

Poliiolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2021



Tulevaisuus, onko sitä?

Keskustelu Veikkaustuotoista, niiden vähenemisestä ja epäeettisyydestä on kaikkien tiedossa. Luvassa oleva leikkaus sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminta-avustuksiin on puhututtanut ja pelottanut. Huoli toiminnan rahoituksesta ja rahoituksen vähenemisen vaikutuksesta järjestöjen tarjoamiin palveluihin on valtaosin jäänyt sen keskustelun jalkoihin, jossa vaaditaan Veikkausvarojen siirtoa valtion budjettiin, koska on epäeettistä rahoittaa sinänsä hyvää toimintaa peliriippuvaisten rahoilla.

Irti rahapeleistä?

Kaikki Veikkauksen tuotot tulevat (uhka)pelaamisesta. Me lottoamme, lyömme vetoja ravilähtöjen ja jalkapallo-ottelujenkin voittajista, pelaamme automaattipelejä niin kauppojen kassoilla kuin netissäkin. Erityishuomio on kiinnittynyt automaattipeleihin ja niiden ”voimaan” koukuttaa ihmiset peliriippuvaisiksi.

Yhteys uhkapelaamisen, peliriippuvuuden ja järjestöjen toiminnan välillä halutaan katkaistavaksi ja näyttää siltä, että suurimman hyväksynnän tulee saamaan malli, jossa Veikkaus tulouttaa voittonsa valtion budjettiin. Valtion budjettiin hukutettuna kyseenalaistettuihin hankittu varat voidaan ilmeisesti pestä salonkikelpoisiksi.

Käydyssä keskustelussa ne sosiaali- ja terveysjärjestöt, jotka saavat avustuksia STEA:n kautta Veikkausvaroista, on -syytä tai syyttä – leimattu rahanahneiksi, peliriippuvaisista vähät

välittäviksi, helppoon rahaan tottuneiksi toimijoiksi.

Katse peiliin?

Järjestelmä on tahattomasti ruokkinut mahdollisuutta ”lihottaa” järjestöä. Uusia toimintamalleja, palveluja on turvatulla - jopa kasvaneella - rahoituksella voitu käynnistää. Vanhoista, jo totutuista ei ole ollut tarpeellista luopua. Aina siihen ei ole tuki ollut tarvetakaan, mutta aina pitäisi olla uskallusta miettiä saavutetaanko ”jo perinteisellä” asetettuja tavoitteita myös tänään? Hyötyvätkö kohderyhmämme toiminnasta?

Ja muistutan tässä, että hyöty voi olla myös pieni hengähdystauko omasta arjesta. Se voi auttaa jaksamaan taas eteenpäin.

Osaammeko?

Tämän keskustelun pyörteissä olen joutunut useammin kuin usein miettimään poliojärjestöjen ja tietysti erityisesti Suomen Polioliitto ry:n asemaa ja toimintaa. Polioliitto rahoittaa toiminnastaan 70-80 % Veikkauksen tuotolla. Selvääkin selvempää on, että ilman tuota rahoitusta Polioliiton toiminta ei ole mahdollista.

Teemme oikeita asioita? Olemmeko käyttäneet saadut rahat mahdollisimman hyödyllisesti? Ja hyötynäkökulmana nimenomaan poliovammaisten näkökulma.

Yhteensattuma (?) on, että samanaikaisesti Veikkausvaroista käydyssä keskustelun kanssa, STEA on ottanut käyttöön entisen toiminnasta raportoinnin sijalle tuloksellisuusarvioinnin.

Järjestöjen toiminnan tuloksien mittaaminen vaikuttavuuden mittareilla ei sekään ole ongelmatonta. Mutta suunta on mielestäni ehdottomasti oikea. STEAn rahoittamalla toiminnalla tulee olla vaikutusta. Niin järjestöjen toiminnalla yleensäkin. Ja sen vaikutuksen tulee olla muutakin kuin ”hienot toimitilat ja johtajien isot palkat”, kuten eräässä yleisökirjoituksessa järjestöjen toimintaa kuvattiin.

Ja nyt herääkin kysymys, että osaammeko me sosiaali- ja terveysjärjestöt kertoa oikein toiminnastamme? Pystymekö riittävästi todentamaan, että toiminnallamme on yhteiskunnallista merkitystä, kun usein palvelumme kohdistuvat yksilöihin, neuvoa ja tukea etsiviin ihmisiin?

Uskallammeko nousta puolustamaan olemassaoloamme ja vaatimaan sille julkista rahoitusta?

Ihanko totta?

Kyllä meidän pitäisi! On suorastaan huvittavaa – jollei se olisi niin surullista – kuunnella kommentteja, joissa järjestöt ohjataan tehostamaan omaa varainhankintaansa. Kaikkien järjestöjen ei ole mahdollista palkata varainhankintayksikköä tai yhtiöittää palvelujaan rahoituksen saamiseksi. Arpojen myynti ei ratkaise ainakaan meidän rahoitusvajettamme. Pienet järjestöt, kuten Polioliittokin asetetaan tässä vaihtoehdossa melkoisen mahdollittomaan tilanteeseen.

Riitämmekö?

Niinpä tehtäväksi jää pystyä todentamaan toiminnan vaikutukset. Vuosiselvityspalautteen ohelle liitettiin ensimmäistä kertaa vuoden 2020 toiminnasta vaikuttavuus selvitys. Arvio tuloksellisuudesta annettiin asteikolla hyvä/riittävä/heikko. Saimme arvion hyvä.

Työharjoittelijamme tekemä kyselytutkimus avo- ja verkko-ryhmien vaikuttavuudesta oli hyvinkin saman suuntainen, jollei jopa parempi.

Voi hyvin olla, että 1 117 neuvontapalveluun luettavaa ohjaustilannetta, 47 valitusta tai lausuntoa, 357 henkilöä ryhmätoiminnassa, 24 512 hakua verkkosivuilla, 4 000 Poliolehden lukijaa, 18 yhteydenottoa viranomaisiin ja päättäjiin ei riitä, vaikka ne ovat vain raappaisu Polioliiton arjesta.

Pelkästään toiveen varaan ei heittäydytä. Olemme keränneet tilastoja ja varmasti väsyttäneet teidät ”ainaisella” palautekyselyllä. Mutta tavoite on todentaa, että ilman poliovammaisten itsensä johtamaa järjestöä maamme olisi paljon huonompi paikka polion sairastaneen asua. Me tiedämme sen. Kun saisi vielä päättäjätkin sen ymmärtämään.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy
puh. 050 530 6978

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Euraprint
ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Poliolehti 3/2021

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Muuta

Vielä Kerran, ajankohta vaihtuu
Suomen Polioliiton Syystapahtuma

4

Ylimääräinen vuosikokouskutsu

4

Ikä ja hormonit

6

Mistä löydän rokotustietoni?

7

Paul Alexander elää rautakeuhkon sisällä

8

Olisiko juuri sinä kiinnostunut
vertaisohjaajan luottamustehtävästä?

10

Vertaisryhmä Oulussa

12

Pyörätuolin historiaa osa 1.

26

Neuvontapalvelusta kysyttyä

21

Arki näkyväksi!

38

SOTE-sohva

40

Kuntoutusta

Lehtimäen poliokurssilla

14

Avokursseilla ja verkko-ryhmillä on merkitystä

15

Ketään ei jätetä!

2021 Verkko- ja vertaisryhmät

29

Osastoissa...

Varsinais-Suomen osaston loppukesä ja syksy
Aktiviteettiä avokurssin sekä liikunnan merkei

16

Matkattiin Mikkeliin...

18

Kuulumisia Kouvolasta

19

Ajatuksia Satakunnan alueelta

20

”Nyt kun kesä mennyt on, syksy saapuu”

22

Syyspäivä Markkulassa

24

Hyviä hetkiä kesäteatterissa
ja kotimatalla

35

Järjestöt tiedottaa

Poliohuollon puolelta

25

Laurin nurkka

32

Osastoissa tapahtuu

36



Vielä kerran ajankohta vaihtuu!

Tilaisuuden vaatimien turvallisuusohjeiden, varaus-
ehtojen ja koronatilanteen vuoksi jouduimme
vielä surullisin sydämin siirtämään valtakunnallisen
tapaamisemme keväälle 2022. Mutta jospa touko-
kuussa viimein tilanne toisin.

Ketään ei jätetä

Suomen Polioliitto ry:n
Syystapahtuma

15-17.10.2021 → 13-15.5.2022

Kylpylä-Hotelli Peurunka, Laukaa

”Tutussa paikassa, Kylpylä-hotelli Peurungassa on mah-
dollisuus tavata tuttuja ja tuntemattomia, antaa ja saada
vertaistukea, ehkäpä jumpata altaalla tai piipahtaa keilaa-
massa. Viettää aikaa hyvässä seurassa eli vain viihtyä yhdessä
ilman turhaa pönötystä.

Joten eiköhän oteta pieni irtiotto arjesta ja suunnata joukol-
la 13-15.5.2022 Keski-Suomeen. Asiallista sisältöä emme
takaa, mutta hauskaa kyllä!”

Lisätiedot seuraavissa Poliiolehdissä,
nettisivuilla ja jäsenkirjeessä!

Jaksetaan odottaa!

MediSet – mukavuutta virtsankarkailuun



- Varmuusalusasut virtsankarkailuun
- miehille, naisille ja lapsille
- 100 % puuvillaa
- kestotuotteet: yli 200 pesukertaa!
- suojahousut vaikeaan karkailuun
- Uimashortsit

Malli 20400, ei petä!

Tilaa ilmainen paperiesite!
0400 223 446
myös puhelinyhteyttä



DIVISA

Helpompaa huomiseen.

verkkokauppa: www.divisa.fi

Kokouspaikka vaihtuu! Ylimääräinen vuosikokous

Polioinvalidit ry:n ylimääräinen vuosikokous pidetään

kokousaika: lauantaina 16.10.2021 klo 13.00

paikka: Polioinvalidit ry:n toimisto

Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki

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

Kokousjärjestelyjen (terveysturvallisuus) vuoksi pyydämme ystä-
vällistä etukäteen ilmoittautumista. Ilmoittautumiset 11.10.2021
mennessä puh. 09 6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com

Kahvitarjoilu.

Tulethan kokoukseen ilman ”flunssaoireita”.

Polioinvalidit ry

Johtokunta

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehdien 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



Tämän viikon tiedot uu-
desta Sote - uudistuk-
sesta tulevat rasittamaan
edelleen kiihtyvällä vauhdilla.
Pelkoa sen onnistumisesta ja
toimivuudesta.

Kovalla vauhdilla edelleen
valmistellaan vain aluevaaleja
kullekin toimialueelle, vaikka
ei ole tietoa alueen toimintata-
vasta tai toimintavallasta.

Samalla on valmistelussa
siihen liittyvästä maakuntave-
rosta. Ei kukaan ole vielä kukaan
onnistunut selvittämään minul-
le, että miten on mahdollista
vakuuttelu, että kuntalaisten
verot eivät tule nousemaan
maakuntaverosta huolimatta.

Onkohan kysymyksessä sit-
ten piilovero, mistä nyt sitten
paljon puhutaan?

Onneksi on paljon muutakin
kivaa ja harrasta katsomista
televisiosta. Tamperelaisille
tiedoksi, että pesäpallossa olen
ollut koko syksyn MANSSEN
kannattaja. Onneksi he selvit-
tivät itsensä viikonvaihteessa
edelleen jatkopeleihin. En ole
kuitenkaan vakuuttunut siitä,
että Mansesta tulisi Suomen
mestaria jo ensimmäisellä pe-
likaudellaan.

Viimeistään siinä vaiheessa,
kun Mansen vastustajaksi tulee
pohojalaanainen Vimpelin Veto,
se tietää Mansen menoa val-
mistautumaan uuteen kauteen.

Toinen tärkeä urheilun seu-
ranta on ollut tietenkin Tokion
Paralympiakisat. Erityisesti
senkin takia, että tunnen ja
olen tavannut meidän mainiot
kelaajat henkilökohtaisesti.

Kaikien huippu on tietenkin
se, että Suomen vammaisurhei-
lijat ovat saavuttaneet huomata-
tavasti enemmän palkintoja
kuin ns. terveet. Toivottavasti
vammaisten saavutukset tuovat
myös heille enemmän valmen-
nusrahaa kilpailumenestyksestä
johtuen.

Valitettavasti valtakunnassa
on edelleen koronan takia ra-
joituksia sekä alueelliseen että
valtakunnalliseen liikkumiseen.
On todella harmillista, että val-
litsevien olosuhteiden takia jou-
duimme uudelleen siirtämään
Peurungon tapaamisemme
eteenpäin eli toukokuulle 2022,
tarkemmin 13-15.5.2022.

Periaatteessa olemme kaikki
kuuluvia siihen suurimpaan ris-
kiryhmään, joten ratkaisumme
oli tällainen.

Täytyy muistaa, että Peurun-
gassa emme olisi suinkaan saa-
neet olla omana ryhmänä, vaan
siellä olisi ollut paljon muitakin
asiakkaita.

Tämä kulunut viikko on jo
tuonut selvästi syksyn tuntua.
Koivun lehdet ovat kellastu-
neet. Marjapuskat on noukittu
tyhjiksi marjoista, ja niiden tuet
on laitettu talvisäilöön odotta-
maan tulevaa kevättä. Edelleen
olemme optimisia siitä, että
tulevan kesän vielä näemme.

Aurinkoa ja onnellista syksyä
sekä koronavapaata elämää
teille kaikille!

Jussi

Ikä ja hormonit

huolletaan itseämme ja voimme paremmin

Ikääntyessä hormoni-toiminta muuttuu ja kokonaisvaltainen kehon hyvinvointi korostuu.

Monimutkainen hormonijärjestelmä on herkkä ja muutoksille altis kokonaisuus, johon voimme iän karttuessa vaikuttaa elintavoillamme. Pienikin muutos yhdessä hormonissa voi vaikuttaa hyvinvointiimme merkittävästi.

Eri hormonit eri elimistä

Hormonaalinen toiminta perustuu niihin elimiin ja kudoksiin, jotka erittävät hormoneja.

Aivolisäkkeen erittämät hormonit vaikuttavat mm. kuu-kautiskiertoon, siittiöiden kehittymiseen, raskauteen, synnytykseen, vaihdevuosiin ja kasvuun. Hypotalamuksen erittämät hormonit huolehtivat naisen elimistössä synnytykseen ja imettämiseen liittyvistä tapahtumaketjuista, mutta myös nestetasapainosta. Käpyrauhasen on erikoistunut vireystilan ja unirytmien säätelymiseen.

Kilpirauhasen keskittyessä aineenvaihduntaan, kasvuun ja kalsiumin imeytymiseen luustossa. Lisäkilpirauhasen tehtävänä on kuljettaa kalsiumia pois luustosta. Kivekset ja munasarjat huolehtivat fyysisestä suorituskyvystä ja lisääntymiseen liittyvistä asioista. Lisämunaaiset käsittelevät mineraaleja ja osallistuvat sokeriaineenvaihduntaan. Lisäksi niiden tehtävänä on huolehtia fyysisestä suorituskyvystä stressissä tai rasituksessa. Haimasta saamme insuliinia ja apua sokeriaineenvaihduntaan.



Lihaskatoa, väsymystä...

Hormonit kulkevat osana verenkiertoa ja vaikuttavat lähes kaikkeen aineenvaihduntaan.

Ikääntyessä kudokset heikentyvät vastaanottamaan hormoneja ja niiden imeytyminen ja hajoaminen hidastuu. Hormonimuutoksella voi olla suuria vaikutuksia elimistön toimintaan ja siten myös hyvinvointiin sekä toimintakykyyn.

Tilannetta ei helpota se tosiseikka, että ikääntyessä tapahtuu muitakin toimintakykyyn vaikuttavia muutoksia: aineenvaihdunta hidastuu, lihas- ja luustomassa pienenee sekä rasvakudoksen määrää lisääntyy. Polion jälkitilassa lihasmassa saattaa olla jo kutistunut, joten ikääntyminen ja hormonitoiminnan väheneminen lisäävät lihaskatoa.

Muutama esimerkki hormonien vaikutuksesta elimistön toimintaan.

