikö heidän saattaminen työelämän piiriin kouluttamalla ja kannustinloukkuja poistamalla olisi ensisijaisesti tärkeämpää? Joitain aloja koskien työperäiseen maahanmuuttoon liittyy myös kielellisiä ongelmia. Esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöltä on edellytettävä suhteellisen hyvää suomen kielen hallintaa, jotta asiakkaat tulevat ymmärretyiksi. On varmaan olemassa monia muitakin työtehtäviä, joihin pätee sama kielitaitoa koskeva vaatimus.

Seurasin eilen illalla MTV:n puheenjohtajatenttiä. Se oli jälleen mitä parhaita TV-viihdettä, kuten viikoittaiset eduskunnan kyselytunnitkin. Joita seuraan aina. Poliitikot ovat erittäin hyvin kouliintuneita välttämään selkeitä suorista vastauksia yksinkertaisiin kysymyksiin. Kierrellään ja kaarrelaan, kuin kissa kuumaa puuroa. Ainoastaan yhteen asiaan tuli melko yksimielinen vastaus: ”Perhe- ja peruspalveluministeri, sekä Sosiaali- ja terveysministeriö ovat pääsyyllisiä siihen, että eri toimialoja kohdellaan eriarvoisesti koronarajoituksia purettaessa.” Tuli edes yksi asia selväksi.

Hyvää kesää meille kaikille! Pidetään huolta itses-
tämme ja toisistamme.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n
puheenjohtaja

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 vertaistuellinen ryhmätöimintämme on monipuolista ja suunniteltu siten, että toiminnot tukevat toisiaan.

Laitoskursuilta 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 myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden 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 teoritiedosta 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 myöhäisoireiden asteen ja kuntoutus- ja sopeutumistarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. 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 myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

”Apua arkeen”

Aika: 8.-14.11.2021 (7 vrk)

Paikka: Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 22.6.2021 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on tarkoitettu ikääntyneille 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, yksilöhoidoja, 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(a)polioliitto.com)

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

HUOMIO!

Kurssin ajankohta muuttunut

Apua Arkeen-kurssin Kuntoutus Peurungassa ajankohta on vaihtunut.

Kurssi aika on 8.-14.11.2021 (7 vrk)

Hakuaika päättyy 1.9.2021.

Jo tulleet hakemukset ovat mukana valinnassa.

Matkakorvaukset

Kela ja STEA ovat sopineet, että Kela voi vielä vuoden 2021 ajan myöntää kuntoutusrahaa ja korvata matkoja kuntoutukseen, joka on rahoitettu Veikkausvaroin.

Kelan korvauskäytännön mukaisesti matkakorvaus myönnetään vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus.

Lehtimäen Opiston

Kuntoutumista ja elämänhallintaa arjen toimintoihin -kurssi

Aika: 2.-7.8.2021 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset kurssiin, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemusvirikekurssille>.

Kurssi on tarkoitettu polion sairastaneille henkilöille. Kursiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on Mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoidoja (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 yhteisjäsenet osalta kurssituki puolitetään järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15€) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse.

Poliolehden kesäruudukko

ORI-GI-NELLI **VAS-TEN-MIELI-SYYS**

Lähi-itää **PYY-KEILLE**

Yokon sukua

ATE-RIAL-LA **HÄ-VIO** **MOOT-TORI-PYÖ-RÄN OSA** **MULTA-SIENI** **ULPU** **AI-KA-MIES-POI-KA** **JAU-HE** **KAZAN**

KUS-KI **KELLO-COLLE-GE-PAIKKA** **VASTAA-MAAN-OSA**

MON-TAND **RA-SIA NORUA ITSE-KÄS-TYYPPI**

KÄ-PY- **VILJA MIT-TARISTA** **PYYHE-AI-NES** **KULHO TUO-MAS** **LA-SITE**

LUISTO **SEU-RÄ-KUNTA** **RAJA-JOKI** **VIR-HEET-TÖ-MÄSTI -KÖYHÄ** **AR-KI-PÄI-VÄ** **TONA-VAAN** **DUF-VA n. FARMI** **HUGH**