Aldosteronin erityksen vähenyessä nestetasapaino saattaa järkkäytyä ja verenpaine voi laskea, jolloin esiintyy ns. esiintyy ortostaattista huimausta (huimaus yllättää nopeasti noustessa).

Kasvuhormonin eritykselle laskee iän myötä ja kehon koostumus

muuttuu. Lihakset vähenevät ja rasvakudos kasvaa.

Kortisolin tuotannon heittäminen johtaa myös rasvan lisääntymiseen. Kun kudosten kyky käyttää hyväksi rasvaa alenee ja sokerinsietokyky on heikentynyt. Kortisolin eli ”stressihormonin” vaikutus voi tuntua niin kohonneena sykkeenä, verenpaineen nousuna kuin lihomisena sekä infektiokerkkyytenä.

Naisten estrogeenin erityksellä vähenee, minkä voi nähdä keskivartalolihavuutena ja muina kiusallisina vaihdevuosi-oireina.

Miehillä taas testosteronin lasku vaikuttaa niin mielialaan, lihasvoimaan kuin seksuaaliseen kykyyn. Myös väsymys, aloittelevuus ja uupumus voivat kieliä testosteronin laskusta.

Kaikkia edellä kuvattuja oireita voi esiintyä kilpirauhasuotannon häiriintyessä! Kilpirauhasen vajaatoiminnassa on seuraavia oireita: lihominen, väsymys, palelu, ummetus, hitaus, hidas syke, kuiva iho. Liikatoiminnassa oireita ovat: laihduminen, väsymys, hikoilu, suolen, vilkkaus, nopea syke, unihäiriöt.

Diabetes on yleisnimitys joukolle sairauksia, joissa verensokeri on pitkäaikaisesti kohonnut. Syynä on haiman puutteellinen insuliinintuotanto tai muu sokeriaineenvaihdunnan häiriö. Korkea verensokeri aiheuttaa oireita, kuten virtsaerityksen lisääntymistä, janoa ja väsymystä. Lisäksi korkea verensokeri rasittaa elimistöä ja altistaa lisäsairauksille, kuten sydän- ja verisuonitaudeille.

Hormonitoiminnan ylläpitäminen vaatii vaivannäköä

Rasvakudoksen vähentäminen, lihasten säilyttäminen ja luuston hyvinvoinnista huolehtiminen on tässä kohtaa avainasemassa. Seuraavat toimet parantavat mahdollisuuksia hyvään, aktiiviseen vanhuuteen:

- aktiivinen asenne
- säännöllinen päivittäinen liikunta
- voimaharjoittelu 2 x viikko
- terveellinen ja monipuolinen ruokavalio
- riittävät yöunet
- luustolle D-vitamiinia ja kalkkia
- säännölliset lääkärintarkastukset ja laboratorio mittaukset
- stressivapaa elämä.

Oireet voivat johtua osin tai kokonaan myös muusta sairaudesta, jota voidaan hoitaa. Siksi on erittäin tärkeää käydä säännöllisesti vuosihuollossa.

Teksti: Marja Räsänen

Lähde: Terveyskirjasto

Mistä löydän rokotustietoni?

Etkö muista, mitä rokotuksia olet saanut? Moni meistä pohtii aika ajoin, millaisin väliajoin rokotteiden voimassaolo pitäisi tarkistuttaa. Olenkohan saanut jonkun rokotuksen, pitäisikö se uusia? Onko olemassa jokin rekisteri, josta itse voi nähdä omat saadut rokotukset?

Rokotushistoriatiedot ovat meidän monen osalta valitettavasti vielä hyvin hajalla.

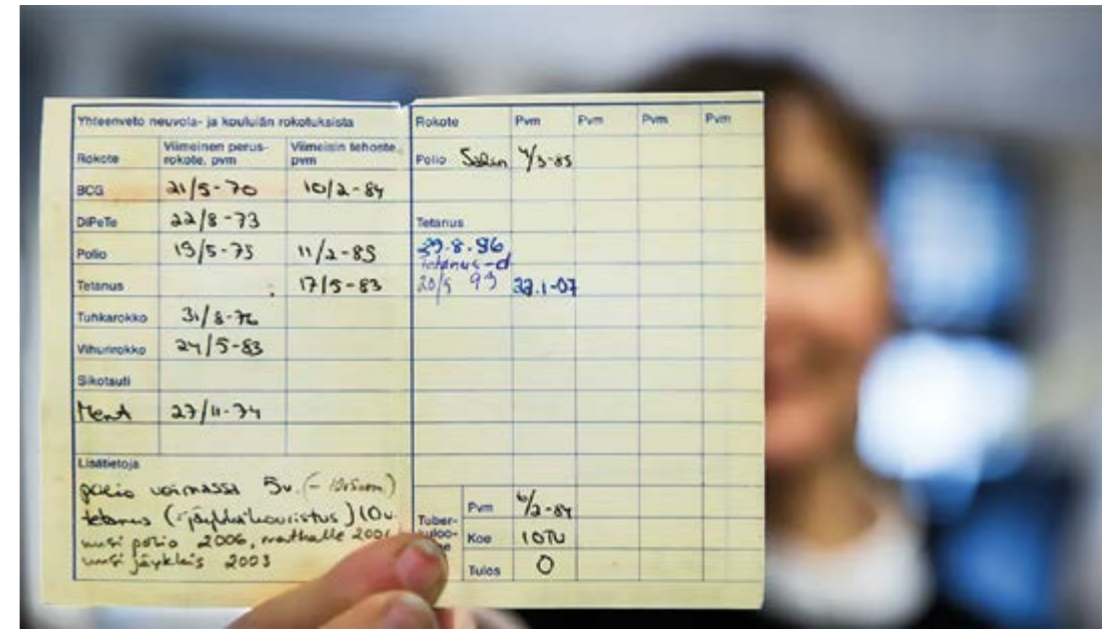
Suomen kansallisen rokotusohjelman rokotteet voi tarkistaa kansallisesta rokotusohjelmasta.

Rokotustieto.fi sivuilta löytyy lista, mitkä kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotteet sinun olisi pitänyt saada.

Eriaiset paperiset rokotuskortit

Monella on rokotustiedot ovat tallessa paperisella rokotuskortilla. Esimerkiksi neuvolakortilla on monen lapsen rokotustiedot ja neuvolakortista löytääkin lapsena saadut rokotukset. Kun vain löytäisi sen rokotuskortin.

Myöhemmin olet mahdollisesti saanut kouluterveydenhuollosta rokotuskortin. Jos mahdollista, voi yrittää etsiä ja kysellä lapsena saaduista rokotuksista sekä neuvolan tai kouluterveydenhuollon kortteista. Armeijan käyneet ovat saaneet armeijassa annetut rokotteet kirjattuna pahviseen rokotuskorttiin. Monelle matkailijalle on tuttu keltainen kansainvälinen rokotekortti. Tähän viralliseen ja kansainvälisesti tunnettuun rokotekorttiin merkitään mm. keltakuumerokote.



Kortissa on tilaa myös muiden rokotusten tiedoille.

TBE-rokotteet saattavat olla merkittynä monella paperiseen ”punkkirokote-korttiin”.

Työterveyshuolto ja terveyskeskus

Sinulla on oikeus saada kopiot terveystiedostasi, jotka on kirjattu yksityisillä terveysasemilla tai työterveyden kautta. Näistä voi myös löytyä rokotustietoja.

Jos olet asunut eri paikkakunnilla lapsena, voit pyytää tietoa omista rokotuksista näiden paikkakuntien terveyskeskuksista, joissa on lapsena asunut. Tiedot on usein kirjattu sairauskertomustietoihin. Valitettavasti mitään keskitettyä järjestelmää vanhoille tiedoille ei ole olemassa.

Joudut mahdollisesti ryhtymään Sherlock Holmesiksi, sillä kuntarajat ovat vuosien mukaan muuttuneet ja terveyskeskukset vaihtaneet nimiä ja muuttaneet sijaintia. Nykyisin potilastiedot terveyskeskuksissa ovat sähköisiä, mutta vanhemmat potilastiedot ovat paperisia.

Työterveyden rokotustiedot löytyvät yrityksen oman työterveysosaston rekisteristä tai yksityiseltä palveluntarjoajalta. Jos olet vaihtanut työpaikkaa usein, on mahdollista, että rokotetietosi ovat hajallaan monella eri toimijalla.

Armeija

Varusmiespalvelukseen astuvien rokotussuoja tarkistetaan saapumistarkastuksessa, palvelukseen astumisen yhteydessä. Jos aiemmin annetuista rokotuksista on voimassa oleva todistus, ei tarpeettomia rokotuksia anneta. Varusmiespalveluksen aikana annetut rokotteet löytyvät siis armeijan omasta potilastietojärjestelmästä.

Ennen vuotta 1950 syntyneiden tiedot löytyvät Kansallisarkistosta ja tämän jälkeen Sotilaslääketieteen arkistosta. Vuoden 2018 jälkeen palvelukseen astuvien tiedot löytyvät Omakanta-palvelusta.

Omakanta.fi

Uusimmat rokotukset saatavat löytyä Omakanta-pal-

velusta, jonne on kirjattu terveystietoja muutaman viime vuoden ajan.

Rokotustiedot löytyvät Omakannan tekstiosuudesta alkaen siitä, kun rokotustiedon kirjannut organisaatio on liittynyt Kanta-palveluihin. Tietojen löytyminen voi olla mahdollista eri tavalla eri organisaatioissa: esimerkiksi Helsingissä voi tulostaa asiakkaalle oman rokotekortin, jonka tiedot perustuvat terveyskeskuksen käytössä oleviin tietoihin mutta yksityisellä puolella annetut rokotteet eivät välttämättä näy Omakannassa tai ne pitää etsiä potilastiedostojen tekstistä.

Koronarokotustiedot

Koronarokotustiedot kirjautuvat Omakantaan yleensä viiden päivän sisällä, joillakin alueilla saman tien. Sieltä voi myös tulostaa tarvittaessa EU:n koronarokotustiedot.

Teksti: BO

Paul Alexander elää rautakeuhkon sisällä

Paul Alexander on vuonna 1946 syntynyt Texasissa elävä polioselelytyjä. Paul Alexander sairastui 1950-luvulla polioon, kun polio levisi Yhdysvalloissa. Paul oli tuolloin 6-vuotias ja polion seurauksena hän halvaantui kaulasta alaspäin. 1950-luvulla sadat lapset Dallasin alueella Texasissa vietiin Parklandin sairaalaan hoitoon, kuten vietiin Paulkin.

Polio levisi kuin kulovalkea ja sairastuneita oli aivan liikaa. Kun äiti vei Paulin sairaalaan, lääkäri passitti Paulin kotiin toipumaan. Muutaman seuraavan päivän aikana Paulin tila parheni. Hän ei pystynyt enää pitämään värikynää käsissään, ei puhumaan, nielemään tai yskimään. Jälleen vanhemmat kiiruhtivat sairaalaan. Sairaala oli jo ylitäytetty ja lääkäri totesi, ettei mitään ollut tehtävissä. Sinnikäs äiti vaati kuitenkin toisen lääkärin mielipidettä. Toinen lääkäri vilkaisi Paulia ja kiidatti hänet välittömästi tehohoitoon. Kolme päivää myöhemmin Paul heräsi huoneesta, joka oli täynnä rautaputkiin laitettuja lapsia.

Sammakkohengityksellä irti koneesta

18 kuukauden hoidon jälkeen lääkärit lähettivät Paulin kotiin ajatellen, ettei hän eläisi enää kauaa. Yleensä lapset olivat rautakeuhkossa pari viikkoa ja toipuivat sen verran, etteivät tarvitse hengitysapua enää. Ei kuitenkaan Paul.



Polioon sairastuminen ei lannistanut Paul Alexanderia. Elämästään suuren, jollei peräti suurimman osan, hän on viettänyt rautakeuhkossa.

Vanhemmat toivat Paulin ja rautakeuhkon kotiin viettämään viimeistä yhteistä joulua. Paul oli kuitenkin sinnikäs. Hän opetteli terapeutin avustuksella hengittämään ”sammakkohengitystä”, nielemään happea. Hän pystyi tällä menetelmällä olemaan tunteja rautakeuhkon ulkopuolella ja hengittämään omillaan. Paulin täytyi keskittyä hengittämiseen koko ajan. Terapeutti kannusti Paulia hengitysharjoituksissa ja lupasi Paulille koiranpennun, jos hän pystyisi hengittämään 3 minuuttia omillaan.

Vuoden työn jälkeen Paul sai koiranpennun. Paul opetteli myös rautakeuhkossa maatesaan tikun avulla leikkimään leluillaan, maalaamaan ja kirjoittamaan. Nykypäivänä hän

liikuttaa suullaan työkalua puhelimen ja näppäimistön käyttämiseen.

Tie menestykseen opiskelemalla

Paul halusi menestyä elämässään. Hän ajatteli, että hän voisi menestyä vain mielensä avulla. Jotta hän voisi siis menestyä, hänen täytyi kehittää mieltään. Paul opiskeli kotikoulussa ja valmistui ikäluokkansa toiseksi parhaimpana. Tämän jälkeen Paul lähti opiskelemaan yliopistoon taloustieteitä.

Kun Paul saapui Austiniin yliopistolle, hoitaja, jonka piti auttaa häntä, ei saapunutkaan koskaan paikalle. Paul ei halunnut ilmoittaa vanhemmilleen, koska pelkäsi vanhempiansa vaativan häntä palaamaan

kotiin. Paul sai apua opiskelukavereiltaan ja professorit olivat ymmärtäväisiä hänen suhteensa. Paul sinnitteli opiskelujensa läpi ja seitsemän vuotta myöhemmin hän valmistui vuonna 1978. Tämä määrä opiskelua ei kuitenkaan vielä riittänyt, vaan Paul aloitti myös lakiopinnot. Tällä kertaa kuitenkin professorit eivät olleet niin ymmärtäväisiä. Paul kuitenkin taisteli opintojensa läpi ja valmistui asianajajaksi vuonna 1984.

Valmistumisen jälkeen Paul työskenteli asianajajana Dallasissa. Hän hoiti perhelakiasioita sekä konkurssitapauksia. Oikeudenkäynneissä hän esiintyi pyörätuolissa. Paul työskenteli tällä tavalla vuosikymmeniä.



Paul Alexander on ikääntymisen myötä menettänyt kykynsä olla hengityskoneen ulkopuolella. Hän haluaa varoittaa esimerkiksi maailmaa rokottamattomuuden vaaroista ja ennenkaikkea kannustaa tavoittelemaan unelmiaan esteistä huolimatta.

Rautakeuhkosta pysyvä

Päivisin Paul pärjäsi oman hengityksensä avulla, mutta yöt hän vietti rautakeuhkossa. Vaikka markkinoille tuli parempia ja kehittyneempiä hengityskoneita, Paul pysytti rautakeuhkossa.

Kun Paul alkoi vanheta, hänen vartalonsa jäykistyi niin pahasti, että pyörätuolin käyttö ei enää onnistu. Myös hänen rintalihaksensa olivat jo niin vaurioituneet, että muita hengityskoneita hän ei pysty käyttämään. Nyt hän joutuu täysin pysyttelemään rautakeuhkossa, suuren metalliputken sisällä.

Kun Paul ei voinut enää toimia asianajajana, hän otti tavoitteekseen kertoa elämäntarinansa maailmalle. Maaten rautakeuhkossa, hän kirjoitti muovitikkuihin kiinnitettyllä kynällä. Hänen päänsä ylä-

puolella oli peili, joka heijasti muistiinpanot siten, että Paul pystyi itse näkemään ne.

Paul julkaisi muistelmateoksensa *Three Minutes for a Dog*, joiden kirjoittamiseen kului kahdeksan vuotta. Kirja on ostettavissa vain englanninkielisenä, sillä sitä ei valitettavasti ole suomennettu. Paul Alexander haluaa omalla esimerkillään ensinnäkin varoittaa muita ihmisiä maailmassa rokottamattomuuden vaaroista. Toisaalta hän haluaa rohkaista ihmisiä, ettei omien rajoitteiden saa antaa estää tekemästä sitä, mistä unelmoi.

Yhdysvalloissa kahden vuoden aikana polioon sairastui keskimäärin 45 000 ihmistä. Maailmanlaajuisesti poliioitapauksia oli noin 350 000.

Teksti: Saara Linnell

Lähteet:

- [https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Alexander_\(lawyer\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Alexander_(lawyer))
- <https://www.theguardian.com/society/2020/may/26/last-iron-lung-paul-alexander-polio-coronavirus>
- <https://alcalde.texasexes.org/2020/09/one-of-the-last-people-to-live-in-an-iron-lung-is-a-longhorn/>
- <https://www.usnews.com/news/healthiest-communities/articles/2018-06-11/dallas-attorney-72-who-survived-polio-lives-in-iron-lung>
- <https://www.globalcitizen.org/es/content/polio-survivor-iron-lung/>

LUMON
www.lumon.com

Koivunen Oy
ja
Ajus Kauppiat

Olisitko juuri sinä kiinnostunut vertaisohjaajan luottamustehtävästä?

Vertaistuen antaminen on tärkeää.

Vertaistuki toimii lähellä ihmistä ja vahvistaa arkipäivän elämänlaatua. Vertaistuellla on vahva ennalta ehkäisy merkitys, kun puhutaan ihmisen hyvinvoinnista. Se ei ole terapiaa, eikä kilpaile ammattiavun kanssa, vaan täydentää vaikeassa tilanteessa olevan ihmisen toimintakyvyn tukemista.

Vertaistoiminta on tuen ja auttamisen muoto. Se perustuu vahvaan näkemykseen siitä, että ihmisillä, joilla on jokin yhteinen sairaus ja/kokemus saavat toisiltaan sellaista tukea, jota muut auttamistahot eivät pysty antamaan. Yhteinen tekijä toimii siltana ihmisten välillä, kriisiytyneitä ja raskaista elämäntilanteita voidaan käsitellä yhdessä.

Vertaistoiminta on kokemukSELLISTA asiantuntijuutta, joka perustuu tasa-arvoon ja toisen ihmisen kunnioitukseen sekä uskoo ihmisen sisäisten voimavarojen käyttöönottoon.

Vertaistoimintaan osallistuminen edellyttää omaa oivalusta ja aktiivista valintaa sekä toivetta hyvinvoinnin lisäämisestä. Se vaatii osallistujalta sekä vertaisohjaajalta tahtoa ja uskallusta muuttuneen elämäntilanteen käsittelemiseen. Tunnettyöskentely, jossa omia ajatuksia, kokemuksia ja tunteita ilmaistaan sekä jaetaan, ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta ja lisäävät tasa-arvoisuutta.

Ryhmässä tapahtuva, yhteisöllinen työskentely auttaa



Polioliiton vertaisohjaajat saavat ohjauskoulutusta ja tukea. Hyvinvointivalmentaja Jenni Pihkolan aiheena oli liikunta ja liikunnan aloittamiseen liittyvät pulmat.

vertaistoimintaan osallistuvaa löytämään omat voimavaransa ja sitä kautta ottamaan vastuuta omasta elämästään. Tuen avulla ihminen ottaa uuden suunnan elämälleen ja muuttuu passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi.

Vertaistoiminta täydentää ihmisen luonnollista sosiaalista verkostoa ja myös palvelee sitä antaessaan arvokasta tietoa. Vertaistoiminta vähentää läheisten kuormittumista, kun

kokemuksia voidaan jakaa vertaisryhmässä.

Vertaisryhmät

Vertaisryhmät toimivat vapaaehtoisperiaatteella ja ryhmän jäsenillä on usein yhteinen tarve, johon he toivovat muutosta, ryhmällä on usein myös yhteinen päämäärä, joka halutaan saavuttaa.

Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja ne laativat itse omat sääntönsä. Ryhmän säännöt pohjautuvat yhdenvertaisuuteen, yhteistyöhön sekä keskinäiseen tukeen.

teen, yhteistyöhön sekä keskinäiseen tukeen.

Vertaisryhmässä pyritään löytämään ratkaisuja arkipäivän ongelmiin ja sopeutumaan omaan elämäntilanteeseen. Vertaistuki tarjoaa esimerkkejä siitä, miten muut ovat löytäneet ratkaisuja arkielämän ongelmiin ja asenteellisia oivalluksia oman toimintakyvyn mahdollisuuksista.

Vertaisryhmissä saadaan uusia kokemuksia, henkinen kasvu sekä empatiakyvyn ja yhteistyön vahvistuminen tapahtuu sosiaalisen tuen myötä. Ihminen, jolla on ongelma, haluaa usein myös auttaa muita ja tulee samalla itse autetuksi. Vastavuoroisuus ja tasa-arvoisuus toteutuvat.

Vertaisohjaaja

Haluaa jakaa omaa kokemuksellista asiantuntijuuttaan muiden kanssa ja auttaa samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Hän haluaa huolehtia ryhmästä ja oppia samalla uusia asioita.

Vertaisohjaaja on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta poliosta ja polion jälkioireista sekä toimimisesta suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Hän ei ole ammattiauttaja, vaan vierellä kulkija. Vertaisohjaaja saa ohjauskoulutusta ja tukea Polioliitosta.

Ennen kaikkea vertaisohjaaja on ihminen, lähimmäinen, kuuntelija, osallistuja, kartta ja kompassi elämän merillä. Joku, jolle voi soittaa ja jota voi tavata.

Vertaisohjaajalla on:

- kokemusta poliosta ja polion jälkivilasta
- halua auttaa muita
- elämäniloa
- kykyä empaattiseen myötäelämiseen
- sitoutumista tehtäväänsä
- läsnä olemisen ja kuuntelemisen taitoa
- vaitiolovelvollisuutta
- kannustavaa inhimillisyyttä ja rehellisyyttä
- pyrkimystä tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen ja oikeudenmukaisuuteen

Vertaisohjaaja voi vaikuttaa:

- arkielämässä jaksamiseen
- kuntoutumisen keinojen lisääntymiseen
- tietojen ja taitojen kartuttamiseen

- sosiaalisten suhteiden rakentamiseen
- uusien ideoiden löytymiseen
- iloiseen yhdessäoloon
- yksinäisyyteen
- onnellisuuteen

Vertaisohjaaja-koulutus antaa perustiedot ryhmänohjauksesta. Vertaisohjaajan työkalupakkiin kuuluvat mm: vuorovaihtus- ja ryhmänohjaustaidot sekä syventävää tietoa poliosta ja polion jälkioireista sekä hoito- ja tutkimusaloista. Tietoa vertaisuudesta yleiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Mikäli kiinnostuit toiminnasta, ota yhteys Marja Räsäseen puhelimitse gsm. 0400-236 956 tai sähköpostitse: marja.rasanen(at)polioliitto.com

Tule mukaan. Yhdessä voimme paremmin.

Vertaistuki Polioliitossa

Polioliiton piirissä toimivat koulutetut vertaisohjaajat, joille voit laittaa yhteydenottopyyntöjä toimistomme kautta puhelimitse 09- 686 0990. Henkilökohtainen vertaistuki tavoittaa sinut juuri silloin, kuin se sinulle sopii.

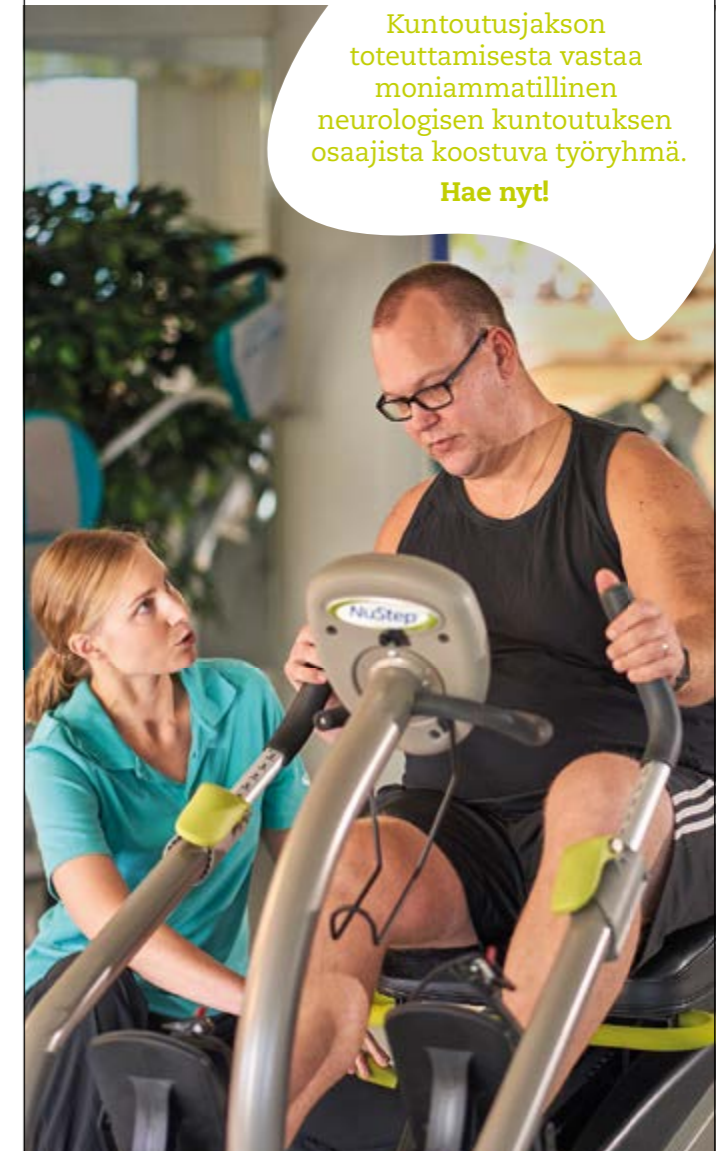
Vertaistukea on saatavilla maantieteellisesti koko Suomen alueella. Erilaiset tapahtumat ja harrastukset kutsuvat sinua mukaan ryhmätoimintaan ja lähikontaktiin vertaistuen kanssa.

Alueellisilla avokursseilla sinulla on mahdollisuus tutustua muihin poliolaisiin, saada ajankohdasta tietoa, uusia kokemuksia ja vaihtaa ajatuksia.

Alueelliset osastot tarjoavat käsityö-, askartelu-, peli-, kulttuuri- ja liikuntakokemuksia. Lounastapaamiset, virkistysreissut ja hemmottelulomat antavat hetkellisen tauon harmaaseen arkeen.

Toisen poliolaisen tuki on käden ulottuvilla, tartu puhelimeen ja soita 09- 686 0990. Mitä kaikkea tapahtuukaan juuri sinun alueellasi.

Iloa elämään!




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

Meillä olet osaavissa käsissä

Suomen johtavassa neurologisessa kuntoutuskeskuksessa yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan tavoitteidesi mukaan.

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

Tutustu netissä tai ota yhteyttä!

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

Vertaisryhmä Oulussa

”Ihminen tarvitsee ihmistä. Ihminen ilman ihmistä on vähemmän ihminen ihmisille, vähemmän kuin ihminen voi olla. Ihminen tarvitsee ihmistä.” Tommi Tabermannin runon sanat sopivat hyvin myös vertaistukeen.

Tutustuin Narkiniemen Sinikkaan loppuvuodesta 2018. Näin Sinikan telkkarissa puhumassa polion myöhäisoireista. Silloin ymmärsin, että minun vaivani ovatkin poliota. Tutkimuksien kautta diagnoosi vahvistui.

Tukea ja tietoa

Tarvitsin tietoa ja tukea. Olihan se shokki, koska en ollut aiemmin kuulutkaan polion myöhäisoireista. Huomasin, että muut poliolaiset olivat olleet polioon sairastumisesta asti tietoisia poliostaan. Olin varmaan kummajainen siinä joukossa. Minulle oli sanottu - toivuttuani halvauksesta käveleväksi ja normaalisti toimivaksi lapseksi -, että nyt olet terve. En tuntenut ketään polion sairastanutta ihmistä. Kaikki apuvälineet olivat aivan vieraita. Sinikka kuunteli ja neuvoi ja auttoi. Marja Räsänen myös kuunteli, neuvoi ja auttoi. Olen heille kiitollinen!

Koulutusta ja sopivat tilat

Puhuimme usein Sinikan kanssa vertaistukiryhmän tarpeesta. Sinikka kertoi, että hän oli jo pitkään haaveillut ryhmätoiminnan aloittamisesta. Nyt meitä oli kaksi innostunutta



Vertaisryhmätoiminnalla on useita eri muotoja. Yksi niistä Polioliitossa on avoryhmätoiminta. Pohjois-Suomen avoryhmän kokoontumisessa oli mukana myös Aarni Luhtala.

toiminnan kehittäjää, joten aloitimme järjestelyt.

Sinikka oli jo koulutautunut vertaisohjaajaksi Polioliiton kursseilla. Räsänen Marjalta saimme vihreää valoa ajatuk-

sellemme. Polioliiton kautta Stealta saisi kulut hoidettua, joten emme rasittaisi omaa osastoamme rahallisesti. Minä kävin myös vertaisohjaajakoulutuksen. Löysimme sopivan tilan Oulun keskustasta Kump-

panuuskeskukselta. Siellä on edullinen tilavuokra ja esteetön liikkuminen. Kumppanuuskeskus on järjestötalo, jossa toimii useita sosiaali- ja terveysalan järjestöjä. Siellä järjestetään myös

erilaisia koulutuksia ja kursseja. Koulutukset liittyvät hyvin usein toisen ihmisen auttamiseen. Takana jo kolme vuotta

Varasimme tilan ja ilmoitimme jäsenille vertaisryhmästä. Jännitti mahdollottoman paljon! Tuleekohan ketään? Mitenhän se sujuu?

Tulihan sinne 8 ihmistä, joista yksi lähti kesken pois. (Hän ei jaksanut puhua poliosta.) Ensimmäisellä kerralla jokainen kertoi oman poliota-rinansa. Olimme helpottuneita ja olimme ylpeitä vertaisryhmästämmä. Siitä kaikki alkoi. On kulunut jo kolme vuotta. Kertaakaan ei ole tarvinnut olla kahdestaan Sinikan kanssa, vaikka meillä kaksinkin riittäisi pohdittavaa. Tapaamisissa on ollut 4-8 ihmistä. Enemmänkin saisi käydä.

Jokainen saa puhua

Yhden mielestä pitäisi olla enemmän ihmisiä, toisen mielestä on sopiva pieni ryhmä. Miehiä on ollut vähemmän kuin naisia. Ryhmämme on keskusteluryhmä. Joku oli sanonut, että siellähän tehdään käsitöitä. Siellä ei ole koskaan tehty käsitöitä.

Näin tärkeälle asialle kuin vertaisryhmä on vastustajakin. (Olin aloittanut käsityöryhmän erikseen, mutta siihen ei löytynyt innokkuutta.) Tapaamiset ovat olleet mukavia. Toisillemme olemme antaneet tietoa, tukea ja tsemppiä. Esimerkiksi vammaispalveluista ja apuvälineistä olen saanut paljon neuvoja. Jokainen saa puhua ja puhetta on riittänyt. Emme ole vielä tarvinneet aihekort-



Oululaisen Eija Töyrän piirros polion myöhäisoireista. Eija on koulutettu vertaisohjaaja. Hän kannustaa tulemaan mukaan vertaisryhmätoimintaan: - Etsimällä löytää sopivan ryhmän. Sellaisen, jossa on hyvä olla.

teja tms. Jutustelu on sujunut luontevasti. ”Kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita” on hyvä motto ryhmässämme.

Vertaistoimintaa monella tavalla

Korona on estänyt myös meidän tapaamisia, koska Kumppanuuskeskus on ajoittain joutunut sulkemaan ovensa. Olemme pitäneet yhteyttä puhelimitse, sähköpostilla ja viesteillä.

Me vertaisohjaajat olemme antaneet puhelinnumeromme kaikkiin Polioliiton julkaisuihin. Lähetimme vertaisohjaa-

jien kirjeen kaikille Pohjois-Suomen jäsenille. Sen ansiosta on ollutkin yhteydenottoja.