ILOINEN **POHJOI-SESTA** **POS-TEILLE** **PI-TUUS-MITTA** **VALI-OLTA** **PEL-LOLLE**

IKÄVÄ ÄÄNI **LOO-SEJA**

Kokko-nen **LAP-SEKSI-OTTO** **vuoristo** **ASEEN OSA** **JAKAU-TUMATON** **Kolk-kala West** **ris-** **ATIK-IS-MAIL** **tv-kok-ki** **PRINT-TI**

SIPULI- **HI-PIÄT** **OT-TAA TÖIHIN**

-SO-KERI **HAA-VE** **UHKAROH-KEA** **LAIVA-TYT-TÖJÄ** **YK-KÖS-TI-LOJA** **PÄÄ-KAU-PUNKI RUOTU-** **KEL-LOISTA PUOLI** **-HARJA** **KUK-KO-HOVI** **OSAK-KEILLE**

BU-NUEL **VAA-REJA** **AI-KAILLA PAIK-KOJA** **SU-VAITSE-VAINEN** **TALVI-MAI-SEMA YLEEN-SÄ** **-TUU-LI** **KVALI-TEETTI**

syyhy **YATZY VOI RUOKAA**

SELITELY-PELI **NOLLA-** **LYHYT VAINELIND** **HEI-KURA** **RAN-NI-KOLLA**

TAP-PER **VASTA-RIN-TOJA** **COW-BOYL-LA** **SARAS-TAVA** **PAR-RAN-AJO PARTA-VEIT-SELLÄ** **PUO-POLO 100 LAM-PAISTA**

KIRJA-PAI-NOSSA **KUR-KUILLE** **SAAME-KORVA LAIS-HIR-RYHMÄÄ VONEN** **AAMU HYVIN SÄÄS-TÄ-VÄINEN** **UU-SIN-TANA**

RAU-HALA RUUILLE **KIRJA-PAI-NOSSA** **KUR-KUILLE** **SAAME-KORVA LAIS-HIR-RYHMÄÄ VONEN** **AAMU HYVIN SÄÄS-TÄ-VÄINEN** **KUJAN-SUU ROS-BERG** **PIT-KÄLLE SIIRA**

BUS-SI- **KUO-RI-MISTA** **AI-VAN**

YM-MÄR-RYKSET **SIT-RA**

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8.2021 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".



Aloitin viimeksi kysymyksellä, kuinka kauan vielä pitää jaksaa rajoituksia? Onko mikään muutunut kolmessa kuukaudessa? Ainakin sitä valoa on saatu ja rajoitusten helpottuminen näyttää toteutuvan. Pientä ristiriitaa esiintyy tiedottamisessa.

Eri viranomaiset/asiantuntijat antavat erilaista arviota, ensin tulee positiivista tietoa ja heti perään toinen viranomainen toppuuttelee. Vaikeaa tässä on järjestää turvallisesti osastoissa toimintaa.

Toisaalta koronarokotukset ovat Suomessa jo kohtalaisen pitkällä, kolmekymppisiä rokotetaan ja äsken luin, että ikäryhmä kuusitoistavuotiaat ovat jo saaneet rokotuksen eräillä alueilla. Riskiryhmäläiset ovat jo rokotettu monin paikoin kahteen kertaan. Rokotekattavuus on hyvällä mallilla, rajoitusten poistumista voidaan odottaa.

Hybridi-mallit käytössä

Kevään aikana muutamit osastot ovat pystyneet pitämään vuosikokouksiaan normaalisti, osa teams-kokouksina. Osastot ovat rekisteröimättömiä, joten niillä ei ole myöskään takarajaa vuosikokouksen pitämisestä. Monet osastot tulevat pitämään vuosikokouksensa nyt kesän aikana.

Pääyhdistyksen kohdalla tilanne oli toinen. Sääntömääräinen vuosikokous pidettiin etäyhteydellä ns. hybridi-kokouksena 24.huhtikuuta. Kokousohallitajat olivat teams-yhteydellä kokouspaikalla oleviin osallistujiin. Pääkaupunkiseudulla silloin vallitsevan koronatilanteen takia paikalla olisi saanut olla enimmillään kuusi osallistujaa.

Todellisuudessa määrä jäi kahteen, paikalla oli vain puheenjohtaja ja sihteeri.