Osastomme jäsenet asuvat suurella alueella, ja he eivät pääse vertaistukiryhmään. Suunnittelimme ennen koronaa, että käymme edes kerran eri paikkakunnilla, joissa poliolaiset kokoontuvat. Mietitään ja katsotaan myöhemmin, kun koronasta on päästy eroon.

Vertaisryhmä kokoontuu keran kuukaudessa. Ilmoitamme siitä Poliolehdestä ja osastomme julkaisuissa. Ilmoitamme vielä viestillä tarkan päivän heille, jotka ovat käyneet ta-

paamisissa. Toivomme, että meille soitetaan, kun tulee ensimmäisen kerran. Juomme aina aluksi kahvit, on hyvä tietää henkilömäärä. Me Polioliiton vertaisohjaajat ympäri Suomea tapaamme verkossa maanantaisin. Marja Räsänen on antanut neuvoja ja keinoja ryhmän vetämiseen. On ollut mielenkiintoista tutustua poliolaisiin eri puolelta Suomea. Pohjois-Suomella on myös oma verkkokuntoutusryhmä, jota vetää Marja Räsänen. Hänellä on tietopaketteja monista eri polioon liittyvistä asioista. Koronan aikana verkossa tapaamiset ovat nousseet vielä suurempaan merkitykseen kuin aikaisemmin. Harmi vaan, että kaikki eivät ole saaneet verkkoyhteyksiä toimimaan. Kannattaa kuitenkin rohkeasti tulla mukaan! Etsimällä voi löytää itselleen sopivan ryhmän. Sellaisen ryhmän, jossa on hyvä olla. Sellaisen ryhmän, joka tuo elämään sisältöä.

P.s. Onni koostuu pienistä hetkistä. Minun onnenhetkeni oli aamulla, kun mökillä avasin verhon kello 6. Aurinko nousi ja tämä näkymä kesti vain hetken. Se riitti, oli kiva herätä uuteen päivään.

Teksti ja kuva: Eija Töyrä

Pohjois-Suomen vertaisohjaajat:

Sinikka Narkiniemi,
puh. 0408464135
Eija Töyrä,
puh.0505779601

Aune Hietala – ensikertalaisena

Lehtimäen poliokurssilla

Lehtimäen opistolla järjestettiin elokuussa 2021 poliion sairastaneille tarkoitettu virikekurssi ”Kuntoutumista ja elämänhallintaa arjen toimintoihin”. Lehtimäen erityiskansanopisto on toiminut Etelä-Pohjanmaalla 50 vuotta, ja poliokurssejakin siellä on järjestetty vuodesta 1976. Aune Hietala Nurmijärven Klaukkalasta osallistui Lehtimäen kurssiin ensimmäistä kertaa.

- Kyllä Lehtimäen opiston kuntoutuskurssi oli positiivinen kokemus ensikertalaiselle, Aune toteaa. Heti tullessa aisti hyvän hengen ja palveluattituden. Opistolla tunsin ihmisten tasa-arvoisuuden ja sen, että jokainen on yhtä tärkeä. Ei tarvinnut miettiä, mitä minusta ajatellaan.

Poliokurssilla riitti ohjelmaa aamusta iltaan. Kurssimaksuun (50 euroa päivää miinus 15 euroa poliojärjestöjen jäseniltä) kuului täyden ylläpidon ja majoituksen lisäksi luentoja, kulttuuria ja liikuntaa, kuten allasjumppaa ja fysioterapiaryhmä. Kurssimaksu sisälsi myös jalkahoidon ja erillismaksusta sai hierontaa, fysioterapiaa ja ratsastusta.

- Hoidot ja jummat oli hyvin suunniteltu meidän tarpeiden mukaisesti, Aune kertoo. Hänen mielestään ruoka oli maistuvaa ja terveellistä ja tarjolla oli myös gluteiinitomia ja laktoosittomia vaihtoehtoja.

- Opiston ympäristössä on mahdollista ulkoilla ja uima-



hallissa voi polskutella valvonnan alla.

Aune toteaa, että muilta polioliolisilta saatu vertaistuki on tosi tärkeää.

- Jos mahdollista, niin Lehtimäelle haluan palata toistekin. Sain evääksi paljon hyviä neuvoja. Kyllä taas jaksaa tätä elämän matkaa. Oli sydäntä lämmittävää nähdä, miten energisiä, iloisia ja elämänläisiä kurssilaiset olivat.

**Teksti: Aune Hietala
ja Pirjo Virtanen**
Kuvat: Kirsti Paavola

Lehtimäen poliokurssilla oli tarjolla myös vesivoimistelua.

Aune Hietala maalasi käden taitojen tunnilla kuvioita kangaskassiin.

Jumppaa fysioterapiaryhmässä Lehtimäen opistolla 5.8.2021.

Avokursseilla ja verkkoryhmillä on merkitystä

Suomen Polioliitto järjestää yhdeksällä paikkakunnalla avoryhmätoimintaa. Ryhmät kokoontuvat kaksi kertaa vuodessa, osallistujilla on käytössään kuntoutujan työkirja, jonka avulla he voivat seurata toimintakykyään. Lisäksi verkossa kokoontuu maanantaisin tällä hetkellä neljä verkkoryhmää ja yksi vertaisohjattu ryhmä tapaa kuukausittain Oulussa. Ryhmissä vertaistulella ja jaetuilla kokemuksilla on suurin merkitys.

Selvitin työharjoittelun aikana, millaista vaikutusta teidän hyvinvointinne ja arkeenne on Polioliiton järjestämällä avokurssipäivillä sekä verkkoryhmillä?

Tätä varten suunnittelin ja toteutin kyselyn, joka lähetettiin reilulle 80 näihin toimintoihin osallistuneelle jäsenelle. Vastauksia tuli hieman yli neljäkymmentä eli yli puolet vastasi, vaikka kysely ajoittui parhaaseen loma-aikaan. Aivan huikea määrä vastauksia, kiitos kaikille vastanneille!

Usein tällaisia kyselyitä tehtessä homma kaatuu siihen, että vastauksia ei tule tarpeeksi ja niistä ei saada koostettua luotettavaa tilastoa. Tämän porukan kanssa se ei todellakaan ollut ongelma! Olen nyt koonnut tulokset kyselystä ja tehnyt siitä raportin, joka toimitetaan STEA:lle luettavaksi.

Työtä suurella sydämellä

Minun täytyy sanoa, että koko elämäni aikana en ole aikaisemmin törmännyt jär-

jestöön, jossa työtä tehdään näin suurella sydämellä. On ollut upea kokemus olla osana tällaista porukkaa, jossa jäsenet oikeasti kohdataan ja heille tarjotaan juuri sellaista tietoa, jota he itse tarvitsevat.

Kyselyn tuloksia lukiessani myös te jäsenet olette huomanneet, että teille tarjotaan laadukasta toimintaa. Kaiken kaikkiaan vastaukset olivat todella positiivisia ja tulokset kyselystä oli erittäin mieluista laatia raportiksi. Koen, että olen saanut olla mukana jossain tärkeässä toiminnassa, joka ottaa huomioon toimintaan osallistujat. Uskon, että Polioliitto tekee työtä juuri siellä missä sitä tarvitaan. Moneen muuhun järjestöön verrattuna Polioliitossa tehdään töitä siksi, että sen jäsenet tarvitsevat sitä, ei siksi, että saadaan järjestön nimissä pyöritettyä rahaa sinne ja tänne. Tämä järjestö on siellä missä sen jäsenet ja tekee töitä nimenomaan jäseniensä hyvinvoinnin eteen.

Voimaa ja tukea arkeen

Kyselyn mukaan avokurssipäivillä ja verkkoryhmillä on iso vaikutus arjen hyvinvointiin ja se voimaannuttaa osallistujiaan. Tilat on valittu hyvin ja pääasiallisesti ne ovat esteettömiä. Tämä kesä oli todella hankala tilojen järjestämisen kannalta, mutta silti siinä onnistuttiin. Aiheena avokurssipäivillä oli tällä kertaa vammaispalvelulain mukaiset kuljetuspalvelut. Monille tämä oli jo tuttu juttu, koska kuljetuspalvelut ovat käytössä. Mutta kuten vastauksista käy ilmi, aina saa jotain uutta tietoa kuitenkin.

Ja tärkeimpänä piditte vertaistukea ja muiden poliolaisten tapaamista. Eli päivä oli hyvä ja antoisa, vaikka uutta tietoa ei niin paljon olisi kertynyt. Toisille taas kuljetuspalveluiden tieto ei ollut ajankohtaista juuri nyt, mutta kerroitte kuitenkin sen, että tieto on hyvä olla olemassa jo etukäteen.

Päivän kesto jakoi mielipiteet. Kaikista eniten eriaviä mielipiteitä nousi kokonaisuuden kestosta, eli kuinka pitkiä avokurssipäivien pitäisi olla. Osa oli sitä mieltä, että vanha, vähän pidempi olisi parempi. Silti kuitenkin suurin osa oli sitä mieltä, että tämä hieman lyhyempi tapaaminen on parempi, koska sen jaksaa olla alusta loppuun mukana paremmin. Lisäksi tämä lyhyempi päivä sopi paremmin myös avustajien työpäivään.

Koska suurin osa piti hieman lyhyempää päivää parempana, jatketaan syksy näillä hieman lyhyemmillä päivillä. Katsotaan taas syksyn jälkeen, mitenkä tulevaisuudessa toimitaan.

Vertaistuki arvokkainta

Minuun teki suuren vaikutuksen ohjaajien ammattitaito. Tämä sama oli tehnyt vaikutuksen myös teihinkin. Kaikkein tärkeimmäksi seikaksi nousi kuitenkin vertaistuki. Se, että pääsee tapaamaan muita saman sairauden kokeneita ja samoista jälkioireista kärsiviä. Voi vaihtaa ajatuksia ja saada neuvoja ja vinkkejä niiltä, jotka ovat kokeneet saman.

Seurasin vaikuttuneena sivusta porukan ryhmähenkeä, sillä te poliolaist olette upea

yhteisö, jossa pidetään huolta toinen toisistaan. Toivonkin, että mahdollisimman moni uusikin ihminen innostuu avokurssipäivistä ja verkkoryhmästä, jotta he pääsevät osallisiksi tästä ryhmähengestä.

Kiitos, opin paljon

Työharjoitteluni Polioliitolla on nyt tullut päätöksensä. Pääsin mukaan todella moneen juttuun, valtava kiitos siitä kaikille teille! Minulle oli ilo olla mukana verkkoryhmissä, avokurssipäivissä ja pitämässä kesäkahvilaa. Tämä työharjoittelu antoi minulle valtavasti uutta tietoa ja oppia! Kaikista eniten tietoa ja oppia sain juuri teiltä, kaikilta Polioliiton mahtavilta jäseniltä!

Tämä työharjoittelu oli viimeinen osa opintojani ja valmistun syyskuun lopussa. Tämä viimeinen työharjoittelu oli opettavainen kokemus ja auttoi minua ymmärtämään paljon sellaisia näkemyksiä ja tilanteita, joita en olisi nähnyt ilman teidän kaikkien avointa ja auttavaa asennettanne!

Kiitän vielä kerran, että sain olla koko kesän teidän kanssanne mukana työssä ja annoitte minulle tilaisuuden korvaamattomaan oppimistilanteeseen! Kiitos viimeisistä upeasta kolmesta kuukaudesta ja toivottavasti näemme vielä!

Tutkimusterveisin:

Saara Limnell

Sosionomi-diakoni

PS. Hemmottele itseäsi kakkukahveilla 30.9. minun valmistumiseni kunniaksi!

Varsinais-Suomen osaston loppukesä ja syksyn alkua: Aktiviteettiä avokurssin sekä liikunnan merkeissä



Osastomme tämänvuotinen aktiivinen toiminta päästiin aloittamaan vasta elokuussa. Silloin järjestettiin keväältä siirtynyt avokurssipäivä ja samassa yhteydessä pidettiin osaston vuosikokous.

Osastolaisemme olivat myös usein kysyneet, milloin päästään taas harrastamaan liikuntaa. Korona oli koko kevään ja kesän rajoittanut toimintojen järjestämistä. Osaston toimintaa haluttiin jatkaa vasta, kun se olisi terveysturvallisempaa ja jäsenillämme olisi koronarokotukset saatuina.

Avokuntoutusta Marina Palacen kirjastokabinetissa

Polioliiton yhdestoista avokurssipäivä Varsinais-Suomessa

järjestettiin tutussa paikassa Marina Palacen kirjastokabinetissa.

Alkujaan oli tehty ennakkovaraus 20 henkilölle. Kysyin ravintolasta, minkälaiset koronarajoitukset tilalle oli ja sanottiin 12, mutta asiakas itse päättää määrän ylityksestä. Ilmoittautuneita tuli aluksi 12, mutta lopulta määrä ylitettiin. Paikalla oli polion sairastaneita 12, heidän omaisiaan 2, avustajiaan 1. Ohjaajien kanssa paikalla oli kaikkiaan 17.

Varsinais-Suomessa oli maskisuositus ja jokainen päätti itse käyttääkö maskia. Osa käytti maskia, osa ei. Päivän aluksi juotiin kahvit suolaisella leivällä ja puolenpäivän jälkeen syötiin lounas.

Kuljetuspalveluista

Tällä kertaa kerrottiin kuljetuspalveluista. Monella oli jo käytössään oman paikkakuntansa kuljetuspalvelukortti eli ”taksikortti”. Mutta heitäkin, joilla korttia ei vielä ollut, oli useita.

Vammaisella henkilöllä on mahdollisuus hakea kuljetuspalvelukorttia oman kuntansa sosiaalipalvelujen vammais- palveluista. Kuljetuspalvelu on subjektiivinen oikeus vaikeavammaiselle. Oman auton käytöllä ei ole merkitystä siten, että se oikeuttaisi kunnan kuljetusmatkoja kieltämään tai rajoittamaan määrää.

Asiointi- ja vapaa-ajan matkojen osalta matkojen enimmäismäärä on 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Lisä-

matkoja voi anoa tarvittaessa, mutta niitä kunnat myöntävät harkiten.

Kuljetuspalveluja järjestettäessä vaikeavammaisena henkilönä pidetään henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa vuoksi voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.

Asiasta keskusteltiin paljon. Erityisesti henkilöt, joilla ei vielä ollut kuljetuspalvelukorttia kyselivät asioista. Ohjaaja vastasi kysymyksiin, mutta myös vertaisohjauksesta oli apua, kun tarvitsi henkilökohtaista neuvoa oman kunnan sosiaalipalvelujen koukeroihin. Usein oman asian hoitamisen vaikeus johtuu kuntien sosiaalipalvelujen mo-

ninaisuudesta. On vaikea löytää henkilöä, jolta kysyisi neuvoa.

Jos tätä lukiessa asia jäi mietityttämään, niin asiasta voi aluksi kysyä Polioliiton toimistolta tai vaikka osastojen vertaisohjaajilta.

Sote varmasti muuttaa tämänkin palvelun saatavuutta. Siksi kuljetuspalvelukorttia kannattaa hakea saman tien, vaikkei kaikkiin matkoihin vielä tarvitsisi taksia. Kun talvella on liukasta, niin taksi ajaa ovelle saakka, mutta oman auton voi joutua jättämään kauas. Moni jättää kaatumisvaaran vuoksi lähtemättä. Näihin matkoihin kuljetuspalvelukortti tuo helpotuksen.

Tähänkin avokuntoutuspäivään oltiin tyytyväisiä. Moni oli saanut neuvoja omiin ongelmiinsa. Seuraava avokurssipäivä pidetään taas Marinassa 23. syyskuuta. Siihen ilmoittautuminen on jo päätynyt lehden ilmestyessä. Avokurssipäivistä on tiedotettu Polioliitossa ja Poliokalenterissa.

Vuosikokous Marinassa

Tällä kertaa osaston vuosikokous päätettiin pitää avokurssipäivän yhteydessä.

Aluksi Lauri puheenjohtajana kertoi kuluneen koronavuoden toiminnan muuttumisesta ja kaiken toiminnan keskeyttämisestä terveysturvallisuuden vuoksi.

Olimme pitäneet vuoden 2020 vuosikokouksen 9.3. ennen koronarajoituksia. Vielä saman viikon loppupuolella kaikki osaston viikoittaiset toiminnot keskeytettiin. Nyt toimintoja ollaan vihdoinkin käynnistämässä.

Vuosikokouksessa käytiin läpi toimintakertomukset ja -suun-



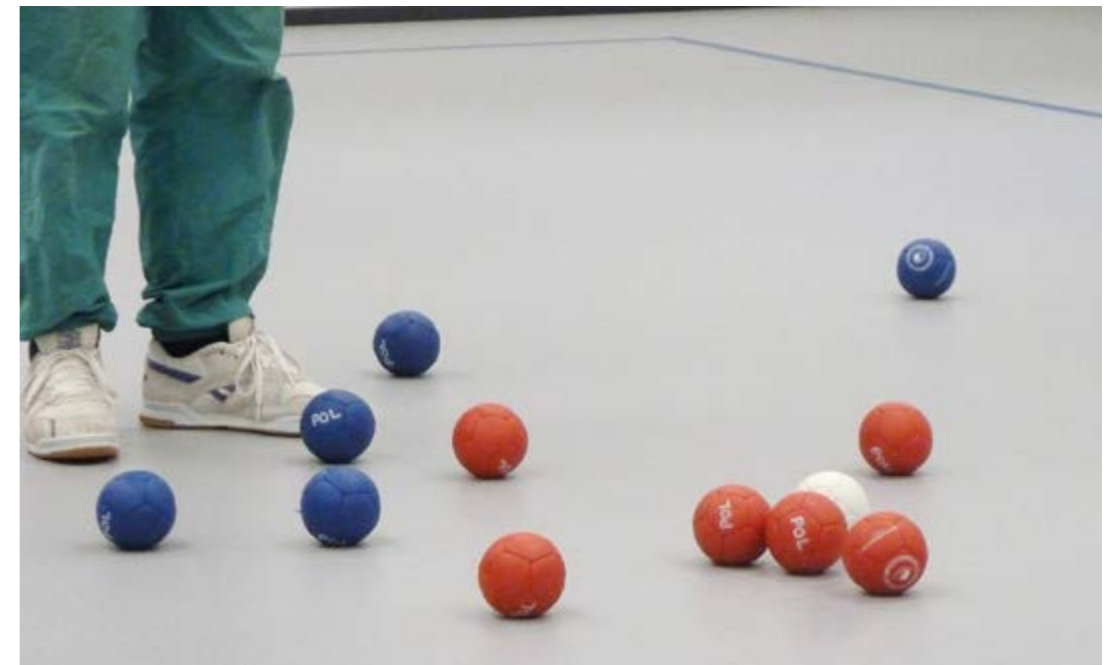
Arjen tukea voi olla myös yhteinen hetki lounaalla. Koronan aiheuttamat rajoitukset alkavat hellittää ja paikallinen toiminta on syksyn myötä käynnistymässä, näin myös Varsinais-Suomessa.

nitelmat sekä tuloslaskelma, tase ja talousarvio. Johtokunnan kokoonpano ei muuttunut, kun erovuoroiset valittiin uudestaan. Toimintaa pyritään käynnistämään vähitellen.

Liikuntatoimintojen jatkuminen

Syyskuussa jatkuvat entiset liikuntamuodot, boccia, kuntosalilla ja vesijumppa.

Bocciapallot ovat joutuneet odottamaan vuoroaan. Nyt Varsinais-Suomen osaston boccia-vuoro on taas käynnistynyt. Uudetkin pelaajat läpimästi tervetulleita. Lisätietoja mm. osastopalstalta sivulta 36.



Vaikka jäsenkunta vuosi vuodelta vanhenee, tuntuu oman kunnan säilyttäminen vielä monelle olevan tärkeää. Tietysti myös muiden vertaisten ystävien kohtaaminen on se motivoiva syy lähteä viikoittaisiin tapaamisiin.

Bocciaa pelataan tiistaisin Turussa Impivaaran uimahallin salissa. Ensimmäinen kerta oli 7.9. Visiitin kuntosalissa Kaarinassa kuntoillaan keski- viikkoisin. Aloitus oli 1.9. Vesijumppaa on entiseen tapaan Turussa Ruusukorttelin palvelukodin altaassa perjantaisin, mutta kellonaika on hieman muuttunut.

Näistä tietoa tässä lehdessä osaston osuudessa. Muuta toimintaa ollaan suunnittelemassa, ainakin pikkujoulun viettoa on kovin odotettu.

Teksti: RN

Kuvat:

Matkattiin Mikkeliin...

Polioinvalidit ry:n Savon osasto vietti kesäpäivää Mikkeliissä.

Kesä kauneimmillaan, aurinko paistaa, ei huolen häivää, vieteään yhdessä retkipäivää!

Saavumme Mikkeliin, Tertin kartanon pihalle. Katsellemme ympäriinsä ”henkeä haukkoen” mitä kaikkea eteemme avautuukaan. Puutarhan loistoa silmän kantamattomiin. On puupuistoa, yrttitarhaa, yrttitarhanorkesteria, talli- ja herkkukauppa ym. ym.

Miten sinun kesäsi on sujunut?

Pikku hiljaa nälkä rupeaa kurnimaan itse kullakin, joten on aika suunnata askeleet kohti kahvilaa. Siellä meitä odotti lounas. Ruokaa oli tarjolla pöydät notkuen. Niin hyvää ja maukasta, että se ihan mykisti koko porukan. Ruokailun jälkeen istuttiin vielä tovi puun varjossa penkillä kertoillen, mitä kaikkea meille kuuluu näin kesän myötä.

Kenkäverossa riitti katseltavaa

Sittenpä oli aika jatkaa matkaa kohti Kenkäveroa. Kenkäverossa tuli eteen paljon menneen ajan havinaa. Opas ”kimaran” kuultuamme meitä kehoitettiin kiertämään ja tutustumaan pihapiiriin vähän joka kantilta.

Niin me tehtiinkin: kiertettiin, tallattiin ristiin rastiin koko tienoota ihan uuvuksiin asti. Mutta hauskaa oli kaikella muotoa. Poikettiin vielä rantakahvilaan vähän kylmää juotavaa ja jäätelöä ottamaan ennen kuin lähdettiin kotimatalle.



Polioinvalidit ry:n Savon osasto on jo useampana kesänä tarjonnut mahdollisuuden lähteä yhdessä tutustumaan lähiseutujen matkailukohteisiin. Kesällä 29021 kohteeksi valikoitui mm. Tertin kartano.

Kartano on vanha sukukartano, joka toimii nykyisin matkakohteena. Palveluista löytyvät kokouspalvelut, ravintola, kahvila ja kauppa.

”Yhteinen retki on yksi kesän kohokohdista. On mukava päästä tutustumaan oman alueen kohteisiin. Ja tässä porukassa vaivat ja murheet unohtuvat.”

Näin oli tämä retki saatu päätökseen ja iloisella mielellä jäädään odottelemaan seuraavaa tapaamista.

Teksti ja kuvat: IK



Kuulumisia Kouvolasta

Vietimme kesäistä päivää elokuun alussa Kouvolan Invalidien invamajalla. Meitä poliolaisia oli saapunut lähialueilta paikalle kiitettävä määrä.

Seppo oli kalastanut kuhaa mökillään. Vaimo Seija laittoi kuha-keiton porisemaan. Hänen avustajanaan oli Kirsi. Uunissa valmistui mustikkakukko. Mökissä leijaili hyvä ruuan-tuoksu. Pian keitto oli valmis ja pääsimme nauttimaan pöydänantimista.

Eikan tehtävänä oli saunan lämmittäminen. Käyrälämmen vesi oli vielä uimalämmän, joten kaikki halukkaat voivat saunan lisäksi käydä vielä kesälämpöisen veden syleilyssä.

Naiset kokoontuivat rannalle jutustelemaan. Vertaistukea tuli roppakaupalla. Näin koronan aikana sitä tarvitaan entistä enemmän.

Vertaistuki tärkeintä

Päiväkahvit vietettiin sankari Matin 80-vuotisjuhlien kunniaksi. Lahja, lämmittävä syystakki, tulee varmasti oivaan käyttöön syyskuntoilussa. Onnittelupuheen ja lahjan luovutuksen jälkeen Matti toi täytekakun ja kahvin juhlijoille. Ennen kahvittelemista laulettiin vielä ”Paljon onnea vaan” päivänsankarille.

Joukossa oli peli-ihmisiä. Varraston kätköistä löytyi mölkkypeli.

Pelatessa aika vierähti ja ilta koitti. Viimeiseksi menimme grillille rantaan paistamaan sitä suomalaisten suosimaa makkaraa ja maissia. Lisukkeeksi sai jokainen ottaa vielä kahvia ja voileipiä ym.

Yhteisissä keskusteluissa jokainen sai äänensä kuuluviin. Jokaiselle tuli tutuksi koko porukka, uusia tapaamisia suunniteltiin yksimielisesti. Nauru kaikui tyynessä illassa. Kukaan ei muistanut kipujaan

eikä yksinäisyyttä. Kaikki toivoivat vastaavia tapaamisia lisää. Kiitos ystävät - olette tärkeitä!

Kuvat ja teksti: Anneli



Kuhakeittoa, mustikkakukkoa ja ennen kaikkea hyvää seuraa, voiko kesäpäivää paremmin viettää? ”Vertaistukea tuli roppakaupalla ja sitä tarvitaan entistä enemmän”.



Ajatuksia Satakunnan alueelta

Edessä tyhjä arkki, samoin tuntuu olevan pää aivan tyhjä, mutta nyt pitäisi hiljalleen irtautua "koronalamasta". Voihan tietysti olla, että tämä henkilökohtainen lama alkoi jo ennen koronaa, mutta nyt on sen piikkiin hyvä laittaa kaiken näköistä saamattomuutta jne.

Hetkestä tulikin pitkä

Tämä korona on nyt kestänyt odotettua kauemmin, mutta nyt on merkkejä, että paluu entiseen normaaliin voisi olla mahdollista. Me varmasti kaikki toivomme, että näin tapahtuu, eikä taas rajoitusten vapauduttua uudet korona-aallot iske päin kasvoja.

Koronan alkaessa rajoittaa elämäämme vuoden 2020 maaliskuussa, oletin, kuten varmaan moni muukin, ettei elämä tästä mitenkään merkittävästi muutu, että ollaan nyt hetki "omissa oloissamme", teemme kotona rästiin jääneet työt ja lepäämme. Toisin kävi.

Tosin olin "omissa oloissa", mutta kotona rästiin jääneet työt ovat edelleen tekemättä ja lepääminen muuttui liikkumattomuuden tilaan heikentäen voimallisesti liikuntakykyä entisestään ja mieliala muuttui lepäämisestä saamattomuudeksi, lienee sitten masennusta.

Kalenterin ohella tyhjени...

Allekirjoittaneen kalenteri muuttui koronan alkaessa punaiseksi peruutettaessa sovittuja tapahtumia ja sen jälkeen lähes tyhjäksi, kun mitään ei ollut



Satakuntalaiset käynnistelivät toimintaansa koronaseisauksen jälkeen suosituilla Kota-kerholla. Sää suosi ja tuntui kuin se entinen normaali sittenkin vielä palaisi. Mikä parasta: nähdä ystäviä ja jutella. Yksinäisyys kesti pidempään kuin uskoimmekaan. Ainakin tiedän, että tarvitsemme näitä yhteisiä hetkiä jaksaksemme.



tulossa. Kalenteriin tuli ainoastaan merkintöjä muutamista etäkokouksista ja tapaamisista, mutta näistäkin osan unohdin, kun sitä tyhjää kalenteria ei tullut päivittäin seurattua ja muisti toimii vain pätkittäin, jos ollenkaan.

Esimerkkinä edellä mainitusta muun muassa se, että unohdin Polioinvalidien etäkokouksen, muistaen sen vasta puolituntia ennen kokouksen alkua ja silloin olin muualla kuin kotona, josta käsin kokoukseen piti osallistua. Toinen esimerkki on viime viikolta.

Minulla oli sovittu fysikaalinen hoito, muistin kyllä päivän ja aloin valmistautua siihen jo hyvissä ajoin heti aamulla herättyäni. Katsoin kelloa usein, etten vain myöhästyisi ja sitten soi puhelin. Fysioterapeutini soitti minulle ja kysyi olenko tulossa, minä sanoin että tulossa ollaan ja ajattelin, että onpa hienoa kun hän varmistaa tuloni. Sitten hän sanoo, että kyllä hän sitten vielä ehtii hoitaa minut, että on tauko minun jälkeeni. Sanoin, että voin minä aiemminkin lähteä, jos se sopii hänelle paremmin, jolloin hän sanoo, että kello on jo 10.50 minulla oli aika 10.45. Muistin kyllä, että aika oli 10.45, mutta lamaantuneet aivoni muuttivat sen koko ajan tuntia myöhemmäksi. Tässä kävi kyllä lopuksi ihan hyvin, lähdin hoitooni heti ja fysioterapeutti käytti taukonsa minun hoitooni, kiitos hänelle.

Mutta tämä tästä, nyt pitää ottaa itseä "niskasta kiinni" ja herätä horroksesta, yritetään palata vanhaan normaaliin,

edes osittain, siltä osin kuin se on mahdollista. Syksyn saapuessa on kalenteriin tullut taas mkavasti merkintöjä meidän osaston tapahtumista. Ei montaa, mutta tämä on hyvä alku tulevalle.

KOTA-kerholla aloitetaan

Satakunnan osaston toimintakin on ollut horroksessa, tänä vuonna yhdessä olon hetkiä on ollut vain kesäkuussa. "Torstai on toivoa täynnä" huomaan nyt, kun katson meidän tapahtumapäiviamme. Oma osastomme onnistui saamaan vakiintuneen kerhopäivämme torstain KOTA-kerho päiväksi. Polioinvalidit olivat valinneet torstain 10.6. Avokuntoutuspäiväksi Satakunnassa.

Kesäkuiseen Kota-kerhoon osallistui ihan kiitettävästi jäseniä ja heidän avustajiaan. Tämä todisti sen, että jotain tapahtumaa ja yhdessä oloa oli jo odotettu. Iloinen puheensorina ja nauru täytti Kota-alueen. Me emme tarvitse sinne mitään ohjelmaa, riitti kun saimme



Satakuntalaiset miehet Kota-kerhossa? Parannetaan maailmaa, jutellaan mukavia ja väliin vähän surullisistakin asioista. Yksin ei ole hyvä olla, joten kaikki tervetuloa mukaan.

tavata toisiamme, vaihtaa kuulumisia ja siinä sivussa syödä grillimakkaraa ja juoda päälle pullakahvit.

Kesäkuussa Satakunnassa oli hetken lievemmät korona-rajoitukset, ja niinpä päätimme, että jos yksikin osallistuja haluaa, että pidetään maskit, niin sitten

kaikki laittavat. Lopputuloksena maskit hävisivät kaikilta ja yritimme sitten vain pitää pientä etäisyyttä, eikä ainakaan meidän kokoontumisesta seurannut mitään altistuksia, eikä kukaan sairastunut.

Kaikki olivat jo saaneet ainakin ensimmäisen koronaroko-

tuksen, osa jopa molemmat. Maskien suhteen olimme tietysti varautuneet jakamaan niitä kaikille halukkaille ja käsisidesiä oli saatavilla, sitä myös käytettiin. Kahvimukeina ei nyt ollut Kodalla perinteisesti käytetyt kuksat vaan kertakäyttömukit, muutkin käytettävät astiat olivat kertakäyttöisiä. Kaiken kaikkiaan tapaaminen pitkstä aikaa oli mukavaa, vaikka pieniä rajoituksia vielä olikin, eivät haitanneet.

Syksyllä jatkamme hiljalleen tapaamisia. Kerhopäiviä on sovittu/varattu muutamia, näistä päivistä myös jäsenistölle ilmoitettu kirjeellä. Sen verran poikkeusta vanhaan normaaliin, että nämä tulevat kerhopäivät ovatkin nyt tiistaisin, ei torstaisin. Mutta emmehän me poliolaiset ole kaavoihin kangistuneita, muutetaan vaan "lennosta" perinteitä.

Teksti: Sirpa Haapala

Kuvat: Eija

Neuvontapalvelusta kysyttyä:

Kysymys: Mitä alueellisten avoryhmien kokoontumisissa tehdään?