Kokous käsitteli kaikki muut asialistan mukaiset asiat, paitsi henkilövalinnat. Näihin palataan syksyllä ylimääräisessä vuosikokouksessa, joka on nyt päätetty pidettäväksi 16.10.2021 Kylpylä-hotelli Peurungassa. Samassa paikassa vietetään



myös Suomen Polioliiton syystapahtumaa kyseisenä viikonloppuna.

Toimintaa terveysturvallisesti

Johtokunta on edelleen pitänyt kaikki kokoukset etäyhteydellä. Tuleekohan tästä pysyvä käytäntö, matkustamiselta välttyä ja samalla aikaa säästyy. Henkilökohtainen kohtaaminen tietysti jää pois etäyhteyssko- kouksissa, tätäkään asiaa ei saa kokonaan unohtaa.

Heku-kursseja on jo pystytty muutamien osaston alueella toteuttamaan ja lisää on tulossa. Näissä järjestävä taho on hyvin pystynyt huomioimaan koronan tuomat rajoitukset ja näin on vältetty virusaltistumisilta. Nämä kurssit ovat niitä, mihin yhdistys panostaa jatkossakin.

Kesäkuussa etäyhteydellä pidetyssä johtokunnan kokouksessa sain sellaisen kuvan, että osastoissa muikin toiminta alkaa pikkuhiljaa virkistyä, toivotaan, että nyt kesä tuo pysyvämmän käänteen toimintarajoituksiin ja syksyllä voivat liikuntavuorotkin pitkän tauon jälkeen palata ohjelmatarjontaan.

Nyt on verkon kautta voinut osallistua erilaisiin jumppiin, toivottavasti mahdollisimman moni on ainakin pystynyt tutustumaan tarjontaan, vaikkakin tehtyjen selvitysten perusteella nettiyhteyksimahdollisuutta jäsenistön keskuudessa ei ole kuin n. 30 prosentilla jäsenkunnasta.

Nyt tuossa kesäkuussa pidetyssä johtokunnan kokouksessa tuli hyvin esille, miten osastojen toiminta-alueiden välillä on isoja eroja koronan levinneisyydessä.

Oli mukava kuulla, miten yksi osasto oli pystynyt pitämään pikkujouluunsa touko- kuussa. Parempi myöhään kuin jättää pitämättä. Monin paikoin oli jo päästy toimintaa käynnistämään.

Kohti uutta normaalia

Nyt olemme menossa kohti uutta normaalia aikaa, ainakin niin uskon. Se min- käläistä oli ennen koronaa ei enää palaa entiselleen. Sosiaalinen kanssakäyminen palautuu, voimme kohdata kasvokkain, kä- tellä ja halata kohdatessamme, vai onkohan nämä tavat jo unohtuneet? Onko meistä tullut antiseptisten käsigeelien suurkulut- taja, tuskinpa. Tähän koronan jälkeiseen aikaan tulee jäämään etäyhteyksien käyttö jokapäiväiseen käyttöön, hyväksi havait- tujen yhteydenpidon yhdeksi muodoksi.

Korona-aika on koetellut varmaan jos- sakin määrin meidän kaikkien henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Toivottavasti osastojen tarjoama toiminta saa vielä jäsenistöä liik- keelle, jaksettaisiin lähteä kotoa tapaamaan toisia poliottuttuja. Osastoilla on ainakin jo kova halu järjestää toimintaa, sellainen kuva tuosta kesäkuun kokouksesta jäi. Yritetään jaksaa odottaa vielä hetki. Tulossa on aika, jolloin voidaan kohdata kasvotusten ja päästään näistä kasvomaskeista.

Nautitaan kesästä ja tapaamisiin mahdollisimman pian.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

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

kuntoutusta

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!

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 17.9.2021 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Ilmoittautuminen 1.9.2021 mennessä. Alkaa lounaalla klo 11 ja päättyy klo 15.

Pohjois-Suomi 22.10.2021 klo 12–16.30 Caritaskoti, kappelimestarinkatu 2, Oulu. Ilmoittautuminen 8.10.2021 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.

osastoissa...

pitämään. Johtokunta on saanut talouspaperit hyväksyttäväkseen/tiedokseen ja Polioinvalidit ry:n vuosikokous on tilit vähistanut.