Vastaus: Pyrimme jakamaan ajantasaista tietoa poliosta, postpoliosta, sosiaali- ja terveyspalveluista sekä poliojärjestöjen tarjoamista palveluista ja toiminnasta. Lisäksi painopisteemme kokoontumisissa on vahvasti vertaistuellinen, unohdettamatta virkistävää ja hauskaa yhdessä oloa.

Kysymys: Mitä on lääkkeen antikolinerginen vaikutus?

Vastaus: Jotkin lääkkeet vaikuttavat lihaskuonon toimintaan niin, että lihaksen toimintakyky heikkenee. Polion jälkitilan oirekuvaan saattaa liittyä lihaskuonon heikentyminen, jolloin lääkkeen valintaan kannattaa kiinnittää huomioita. Lääkkeen antikolinergisesta ominaisuudesta saat lisätietoa apteekista tai lääkäriltä.

Kysymys: Miksi poliota seurataan jätevesistä, jos sitä ei meillä enää esiinny?

Vastaus: Polion jätevesiseurannan tarkoituksena on osoittaa, ettei tautia aiheuttavia polioviruskierrä väestössä. Poliovirusstartun saanut henkilö erittää virusta ulosteensa useita viikkoja ja virus on erittymisvaiheessa löydettävissä viemäriverkostosta. Koska vain harva poliovirusstartun saa-

nut sairastuu halvausoireiseen polioon, voidaan virus löytää jätevedestä ja ryhtyä torjuntatoimiin jo ennen kuin ensimmäinen tautitapaus paljastuu.

Suomessa polion jätevesiseurannasta vastaa THL:n virologian laboratorio. Jätevesinäytteitä kerätään valikoiduilta paikkakunnilta säännöllisesti ympäri vuoden etukäteen sovitun näytteenottoaikataulun mukaan.

"Nyt kun kesä mennyt on, syksy saapuu"

Muistellaan siis, miten se meni!

Suunnitelmia oli tehty ja jokaista menemistä jännitettiin, että onnistuuko vai ei! Terveysturvallisuus oli kyllä tarkkaan ohjeistettu.

Osaston kesän avaus tehtiin avokuntoutuspäivällä Apilassa kesäkuun alussa. Tavattiin tuttuja ensi kertaa pitkään aikaan. Istutettiin ikiomat orvokit ja tuunattiin niille purkit. Koko kesän se jaksoi kasvaa ja kukkia!

Melkein kuin alppimaassa

Heinäkuussa koettiin "Ripaus Sveitsiä", joka onnistui niinkin lähellä kuin Nokialla. Villa Alpacan talonemäntä kertoi lemmikeistään, niiden hoidosta ja arvokkaasta villasta, jota laamat kantavat kesät talvet, mitään tuotantoeläimiä ne eivät ole. Saimme nauttia villalaamojen seurasta syöttää niille porkkanoita ja ihailla sekä silitellä niitä. Varoituksen sana myös annettiin, ne eivät pure, mutta laamat saattavat sylkeä innostuessaan. Siitäkin saimme näytteen, joka osui Leilaan, ei isompaa vahinkoa kuitenkaan. Päivä oli aurinkoinen ja joimme ulkoterassilla istuen kahvit vastaleivotun pullan kera.

Matkamme jatkui Mouhijärven Herkkujuustolan juustotupaan. Siellä talonisäntä Peter Dörig, kertoi oman tarinansa, joka alkoi Sveitsistä perheen juustotilalta ja monien seikkailujen kautta päätyi ja ihasui Suomeen ja perusti tänne Herkkujuustolan.

Juustot valmistetaan käsityönä paikan päällä ja lasi-ikkunan takaa näimme isoja juustokiekoja kypsytymässä. Maistiaiset



oli kielletty, mutta ostoksia sai tehdä ja tuliaiset kotiin löytyivät. Päivän ohjelmassa oli vielä lounas, jonka saimme nauttia pöytiin tarjoiltuna, ilman kiirettä. Kotimatalle lähdettiin auringon vielä paistaessa, turvallisesti Akselin bussikuljetuksella. Mukava päivä!

Elokuussa jo rohkeammin

Elokuulle rohkenimme suunnitella kaksi retkipäivää. Ensiksi suuntasimme tamperelaisten kesäparatiisiin Viikinsaareen. Se on toiminut kaupunkilaisten virkistysalueena jo 1800-luvun puolivälistä asti. Sitten suuntasimme "suo ja suklaasuukko-reissulle".

Yhdessä ja ilolla

Viikinsaareen lähdimme Laukontorin satamasta, Tammerkoski laivalla. Laivamatka kestää 20 min ja laivaan pääsi esteettömästi kaikki. Saimme lyhyelle laivamatkalle pienen jännitysmomentin. Laiva ajoikin ensin Rosendahlin laituriin. Laiturilta alettiin lastaamaan tosi suurta kylmätavaraa konttia. Sopiiko, ei sovi, sopiiko! Se oli milloista kiinni, että se sopi. Sitten se sidottiin monin remmein kiinni laivan peräosaan.

"Suo ja suklaasuukko" retki oli nimensä veroinen. Suota ihailemassa Rita Järvinen ja Airi Lehtonen.

Saari-Soljasen reittiä. Tällä osuudella on 0,5 km:n osuus jolla voi liikkua helposti apuvälinein, myös pyörätuolilla kelaten. Molemmin puolin reittiä oli suota ja suolampia. Kuvassa pitkospuut.

Ammattimiehiä oli hommaa hoitamassa, mutta tällainen maakrapu jännitti koko pienen matkan, miten tässä käy.

Matka jatkui kohti Viikinsaaren laituria. Pääsimme pois turvallisesti laivasta ja kuljimme kohti kauniin saaren sisäosaa. Ilma oli taas suotuisa: ei hikistä, mutta sopivaa. Suunnitelmissa oli ulkoilla ja olimme varanneetkin saaresta kaksi mölkkypeliä. Jaettiin väki kahteen joukkueeseen, sovellettiin vähän virallisia sääntöjä ja aloitettiin peli. Iloisia ääniä ja riemukkaita ilmeitä! Voitto ei ollut tärkein, vaan yhdessä oleminen ja tekeminen.

Pelin jälkeen maistui Kaidesaari ravintolan tarjoama lounas. Meillä oli oma tila ja omat erittäin palvelualttiit ja ystävälliset tarjoilijat. Malja kesälle ja yhteisille hetkille oli aiheellista nostaa!

Suota ja suklaata

Toinen retki tehtiin tutulla kuljetuksella Matrocksilla, lähettiin Keskustorin Vanhalta kirkolta ja palattiin samaan paikkaan. Matkan houkutteleva nimi oli "suo ja suklaasuukko".

Aloitettiin sieltä makeasta päästä Suojärven suklaatilalta. Herkkuja oli monenlaisia, paikalla valmistettuja suklaaherkkuja ja muita lähitilojen tuotteita. Myymälän puoli oli aika pieni ja sinne mahtui vain muutama henkilö kerrallaan. Odotimme siis kiltisti vuoroamme! Suklaamaistiaiset oli taas olemassa olevan tilanteen takia kielletty, mutta ostoksia sai tehdä. Suklaaherkut löysivät kasseihin ja monet muut paikalliset herkkutuliaiset.

Sitten matka jatkui kohti Seitsemisen kansallispuistoa.



Paikalla vastaanottamassa meitä oli opas, joka kertoi meille puiston historiaa. Lähdimme kävelemään Saari-Soljasen reittiä. Tällä osuudella on 0,5 km:n osuus jolla voi liikkua helposti apuvälinein, myös pyörätuolilla kelaten.

Molemmin puolin reittiä oli suota ja suolampia. Paljon erilaisia kasveja ja kukkiviakin kasveja ja monenlaisia tuoksuja. Ilmojen haltija suosi meitä taas, vaikka 3-4 päivää oli tätä ennen satanut: nyt paistoi! Pikkuhiljaa väki alkoi palailla takaisin kodalle, josta lähdettiin.

Siellä meitä odotti oikea leiriruokailu. Oppaan apuna oli vietnamilainen Suomessa opiskeleva nuori nainen. Tarjolla oli nokipannukahvit, räiskäleitä hillon kanssa ja totta kai nuotiomakkaraa. Kyllä maistuivat hyvälle. Kiireettömästi nautimme luonnosta ja kodassa tarjoilluista eväistä. Kotimatalle lähdimme savuntuoksuina ja taas kokemusta rikkaampaan.

Nyt on syyskuu alkanut ja onnistuneiden kesän retkien myötä uskallamme tehdä uusia pieniä suunnitelmia. Terveysturvallisuus on meille kuitenkin ykkösasia ja uuteen normaaliin totutellen ja ohjeita noudattaen, elämä jatkuu!

Teksti ja kuvat: Pirjo Karin-Oka

Mitäpä olisivat yhteiset retket ilman yhteistä ruokahetkeä? Tampereen osastolaiset läheisineen tietävät, että vertaisten tuki voi näyttää myös tällaiselta. Tervetuloa mukaan!

Mitä kannattaa varoa, kun kohtaa Alpakaa?

Syyspäivä Markkulassa

Pitkän koronasta johtuvan toimintatauon jälkeen Pääkaupunkiseudun poliolaisista 21 rohkeaa oli uskaltanut tulla viettämään syyspäivää ja tapaamaan toisiaan jo perinteeksi tulleeseen tapaamiseen Vantaan Invalidien toimintakeskuksen pihalle maanantaina 30.9. Sääkin oli suosiolinen, ja saimme nauttia auringon paisteesta ihan riittävästi.

Päivän teemana oli ulkopelien pelaaminen, ystävien tapaaminen ja herkullisista muurinpohjaletuista, kahvituksesta ja grillimakkaroista nauttiminen.

Aloitimme päivän tällä kertaa nauttimalla grillimestari Tapsan paistamista makkaroista. Tämän jälkeen pelasimme ketjupeliä, jossa jokainen sai kokeilla heittotaitoaan ja tarkkuuttaan useammalla heittokierroksella. Kun pisteet oli laskettu yhteen, niin pelin voittaja oli tiedossa.

Ensimmäisen pelin jälkeen oli vuoro nauttia kahvit ja teet sekä Jorman paistamista herkullisista muurinpohjaletuista mansikkahillon kera. Kahvin nauttimisen jälkeen oli tarkoitus jatkaa pelaamista, jossa seuraavana lajina oli Frisbee Golf. Tämä peli oli useimmille vähän vieras eikä se saanut kovinkaan suurta innostusta.

Tuli tunne, että kaikki halusivat pitkää aikaa vain keskustella ja vaihtaa kuulumisiaan toistensa kanssa, joten jätimme pelaamisen seuraavaan kertaan. Lopuksi jaettiin palkinto ketju-



Markkulassa jo, monettako kertaa? Pääkaupunkiseudun osasto lopetti koronan takia pitkäksi venyneen hiljaisuuden kokoontumalla Vantaan Invalidien Markkulaan kesäisen päivän viettoon.
- Käynnistämme osaston toimintaa, jos vain se terveysturvallista. Paikalliset tapahtumat nyt ensin ja suuremmalla joukolla sitten myöhemmin.

Letun paistosta vastasi Jorma Suurkuukka. Ja kaikille maistui.

pelin voittajalle ja muille jaettiin lohdutuspalkintoja.

Iloisissa merkeissä sujui koronavuoden jälkeen ensimmäinen tapaaminen ja auringon mennessä pilveen ja tuulen yltyessä olikin aika lähteä kukin taholleen ja odottamaan seuraavaa tapaamista.

Teksti: KL

Kuvat: KA



SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Uskomattoman upea vuosi alkaneen tämän vuoden osalta olla taaksejäänyttä elämää. Toivotavasti ei ihan vielä. Vaikka pahalta vaikuttaa, kun lämpötila on tippunut roimasti ja vettä paiskoo tuulen kera lähes joka päivä. Ehkäpä asia on niin, että luonnon kiertokulkuun kuuluu se totuus, että maapallon kosteus on keskimäärin vakio. Pitkää kuivaa kesää seuraa ylösnousseen kosteuden tippuminen alas. Eikö tämä olekin aika filosofinen päätelmä?

Vai liittyykö ilmiö jokapäiväiseen huoleen maapallon ilmastomuutoksesta, jonka torjunta vaikuttaa olevan yksinomaan Suomen asia. Jos meidän poliitikkojen puheita kuunnellaan. Tässä maassa on ollut tosi pitkään tylsää uutisointia. Ei ole päivää, etteikö kahdesta asiasta uutisoida. Ilmastomuutoksesta ja koronasta. Niin kuin elämässä ei olisi mitään muuta. Unohtamatta surullisen kuuluisaa kestoaihetta 15 vuoden ajalta. SOTEA.

Koronatilanne kohti parempaa

Koronaepidemian tilanne meidän maassa alkaneen olla aika hyvällä mallilla. Rokotekattavuus paranee koko ajan. Kun vain saataisiin vielä nuoret aikuiset ymmärtämään, miten tärkeää on rokotteen ottaminen. Ei yksinomaan heidän itsensä kannalta, vaan taudin hävittämiseksi meiltä ja muualta.

Minun mielestä on jotenkin masentavaa se, että koronataruntojen päivittäisiä lukumääriä vatkataan THL:n ja STM:n



Pasilan Triplassa sijaisteva hotelli osoittautui varsin toimivaksi myös liikuntaesteisen näkökulmasta. Uusissa hotelleissa esteettömyys on otettu jo huomioon. Lähiloma tyttärensä Niklaksen ja tyttärentyttären lidan kanssa onnistui siltäkin osin siis hienosti.

toimesta mediassa joka päivä. Onko se enää tarpeellista? Luotaisin mieluummin vähän toiveikkaampaa ilmapiiriä, kun kokonaistilanne kuitenkin kohenee koko ajan.

Eduskunta ja hallitus kiireisenä

Eduskunta on vihdoinkin palannut pitkältä "ansaitulta" kesälomalta. Mutta eikö pian alakin "perunannostoloma"? Joten ei tästä nyt niin kovin pitkää työputkea synny. Mutta väantöä tulee riittämään. Koronaa pitää tappaa, maapallo pitää pelastaa ilmastomuutoksesta Suomen toimesta, Sote-

uudistus on ajettava maaliin, maksaa mitä maksaa, jne. Tulee olemaan poliittisesti vaikea syksy. Eikä tule olemaan helppoa maan hallituksellakaan. Sapeleita on jo kolisteltu niin kauan, että ihme on, jos rivit eivät repeä. Pysyneekö kompania pystyssä? Syksyn myötä TV-ohjelmisto kohenee. Paras viihdeohjelma, Eduskunnan kyselytunti palaa ruutuun!

Sain kevään päätteeksi suru-uutisen yhdistyksemme hallituksen jäsenen Markku Huostilan kuolemasta äkillisen sydänkohtauksen seurauksena.

Markku oli kuollessaan 72-vuotias. Hän oli toiminut yhdistyksen hallituksessa vuodesta 2003 alkaen. Suomen Poliohuolto r.y. kunnioittaa Markkun muistoa ja ottaa osaa hänen omaistensa ja läheistensä suruun.

Hyvää syksyä jäsenistöllemme ja lehtemme lukijoille.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Pyörätuolin historiaa osa 1.

Milloin pyörätuoli keksittiin?

4000 vuotta eaa. tuoli ja pyörä esiintyy Välimeren itäosassa ruukussa

Itäiselle Välimeren alueelle, jossa ei vielä ollut supermaljeja aurinkoa otamassa. Välimeren ruukussa oli kuitenkin pyörän ja tuolin keksintö. Voi sanoa, että tässä on pyörätuoli. Loppujen lopuksi ei tarvitse nero lisätäksään pyöriä tuoliin, luoda pyörätuoli. Mutta muistakaa, että näillä ihmisillä ei ollut 300 televisiokanavaa tai hedelmäkokoelmaa, joten he olivat hieman jäljessä ajasta, ainakin muutamalla tuhannella vuodella.

530 eaa. kreikkalaiset laittoivat pyörät sänkyyn

Mutta vuonna 530 eaa. kreikkalaiset asettivat pyörät sänkyille ja loivat ensimmäisen pyörällä varustetun huonekalun. (Kirjoitus vanhassa pullossa - tai kuvitus muinaiskreikkalaisessa maljakkossa.). Saman ajan koristeet, jotka kuvaavat Triptolemuksen lähtöä, osoittavat hänen ajavan vaunuilla, jotka muistuttavat merkittävästi nykypäivän pyörätuoleja.

Jos laite todella oli olemassa, on ilmeistä, että se oli ainutlaatuinen ja se saattoi olla tarkoituksella rakennettu palvelemaan liikkumisvälineenä.

200 eaa. kiinalaiset luovat kelattavia laitteita vammaisille

Kolmannella vuosisadalla kiinalaiset olivat riittävän taitavia luomaan kottikärrytyyppisen laitteen vammautuneiden kuljettamiseen.

525 eaa. kiinalaiset asettavat pyörät tuolille ruukussa

Kun kreikkalaiset lepäsivät pyörätuolillaan ja söivät viinirypäleitä, kiinalaiset asettivat pyörät tuolille vuonna 525 eaa.

1553 - Kreikkalaiset ja roomalaiset luovat pyörätuolin vammaisille liikkumiseen

Mutta kreikkalaiset ja roomalaiset suhtautuivat nihkeästi vammaisten oikeuksiin, ja vuonna 1553 he loivat pyörätuolin saadakseen vammaiset töihin.

1595 - Kuningas Filippus II luo pyörätuolin, jossa on jalkatuet

Kuningas Filip Toisen pyörätuoli

Vaikka kreikkalaiset ja roomalaiset olivat omistautuneet juomaan viiniä ja katsomaan vammaisten työskentelyä pelloilla, espanjalaiset nauttivat vain viinistä. Niinpä vuonna 1595 kuningas Filippus II loi ensimmäisen pyörätuolin, jossa oli selkänoja ja jalkatuki, jotta hän pystyi pitämään viinikuppiaan kun palvelijat työnsivät häntä, se oli kuin tämän päivän kuljetustuolit.

1655-Farffler rakentaa itseliikkuvan pyörätuolin

Kun joku sanoi kelloseppä Stephan Farfflerille: ”Stevon, mikä aika on? Sinun on aika rakentaa itsellesi pyörätuoli, koska et voi kävellä.” Vuonna 1655 Farffler, 22-vuotias paraplegikko, rakensi ensimmäisen itseliikuttavan pyörätuolin. Se oli hieno keksintö,



Muinainen maljakko, joka kuvaa Triptolemuksen lähtöä. (Triptolemus oli Eleusiinian mysteerien puolijumala, joka johti viljasiementen kylvämistä ja vehnän jauhamista.)



Muinainen kiinalainen pyörätuoli.



Kuningas Philip II:n pyörätuoli.



Farfflerin pyörätuoli



Bath-pyörätuoli



Puupinna pyörätuoli.

Ensimmäiset pyörätuolit, joissa on työntövanteet.



Lankapinnapyörät korvasivat puupyörät.

mutta sekin oli ainutkertainen luomus eikä mikään massoille tarkoitettu tuote.

1783 - Dawson valmistaa kaupallisia pyörätuoleja

Englantilainen John Dawson Bathista rakensi ensimmäisen kaupallisen pyörätuolin vuonna 1783. Dawson kehitti pyörätuolin yleiseksi saatavissa olevaksi tuotteeksi, jossa oli säädettävät jalkatuet ja kallistettava selkänoja. Dawsonin pyörätuoli asetti käytännölliset kriteerit nykyaikaiselle pyörätuolille.

Siinä oli kaksi suurta pyörää, kuten nykyaikaisissa pyörätuoleissa. Sillä voi liikkua itseksään, tai hevosen tai aasin vetämänä, mikä tekee siitä uskomattoman monipuolisen. Se oli kallis laite, mutta se oli saatavilla ja sen voi ostaa kuka tahansa.

Kuka keksi pyörätuolin?

Jos etsit pyörätuolin keksijää sellaisena kuin me pyörätuolin nykyään ymmärrämme, tämä kunnia kuuluu John Dawsonille. Tuoli näytti huomattavasti erilaiselta kuin nykyiset pyörätuolit, mutta kaikki myöhemmät pyörätuolimallit voidaan jäljittää tähän.

Viime kädessä ”kuka keksi pyörätuolin” riippuu täsmälleen siitä, minkälaisesta pyörätuolista puhumme, mutta mitä yksinkertaisimmasta, suhteellisen laajalti saatavilla olevasta John Dawsonille ja hänen Bath-pyörätuolilleen.

1869 - Vähemmän tilaa vievä

Seuraava suuri parannus tuli vuonna 1869, kun patenttoitiin itseliikuttava pyörätuoli, jossa oli suuret etupyörät ja joka oli huomattavasti vähemmän tilaa vievä kuin Bath-malli. Vähemmän tilaa vievä tai ei, vuoden 1869 malli ei edelleenkään ollut helppo kuljettaa.

1881 - Kelausvanne lisätään

Vaikka Dawsonin tuoli oli harppaus tekniikassa, se ei voitannut kilpailua, tuolissa monet näkivät paljon parantamisen varaa. Vuonna 1881 työntövanteista tuli tavallisia.

1900-Pinnapyörät

Vuonna 1900 pinnapyörät korvasivat puupyörät.

1912 - Invalidi Kolmipyörä

Pieni polttomoottori lisättiin ”Invalidi Kolmipyörä” -pyörätuoliin. Ajatus osoittautui pian hyvin, ”kelpaamattomaksi”, eikä sillä ollut ”vetoa”.

1916 - Ensimmäinen sähkötuoli saatavana

Vuonna 1916 ensimmäinen sähköpyörätuoli liikkui ympäri Lontoota. Mutta viritys oli liian kallis massatuotteeksi.

Teksti ja kuvat: Wheelchair Junkie

<https://www.wheelchairjunkie.com>

Suomentanut AK

Ketään ei jätetä!



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

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.

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli Avokurssit syksy 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 ruokavaliionsa.

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990. Sähköpostitse: [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com)

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Tervetuloa mukaan!

Varsinais-Suomi 23.9.2021 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Aiheena henkilökohtainen apu. Ohjaajana Jenni Pihkola. Ilmoittautuminen 3.9.2021 mennessä.

Pohjanmaa 5.10.2021 Seinäjoki Areena, Komia kabinetti, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Aiheena henkilökohtainen apu. Ohjaajana Jenni Pihkola. Ilmoittautuminen 23.9.2021 mennessä.

Pohjois-Suomi 22.10.2021 klo 12–16.30 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 12 ja päivä päättyy klo 16.00. Aiheena henkilökohtainen apu. Ohjaajana Jenni Pihkola. Ilmoittautuminen 8.10 mennessä.

Pääkaupunkiseutu 4.11.2021 Iris-keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15.00. Aiheena henkilökohtainen apu. Ohjaajana Jenni Pihkola. Ilmoittautuminen 20.10.2021 mennessä.

Kouvola 11.11.2021 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Alkaa lounaalla klo 11, ja päivä päättyy klo 16.00. Aiheena henkilökohtainen apu. Ohjaajana Jenni Pihkola. Ilmoittautuminen 28.10.2021 mennessä.

2021 Verkkokurssit ja vertaisryhmät

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

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

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

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

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

Tarvitset verkkokursseja varten älylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta. Autan mielelläni alkuun: Marja Räsänen 0400-236 956, [marja.rasanen\(at\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(at)polioliitto.com).



Maanantain verkkoryhmien aiheita:

- 20.09. Reumasairaudet, Marja
- 27.09. Virtsatieongelmat, Marja
- 04.10. Kilpirauhanen, Marja
- 11.10. Neuropatia, Marja
- 18.10. Stressinhallinta/armollisuus hyvinvoinnin ja terveyden tavoittelussa, Jenni
- 25.10. Lääkkeet ja elimistö, Marja
- 01.11. Lääkkeet ja lihaskato, Marja
- 08.11. Sote, Marja
- 05.11. Vanhuspalvelulaki, Marja
- 22.11. Tunnesyöminen, Jenni
- 29.11. Sote, Marja
- 13.12. Palautekeskustelut, Marja

Pohjois-Suomen vertaisryhmä

Kokoontumisista voit kysyä suoraan ohjaajilta Sinikka Narkiniemi, puh. 0408464135
Eija Töyrä, puh.0505779601

Tervetuloa mukaan www.polioliitto.com.

Ketään ei jätetä!

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

Lahti-Kouvola osasto

Heku-kurssin ajankohta muuttuu

Ajankohta HEKU-kurssi 31.8.-3.9.2021 siirtyy 23.11.-26.11.2021 Kyyhkylässä, kyyhkyläntie 6 A, Mikkeli

Ohjelma sama kuin aikaisemmin. Sitovat ilmoittautumiset 28.10.2021 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Ostavastuu on 165 euroa/2 h huone, yhden hengen huonelisä 30 euroa/vrk. maksetaan tilille Polioinvalidit ry FI18 8000 1300 2228 75.

Käytähän maksaessasi henkilökohtais- ta viitenumeroasi, se löytyy poliolehden osoitetietojen yhteydestä.

Syysretki Lemin särän syöntiin

Syysretki Lemin särän syöntiin vainik- kalantie 6, Lemi 26.10.2021 klo 13.00 pienellä omavastuulla. Mahdollisuus en- nakkoon tilata myös kala-ateria, broileri tai kasvisruoka. Ennakkotilaus mahdollisuus ostaa mukaan rieskaa 4 euroa/kpl

Sitovat ilmoittautumiset 18.10.2021 mennessä Seija Valkonen puh.050 349 1977 tai sähköposti seijak.valkonen@gmail.com

Pikkujoulu Kouvolassa 10.12.2021

Menemme syömään Ristorante Momen- to Veturi Tervasharjunkatu 1, Kouvola klo 15.30, jokainen maksaa ruokansa ja juomansa itse.

Päivällisen jälkeen klo 19.00 menemme Kouvola Teatteriin, Salpausselänkatu 38, Kouvola, katsomaan Joulushow 2021.

On siis aika kaivaa tonttulakit kaapista ja lämmittää huumorilla terästetty glögi, sillä tässä puurossa on manteli jokaiselle. Uudistunut, ajankohtainen, paikallinen ja takuuvarmasti hauska joulushow.

Sitovat ilmoittautumiset 29.11.2021 mennessä Seija Valkonen puh 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Hyvää syksyä!

Työryhmä

Pohjois-Suomen osasto

Heku-kurssi 17-19.11.2021

Pohjois-Suomen Heku 17-19.11.2021 Rokuan Kuntoutuskeskuksessa. Ilmoit- tautumiset 8.10.2021 mennessä Härkösen Timolle, puh 0400 798 072. Voit laittaa ilmoittautumisen myös tekstiviestillä.

Jäsenhintaa on 135 euroa/henkilö. Maksut tilille FI18 8000 1300 2228 75.

Tule mukaan!

Kerhotoimintaa

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai In- validiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kerhon toiminnasta ilmoitetaan teks- tiviestitse

Kajaanin kerho

Kokoontuu kuukauden viimeisenä maanantaina klo 14.00-16.00 Karo- liinan Kammarissa, Brahenkatu 14 marraskuun loppuun saakka. Kerhon toiminnan jatkumisesta ei ole vielä tietoa. Yhteyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630.

Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa Veitikantie 38 A 8. Yhteyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481.

Vertaisryhmä

Kokoontuu Oulun Kumppanuuskes- kuksessa kerran kuukaudessa ti 12.30-14.00. Yhteyshenkilönä Eija Töyrä puh. 050-5779601 tai Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135.

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

Huom. Otathan yhteyttä kerhojen yhteyshenkilöihin kokoontumisista koronapandemian aikana.

Tervetuloa mukaan toimintoihin!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Avoryhmä

Syksyn avokuntoutus pidetään Seinä- joki Areenalla tiistaina 5.10.2021. Komia kabinetti, Kirkkokatu 23. Alkaa lounaalla klo 11.00.

Syystapahtuma

Suomen Polioliitto ry:n Syystapahtuma 15-17.10.2021 Kylpylä-Hotelli Peurun- gassa on siirretty keväälle ja toteutuu siis vasta 13-15.5.2021.

Osaston vuosikokous 2022

Pandemian hellittäessä pyrimme järjestämään taas osaston vuosikokouk- sen normaalisti. Tarkemmin jäsenkirjeessä, kun aika ja paikka selviää.

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelu Myllypuron Metropolian altaalla

Allasvoimistelun paikka on vaihtunut, koska Ortonin allas on vuokrattu ko- konaisuudessaan Suomen Uimakoulu Oy:lle. Allasvoimistelemme siis jatkossa Metropolia Myllypuron altaalla, osoitteessa Myllypurontie 1 C, 00920 Helsinki. Si- säänkäynti on kadun puolella, parkkihal- lin oven vieressä. Meillä hallissa ilmainen pysäköinti. Allasvoimistelu alkaa 23.9. ja syyskausi päättyy 16.12. Jumppaamme altaalla torstaisin klo 12.30-14.30.

Aika sisältää pukuhuoneen, pesutilan, saunan sekä altaan käytön. Voimistelu kes- tää joko 30 tai 45 min riippuen ohjaajan aikataulusta. Jumppaa ennen tai jälkeen on mahdollisuus uida, kunhan noudatamme meille varattua aikaa.

Allasvoimistelun hintaa on voitu alen- tää edullisemman al-taan takia, joka on nyt 45 €/kausi ja lisäksi saamme ilmaisen paikoituksen Metropolian parkkihallissa. Muistakaa ilmoittautua Kikalle viimeistään 20.9. paikkoja rajoitetusti.

Heku-kuntoutusta Maskun kuntoutuskeskuksessa

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

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

Majoittuminen: Kahden hengen huoneis- ta tai halutessa huone yhdelle lisähinnalla.

Kurssille osallistuminen: **huom!** Kun- toutukseen voivat osallistua niin aiemmin mukana meidän heku-kurssilla olleet kuin myös henkilöt, jotka eivät ole olleet mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme kurssin kiinnostavan myös muiden osas- tojen jäseniä.

Edellisen jakson kävijät: **ottakaa testira- porttinne mukaan**, entiset testit tehdään, vaikka kurssipaikka onkin vaihtunut. Näin voit seurata niistä mahdollisia muutoksia, näkykö koronakaranteenin vaikutus.

Ohjelma: Ryhmän ohjelman läpiviennis- tä huolehtivat fysioterapeutit ja liikunnan- ohjaaja/kuntohoitaja. Kurssin testit ovat samat kuin viimeksi, näin vertailukelpoi- suus aikaisempiin suorituksiisi on helppoa. Kursiohjelma on rakennettu monipuoli- seksi kurssipaikan ammattilaisten kanssa. Aikataulutettu/ryhmäkohtainen ohjelma jaetaan vasta alkuinfossa. Kurssi on ryhmä- muotoinen. Ryhmän käyttöön varataan suihkupyörätuolit pesu- ja allastiloihin.

Ruokailuun on tarjolla kantoapua kun- toutuslaitoksen puolesta. Talon oma vapaa- ajan ohjelma selviää paikan päällä.

Kurssiohjelman jouhevan läpiviennin- takia kurssilaiset jaetaan välillä kahteen eri ryhmään ja välillä olemme kaikki sa- massa tilassa. Tämä järjestely edellyttää sopivaa osallistujamäärää. Kurssipaikkoja on kaikkiaan 20 kurssilaiselle, kannattaa varmistaa ajoissa kurssipaikka.

Ilmoittautuminen: Voit kysyä mahdol- lisia vapaita paikkoja Polioinvalidit ry:n toimistolta puh.09-6860 9930 tai e-mail kirsti.paavola@polioliitto.com. Ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliostasi ja apuvälineistäsi.

Hinta: Polioinvalidit ry tuki huomioitu kurssipaketin ja perushuoneen 2-h yh- teishinnassa. Hinta sisältää 2 vuorokau- den majoituksen, ruokailun ja ohjelman mukaiset ryhmäliikunnat ja ohjaukset. Varatessasi kahden hengen huonetta kerro myös huonekaverisi nimi.

Jäsenhinnat ovat seuraavat:

Perushuone 2-h 145 €/hlö

Perushuone 1-h 220 €

Yhden hengen huoneiden määrä rajal- linen, kaikille halukkaille ei varmuudella voida taata.