Lounastapaaminen

Lounastapaamiset ovat myös vallitsevan tilanteen vuoksi katkolla.

Avokurssi

(ent.nimi avokuntoutus/vertaistukitilaisuus)

Suomen Polioliiton avokurssipäivä 26.elokuuta 2021 klo 10 -14 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa. Muistakaa ilmoittautua.

Syystapahtuma

Suomen Polioliiton Syystapahtuma Peurunka 15.-17.10.2021. Tästä tulee myöhemmin lisää tietoa.

Heku – kuntoutusta Maskun kuntoutuskeskuksessa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen kanssa heku-kurssin.

Ajankohta: Maanantai 18.10. klo 10.00 – keskiviikko 20.10.2021 klo 15.00.

Kurssista saat tarkempaa tietoa myöhemmin, nyt voit varata ajankohdan kalenteriisi.

Yritetään jaksaa, koittaa vielä sellainen aika, jolloin voidaan kohdata kasvotusten (ilman maskeja).

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Avokuntoutus

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

Avokuntoutukseen ilmoittautumiset Marja Räsäselle Polioliittoon puh. 09 686 0990 tai marja.rasanen@polioliitto.com

Hyvää kesää!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Osasto käynnistää toimintansa jälleen syksyllä, jos koronatilanne sen mahdollistaa.

Parempia aikoja odotellessa oikein hyvää kesää ja voiteja kaikille!

Johtokunta

Neuvontapalveluista kysyttyä

Milloin poliorokote keksittiin? Kuka sen patentoi ensimmäisenä?

Ensimmäisen tehokkaan rokotteen poliota vastaan kehitti Jonas Salk. Rokote otettiin käyttöön vuonna 1954. Salk ei tavoitellut rikkautta keksinnöllään. Hänen vastauksensa poliorokotteen patentoinnille oli: ”Kuka omistaa poliorokotteeni? Ihmiset! Voitko patentoida Auringon?”

Poliorokotetta on käytössä kahta eri tyyppiä: eläviä viruksia sisältävää suun kautta otettavaa Sabin-rokotetta ja inaktivoituja viruksia sisältävää, pistoksena annettavaa Salk-rokotetta. Suomessa käytetään nykyisin pelkästään pistoksena annettavaa rokotetta.

Suomessa poliorokote on ollut osa kansallista rokoteohjelmaa vuodesta 1957, ja se annetaan yleensä osana monilta taudelta suojaavaa rokotussarjaa. Yksittäistä poliorokotetta annetaan esimerkiksi tehosterokotteena henkilöille, jotka matkustavat maahan, jossa esiintyy poliota.

Poliorokote kuuluu kansalliseen rokotusohjelmaan ja on maksuton kaikille.

Poliolehden 1/2021

ruudukon voittajat

I palkinto 10 € Elvi Pikkarainen, Tampera

II palkinto 6 € Kaija Salmela, Tampere

Onnea!

Humppilan Kiinteistöpalvelu Oy
www.humppilankiinteistopalvelu.fi

Kaivuri palvelu Markku Järvinen Oy
Nahkela, puh. 040 544 6759

Konekorjaamo Riikonen Oy
Joensuu, www.konekorjaamoriikonen.fi

KTK-huolto Oy
Vähikkälä, puh. 050 306 8640

Salon Kone ja Rauta Oy
www.skroy.com

Sähköpalvelu Keskitalo Ky
Kempele, puh. 044 262 7499

EUROMASKI OY
Kaarina,
www.euromaski.fi

KONEPAJA TRAMETA OY
Turku,
www.trameta.fi

KULJETUS J. KOSKELA OY
Saarenkylä,
puh. 040 531 1677


Kajaanin kaupunki
Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi



Polioliiton Teams- kesäkahvila on avattu!

Ota kahvikuppisi ja klikkaa itsesi mukavaan vertaiskeskusteluun 7.6 – 2.8.2021 maanantaisin klo 12-14

Osallistumislinkin saat kun lähetät sähköpostia Saarelle: saara.limnell@polioliitto.com

Pääosassa olet sinä ja vertaisesi. Klikkaa itsesi mukaan ja kerro meille tarinasi.