Kaikki huoneet ovat esteettömiä (talon ilmoitus)

Kurssilaisen on mahdollisuus varata myös ylimääräinen majoitusyö ennen kurssin alkua. (Su-Ma, sis. aamiaisen)

55 €/hlö majoitus 2 hh perushuoneessa 75 €/hlö majoitus 1 hh perushuoneessa

Maksaminen: Pääkaupunkiseudun osastolaiset: Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille.

Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään ennen kurssin alkua.

Henkilökohtaisen viitenumeron käyttä- minen on suotavaa.

Matka kursseille: Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan, kimpapyöti- mahdollisuutta kannattaa kysellä.

Seuranta: Tavoite toteuttaa seuraava kurssi vuoden päästä.

Helsingin kaupunginteatteri 16.10. Klo 18.00

Menemme katsomaan Helsingin Kau- punginteatterin suurelle näyttämölle musiikkia ”Niin kuin taivaassa” Musikaali kertoo menestyneen kapellimestarin Daniel Dareuksen paluusta lapsuuden kotiseudulle pieneen pohjoisruotsalaiseen kylään. Ter- veysongelmista kärsinyt huippumuusikko haluaisi elää hiljaiseloa, mutta löytää pian itsensä johtamasta kyläläisten kirkkokuo- roa ja keskeltä värikästä ja elinvoimaista yhteisöä. Monenkirjavan maalaiskuoron joukosta löytyy paitsi ystäviä myös vanhoja haavoja ja lopulta todellinen rakkaus.

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

Kysy vapaita paikkoja kirsti.paavola @ polioliitto.com tai 09 6860990.

Torstaikerho

Syksyn kerhoillat:

Lokakuu 14.10.

Marraskuu 11.11.

Joulukuu 9.12.

Varmista ennen tuloasi onko tullut ko- ronon takia muutoksia.

Yhteystiedot:

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola puh. 6860 9930 tai 040-522 9657

Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Käytä henkilökohtaista viitenumeroasi

Johtokunta

Satakunnan osasto

Toivottavasti kesä on sujunut leppoisasti ja hyvin. Syksy lähestyy ja näkyvissä on yhteisiä tapaamisia.

Kerhopäivät

Mukavat kerhopäivämme jatkuvat.

Kerho kokoontuu 21.9.2021, 19.10.21 ja 16.11.21 klo 14.00 - 17.00. Kohtaamis- paikka Santrassa, Lauttaranta 7, Ulvila. Huomaathan, että kerhopäivä on muut- tanut torstailta tiistaille.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan. Ta- paamiset on terveysturvallisesti järjestetty ja saatavilla suusuojaimia, käsidesiä jne.

Tapaamisiin!

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

tai sirpa.haapala@dnainternet.net

Eija Laakso 040 – 7686 348

tai laaksoeija0@gmail.com

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Syksy saapui, elokuussa jo pystyttiin pitämään keväältä siirretty avokuntoutuspäivä. Osaston vuosikokous on myös pidetty. Osaston johtokuntaan ei tullut muutoksia, erovuorossa olleet valittiin uudelleen. Kuntoilutoimintaa yritetään käynnistää pitkän tauon jälkeen. Osaston kaikki tutut jumpat ja kuntoilut jatkuvat seuraavasti:

Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoita tulostasi Riitalle, niin hän osaa varata avainrannekkeita oikean määrän.

Syyskauden ensimmäinen vuoro oli 7.9.

Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä, osoite Rantayrtti-katu 1 Kaarina, ensimmäinen vuoro oli 1.9. Vuoromme on nyt keskiviikkoisin klo 15.30 - 17.00.

Sisäänkäynti tapahtuu alapihan kautta. Riitalta saa tarkempaa tietoa.

Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 - 17. Syyskauden aloitus 3.9. siirtyi allasosaston teknisen vian vuoksi. Laurilta saat tiedon milloin pystymme vuoromme aloittamaan, tavoite mahdollisimman pian.

Muistutus

- **Avokuntoutus** 23.9.2021 klo 10 Radisson Blue Marina Palacessa.

- **Heku-kurssi Maskun neurologi-** sessa kuntoutuskeskuksessa pidetään 18. - 20.10.2021.

Tämä on vain muistutus kurssilaisille, koska ilmoittautumisaika on päättynyt lehden ilmestyessä.

Muusta syksyn toiminnasta saat lisää tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Nautitaan syksyn ruskasta, nähdään kuntoiluissa ja tulevissa tapahtumissa!

Johtokunta

Tampereen osasto

Olemme varanneet kaksi erillistä kuntoilu/virkistysjaksoa Kuntoutuskeskus Apilasta, Reumantie 6, Kangasala. Terveysturvallisuus edellä ja yleiset ohjaukset huomioon ottaen!

Virkistyspäivä keskiviikko 6.10.2021

Päivän ohjelma alkaa klo 9.30 päättyen n. klo 15.00. Päivä sisältää tuolijumppaa, istumarentoutusta, yhdessäoloa sekä tietenkin lounaan ja iltapäiväkahvin. Tämän jälkeen lähdetään kotimatalle. Jäsenhinta on 20€. Ilmoittautuminen ja maksu tilille olivat jo 11.9.2021 mennessä. Mutta voit kysyä, josko paikkoja vielä vapaana.

Kuntolomanen 9-10.12.2021

Kahden päivän ohjelma alkaa torstaina klo 9.30 päättyen perjantaina n. klo 16. Luvassa pelailua, tuolijumppaa, luento ravinnosta, yhteinen illanvietto ym. Kahvit ja ruokailut kuuluvat päiviin. Majoitus kahden hengen huoneissa (inva-huoneita rajoitetusti). Tarkempi ohjelma aikataulu paikan päällä. Tämä on osaston Heku/henkilökohtainen kuntoutusjakso.

Koko paketin jäsenhinta on 75€. Ilmoittautuminen ja maksu tilille 14.11.2021 mennessä.

Suunnitelmissa, toiveena on tapaaminen myös pikkujoulun merkeissä, kaikki on vielä avoinna.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

leila.lahtipatari@gmail.com puh.040 700 1257

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi puh.041 533 8755

Tampereen osaston tili: Danske Bnk FI62 8000 1070 1434 18

Syysterveisin

Johtokunta

Savon osasto

Tämä kesä muistoihin jää.

Nyt jo illat pimenee

ja kohta syksy koittaa.

Syksyn toiminta on vielä vähän hakusella...

Kun saadaan tapahtumista tarkempaa tietoa, ilmoitellaan niistä jäsenkirjeellä.

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Arki näkyväksi!

Millaista on polion sairastaneen arki?



Kertokaa arjen pulmista, ratkaisuista, onnistumisista ja epäonnistumista. Suurista ja pienistä!

Lähetä kirjoituksesi, valokuvia tai kuvaa video! Meillä useimmilla on taskussa puhelin, joka mahdollistaa nuo kuvat ja videot. Kirjoittaa voit niin ruutupaperille kuin sähköpostiin. Tärkeintä, että lähetät ne meille!

On aika jakaa arjen hetkiä vertaisten kanssa. Parhaat vinkit saamme toisiltamme!

Kuvat, teksti ja videot, linkit voit laittaa tulemaan osoitteella birgitta.oksa@polioliitto.com tai Suomen Polioliitto ry, Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki.

Tarvittaessa voimme olla apuna. Kaikki tiedostomuodot käyvät. Ota rohkeasti yhteyttä.

Arki näkyväksi!

In Memoriam Irja Sipinen



Ostomme vaasalainen jäsen Irja Marja Sipinen os. Vartiala, synt. 8.7.1943 Kauhavalla, on kuollut 30.8.2021 vaikeaan sairauteen.

Irja oli aktiivisesti mukana hallitustoiminnassa ja kaikissa osastomme järjestämässä tapahtumissa. Viimeksi tapasimme Lehtimäen Opistolla kesäkuun alussa pidetyssä Heku-tapahtumassa. Irja oli löytänyt

rinnalleen Veikon, jonka kanssa oli mennyt keväällä kihloihin. Eivät he siitä puhuneet, mutta huomasiin kultaiset sormukset heidän sormissaan ja kysäisin, että mitäs nuo sormukset tarkoittavat? Sanoivat, että ovat rengastaneet toisensa. Onni ja ilo paistoi molempien kasvoilta.

Ja nyt saimme kuulla tämän yllättävän suru-uutisen niinpian tuon tapaamisemme jälkeen. Jäämme kaipaamaan positiivista ja aktiivista jäsentämme ja ystäväämme.

Koskaan ei tiedä onko aikaa paljon vain vähän. Yhtäkkiä vain huomaa, se päättyikin tähän.

Läheisten suruun osaa ottaa

Polioinvalidien Pohjanmaan osaston väki

**I APOTEKET I KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNGIN
I APTEEKKI**

Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki,
puh. 06 221 1007
www.krs1apotek-apteekki.fi

**Hammaslääkäri
Auli Reijonen**

Lahti, puh. 03 751 2122

Tmi Ari Jortikka

Köyliö, www.matkajortikka.fi

**ARKKITEHTUURITOIMISTO
EPY-ARK**

Mäntsälä,
puh. 050 346 9760,
www.epy-ark.fi

**KONEPAJA
TRAMETA OY**

Turku,
www.trameta.fi

METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi

www.metsapalveluturunen.fi

Huostila Markku K



Markku Huostila liittyi vuonna 2004. Suomen Polioliitto ry:n hallituksen jäseneksi hänet valittiin vuonna 2012.

Markku oli mukana järjestötoiminnassa aktiivisesti menehtymiseensä saakka. Hänet tunnettiin sovittelavana ja ennakkoluulottomana ihmisenä, jolle jäsenten etu ja jäsenille tarjotut palvelut olivat yhdistystoiminnassa tärkeintä.

Jäämme syvästi kaipaamaan Markku Huostilan työtä polioliijärjestöissä ja ennen kaikkea hänen iloista elämän asennettaan myös elämän tiukoissa paikoissa

Markku Huostilan muistoa kunnioittaen

Suomen Poliohuolto ry

Polioinvalidit ry

Suomen Polioliitto ry

s. 10.01.1948

k. 22.6.2021

Suomen Poliohuolto ry:n ja Suomen Polioliitto ry:n hallituksen jäsen Markku Huostila menehtyi äkilliseen sairauskoh-
taukseen.

Markku Huostila oli Suomen Poliohuolto ry:n jäsen vuodesta 1971 alkaen. Hallituksen jäsenenä hän aloitti vuonna 2003. Polioinvalidit ry:n jäseneksi

Asikainen Birgit

s. 7.4.1934 Kankaapää

k. 1.9.2021 Palokka

Birgit Asikaisen muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry

Savon osasto

Kesän muisto!



SOTE-sohva

Hyvää syksyä te hyvinvointialueiden asukit ja arvoisat SOTE-sohvan uskolliset lukijat. Palauttevyöry kirjoittelustani on ollut valtaisa, ja moni onkin Komisario Palmun tavoin yrittänyt ratkoa identiteettiäni. Olen suorastaan haltioitunut maikkarilta tulevasta Masked Singer ohjelmasta, jossa ihmiset arvuuttelevat kuka laulaa erilaisten hahmojen sisältä.

Kokeillaanpa samaa tässä formaatissa: olen kaivanut ullakolta päälleni punaisen takin, hiippalakini ja suuren valkoisen parran. Olen siis kapellimestari ja säveltäjä Leif Segerstam punaisessa aamutakissa. Muistuttaa toki myös jotain muutakin hahmoa, mutta en saa nyt heti päähäni mikä se voisi olla.

Joka tapauksessa nyt alkaa SOTE-sohva! Hallintoa ei tule lisää tässä SOTE-mallissa, kuuluvat huudot Arkadianmäen puhujanpöntöistä. Kysymykseni onkin, että minkä perkuleen takia meillä on aluevaalit? Aivan, siis hyvinvointialueiden aluevaalit saapuvat ja päättäjäpaikat olisi saatava täytettyä. Eihän uusi SOTE toimi ilman uutta hallintoa. Mutta kuten entinen Hiihtoliiton puheenjohtaja Paavo M. Petäjä sanoisi: Korrrrostan, että hallinto ei tule kasvamaan. Uskoo ken tahtoo.

Kuten tässä korona-aikana on käynyt ilmi, terveydenhoidossa mukana päättämässä tai ainakin huonoista päätöksistä vastuuta kantamassa ovat, THL, STM, Hallitus, Valtioneuvosto, asiantuntijat ja tietysti Aluehallintovirastot. En ole aivan vakuuttunut, että alueelliset/maakunnalliset päättämähimmelit ovat tie ihmisten hyvinvointiin.

Älkää ymmärtäkö väärin. Hyviä vastuunkantajia tarvitaan, mutta keneltä saa apua, kun sitä tarvitsee. Meille on löytänyt tiensä kulttuuri, missä vasenkäsi ei tiedä mitä oikea tekee. Ja tämä näkyy meidän terveydenhuollossamme jo ennen hyvinvoivia

alueita tai SOTE-uudistuksia. Ihmisiä pompotellaan luukulta toiselle, kunnes hän väsyä tuon byrokratian valtavan koneiston keskellä. Tämä toistuu liian usein. On voimakkaasti uutisoitu kuinka etenkin iäkkäät ja



haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset jäävät ilman hoitoa. (Tähän kohtaan laittaisin voimasanoja, jos se olisi sallittua.)

Aluevaalien lähestyessä poliittinen kaava on selkeä. Ensinnäkin hallitus hyväksyi yhdessä SOTE-uudistuksen - mihin ei ole rahaa -, mutta näin jatkuvien vaalien alla ääniä kalastellaan jatkuvilla puheilla, joissa luvataan parempaa uutta huomista = entistä parempaa järjestelmää. Siis järjestelmää, mikä on kaikkien hallituspuheiden mukaan hieno ja yhdessä hyväksytty. Siis hallituksessa olevien päättäjien mukaan järjestelmä on lähes aukoton, mutta aluevaalien saapuessa sama järjestelmä on kuitenkin vajavainen ja joka puolueella ja ehdokkaalla parannusehdotuksia. Arvatkaa, onko joskus raskasta tämä politiikan seuraaminen? (Tähän kohtaan tulisi voimasanoja, jos ne julkaistaisiin.)

Näin kirjoittavana, sitä miettii, että milloin kukaan puuttuu itse ongelmaan eli

hoitohenkilöstöpulaan? Henkilöstöpula on se, mikä maata vaivaa. Ja se vuotava kohta paikataan vain ja ainoastaan rahalla. Nythoitajia on yritetty palkita ja houkutelletöihin itse tulostettavilla kiitoskortteilla

ja taukokuoneeseen tuotavilla suklailla. Taktiikka ontuu, sillä yhä kasvava osa katoaa muihin työtehtäviin ja hoitoala kärsii valtavasta henkilöstövajeesta.

Ajoitus tälle puutteelle ei voisi olla huonompi, kun korona on aiheuttanut ja aiheuttaa valtavaa hoitovelkaa. Tämän lisäksi väestömme ikääntyy ja apua tarvitsevia on vuosi vuodelta enemmän. Nuoret oireilevat ja yhä useampi kärsii mielenterveysongelmista, puhumattakaan yleiskunnan heikkeneemisestä. Hoitoala siis tarvitsee tekijöitä, ei hallintoa. Ihmiset tarvitsevat hoitoa, ei vaaleja. Hoitajat tarvitsevat arvoisensa palkan, ei kiitoskortteja. (Tähän voimasanoja, kiltti päätoimittaja, jooohan...)

Avuntarve ei katso ideologiaa. Hädässä ei ole väliä kuka avun tuottaa, kunhan sen saa ajoissa, ilman pitkiä jonotusaikoja tai luukulta toiselle pomputtelua. Uusi SOTE-malli hoitaa meitä maakuntahallinnolla ja hyvällä fiiliksellä. Nähtäväksi jää toimiiko muualla kuin päättäjien papereissa.

Pysykäähän terveinä ja muistakaa hakeutua avun piiriin ajoissa! Jos ovet apuun ei aukene, niin potkikaa perkules soikoon ovet auki. Se on teidän oikeutenne.

Palataan taas.