Terveisin

Saara Limnell



Rahalla saa ja kärpäsiä riittää

Kivikaudesta asti odotettu SOTE-uudistus etenee, ja perustuslakivaliokunta on antanut lähes kokonaisen siunauksensa ministeri Kiurun tekemälle esitykselle. Valmis tämä SOTE-malli ei ole, mutta se on läpäissyt perustuslakivaliokunnan vankkumattoman seinän, johon Sipilän ajama malli pysähtyi kuin lintu kesämökin ikkunaan.

Kiistely tässä SOTE:ssa on siirtynyt kysymykseen: Onko uudistus sosialismia vai kapitalismia? Sitähän ei kukaan tiedä, mutta vahvasti olemme siirtymässä malliin, missä lapselle kannattaa ostaa sairausvakuutus. Palvelupaikat vähenevät ja palvelut tehostuvat eli kustannuksia halutaan saada kuriin. Samaan aikaan yhä useampi on terveyspalvelujen tarpeessa, koska ikärakenteemme muuttuu entistäkin kokeneemmaksi. Voivatko palvelut parantua, kun asiakkaiden määrä kasvaa, mutta hoitopaikkojen määrä vähenee? Kaikki on varmasti mahdollista, mutta suhtaudun tähän itse hieman varauksella. Samalla varauksella kuin naapurini neuvoon sijoittamaa Stockmannin osakeisiin nyt, kun halvalla saa.

Yksityinen sairauskuluvakuutus on keino päästä nopeasti hoitoon. Se takaa, että ajan kivunhoitoon saa nyt eikä kolmastoista päivää. Yksityinen sektori toimii loistavasti myös jonojen purkajana, sillä mitä useampi siirtyy yksityisten terveyspalvelujen piiriin, niin sitä nopeammin julkiselle sektorille hoitoon voi päästä. Täydellinen tilanne



olisi näiden kahden palveluntarjoajan symbioosi, missä kenenkään ei tarvitse jonottaa. Tämä yhteinen romantiikan harmonia ei kuitenkaan tunnu olevan päättäjien tavoite. Toinen puoli kun haluaa yksityiset pois ja paikalle pelkän julkisen sektorin ja toinen taas vastapäin.

”Kunhan nyt jokin malli saadaan maaliin”, on lause mikä saa ihokarvani pystyyn! Nyt puhutaan meidän kaikkien terveyspalveluista eikä mistään naapurin kesämökin laiturista. Nyt päättäjät ovat ottaneet asenteen, että ajetaan nyt alkuun jokin versio maaliin ja korjaillaan sitä sitten jatkossa, sitä mukaa kuin tarvetta on. Näin ei kyllä saada aikaan muuta kuin korttitalo keskelle syysmyrskyä ja homma aloitetaan vielä ylimmästä kerroksesta. Helppohan se päättäjien on luoda jokin malli meille muille, heillä on jonot ohittavat vakuutukset ja työterveyshuollot. Ja kyllä minä vähän luulen, että kun terveyskeskusaikaa kysynee paikkakunnan kansanedustaja, niin aika saattaa yllättäen löytyä nopeammin

kuin naapurin Niemiselle. Mutta tuo siis vain minun oma luuloni eikä perustu mihinkään muuhun kuin epäileväiseen luonteeseen. Sinänsä erikoinen tilanne, että hallituksessa istuu vasemmistolaisin koalitio sitten Tsaarin ajan, ja päätökset ovat luokkaa: rikkaille ensin.

Onneksi kesä on saapunut ja lumet ovat sulaneet mökin katolta. Jos lunta on juhannuksena mökin katolla, niin on sitä maassakin. Pysykäähän terveinä ja voikaa hyvin alueilla hyvillä. Kyllä tämä SOTE tästä selkiintyy tavalla tai toisella. Nyt on kuitenkin aika laittaa kintut viileään järvi-veteen ja nauttia luonnon ihmeistä, kuten hyttysistä ja kärpäisistä.

Oletteko koskaan laittanut merkille sitä, että kärpänen ja hyttynen eivät tule iholle samaan aikaan? Ne tulevat tarinoimaan aina eri aikaan, vaikka ei uskoisi. Seuraavan kerran, kun alatte huitomaan niitä pois suusta ja sääristä, niin laittakaapa merkille, että eivät häiritse samaan aikaan.

Hyvää kesää ja palataan sohvalle taas syksyllä.