

Poliolihti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2021



Vuosi on lopussa, mutta uusi alkamassa

Turvallisuusohjeita on noudatettu esimerkillisesti

Jos se ensimmäinen koronavuosi meni ihmetellessä ja jatkuvia pieniä tulipaloja sammutellessa, niin tänä vuonna olemme oppineet toimimaan ja elämään vallitsevan tilanteen kanssa paremmin. Hyviä esimerkkejä ovat onnistuneet polio-, avo-, vertais- ja heku-kurssit ja tietysti paikallisosastojen omat tapaamiset kuten vaikkapa allasjumpat ja kerhot. Jokunen teatteri ja pikukujoulukin mukaan on saatu. Saatu palaute on ollut positiivista ja kannustavaa, kehittävää kritiikkiä unohtamatta.

Toivottavasti pystymme jatkamaan myös tulevana vuonna 2022! Valitettavasti pieni skeptisyys pysyy mukana, koska onhan nämä viime vuodet olleet yhtä soutamista ja huopaamista. Eletään kuitenkin päivä kerrallaan, suunnitellaan kaikki valmiiksi, mutta viimeinen päätös siitä, että voidaanko tapahtumat järjestää turvallisesti, tehdään lähempänä varsinaista tapahtumaa. Tietysti yritämme tiedottaa tarvittaessa muutoksista mahdollisimman aikaisin. Mutta ilmoittautukaa mukaan, eiköhän kaikki järjesty.



Toiminta jatkuu: uutta ja tuttua

Ainakin rahoitus on järjestynyt, mikäli Stean avustusehdotusta uskomisen. Polioliitto on saamassa rahoitusta niin yleistoiminnalleen kuin ryhmätoiminnalleenkin. Poliokurssipaikat kilpailutettiin jo syksyllä. Yhtään uutta kurssipaikkaa ei ole tarjolla, vaan kurssitarjottimelle palaavat ”vanhat tutut” Kruunupuisto ja Lehtimäki. Viimevuotisista kurssipaikoista jatkaa suosittu Peurunka. Koko kurssikalenteri löytyy tämän Poliolehden sivuilta hakuohjeineen. Avokursseilla pureudutaan mm. soteasioihin. Mielenkiintoisia asioita luvassa. Nyt vain ilmoittautumaan.

Ja löytyväthän kaikki tiedot myös Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com. En tiedä kuinka moni on jo huomannut, mutta Polioliiton nettisivut ovat saaneet uuden ilmeen. Toivottavasti uudet sivut ovat nyt helppokäyttöisemmät ja löydätte sieltä kaiken etsimänne. Uusien asioiden opettelu ottaa oman aikansa, mutta meidän olemme kärsivällisiä ja tykkäämme opetella kaikkea uutta. Ja ilmoittakaa ihmeessä aina, kun korjattavaa löytyy.

Vaikuttaminen on tärkeää

Ja nyt on päätoimittajan nostettava käsi pystyyn. Olemme uutisoineet liian vähän Polioliiton tekemästä vaikuttamistyös-

tä. Johtuu varmaankin siitä, että vaikuttamistyön konkreettisten tulosten todentaminen on sanalla sanottuna hankalaa. Mutta eihän se saisi olla esteenä kertoa mihin kaikkeen poliojärjestöt ovat yrittäneet vaikuttaa lausunnoin, yhteydenotoin ja kirjelmin.

Vaikutustyötä tehdään yhdessä muiden järjestöjen kanssa ja silloin pyritään vaikuttamaan lainsäädäntöön niin, että siinä huomioitaisiin vammaisten ihmisten oikeudet aidosti oikealla tavalla. Voimassa olevien lakien toteutumista ja tulkintaa ”valvotaan” sitten yksittäisten henkilöiden saamien päätösten oikaisuvaatimusten ja valitusten kautta.

Vaikuttamistyö on olennainen osa myös poliojärjestöjen työtä niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin. Vaikuttamistyö yksi ensi vuoden Poliolehden teemoista!

Uutena vuotena on aina tapana toivoa jotain ja niin toivon minäkin. Toivon kaikille terveyttä ja hyvää vointia. Muistakaa pitää huolta itsestänne. Kiitos kaikille vuodesta 2021.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva Pietari Oksa

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Kariteam Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

SuomenPolioliittory



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Tietoa

Lääkehoidon tulee olla yksilöllistä

6

Huoli-ilmoituksella apua tarvitsevalle

7

Uutisia

Aluevaaleissa päätetään meidän terveyspalveluistamme

8

Polioliiton uudet nettisivut!

9

Polioliitto Fimean potilasneuvottelukuntaan

9

Polioinvalidit ry:n luottamushenkilöt valittu

10

Kela-taksin tilausnumerot muuttuvat

11

Vertaisryhmä Lahteen

23

Osastoissa tapahtuu

Tampereen osasto valmistautuu jouluun

12

Allasjumpaa Myllypurossa!

13

Toimintaa Varsinais-Suomessa

14

Satakunnan osaston kuulumisia:

16

Kurssiuutisia

Poliokurssi Peurungalla

17

Savolaiset toimintakykynsä kimpussa

18

Terveisiä Maskusta!

19

Rokuan lumoissa

20

Kuntoutuspaketti

Poliokurssit 2022

24

Avokurssit vuonna 2022

26

Kurssihakulomake

35

Vertaistuki Polioliitossa

27

Muuta

Apuväline käyttöön, mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään

22

Pyörätuolin historiaa osa 2.

28

Järjestöt tiedottaa

Poliohuollon puolelta

31

Laurin nurkka

34

Osastoissa tapahtuu

38





**HUUTOKAUPPA
EKMAN**

Perikunnat, muuttoylijäämät yms. Valitse arvotavaran myynti tai kokonaistyhjennys, vaikka siivouksineen.

Todennäköisesti parhaan hinnan saat tavaroillesi kauttamme.

Katso: www.huutokauppaekman.fi • puh. 0400 88 44 01

Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset 2022

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous 23.4.2021, Iiriskeskus Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki

Lahti-Kouvola osaston vuosikokous 3.3.2022 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola

Pohjanmaan osasto
Kokousaika ja -paikka vahvistetaan myöhemmin.

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous 22.4.2022 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous 10.3.2022 Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki

Satakunnan osaston vuosikokous 27.1.2022 Kokouspaikka varmistuu myöhemmin.

Savon osaston vuosikokous 16.02.2022 Viikinkiravintola Harald, Tulliportinkatu 44, Kuopio

Tampereen osaston vuosikokous 19.2.2022 Vatenkin kokoustila, Pellevonkatu 9, Tampere

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous 24.3.2022 Lounais- Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku



EHYT Päihdeneuvonta

Huolestuttaako oma tai läheisesi päihdeidenkäyttö?

0800 900 45

Soita maksuttomaan numeroon ja kysy neuvoa päihdetyön ammattilaisilta. Puheluusi vastataan ympäri vuorokauden. Soittaminen on anonyymia ja luottamuksellista.

ehyt.fi/paihdeneuvonta

*Iso kiitos kaikille
Poliolehden lukijoille
ja hyvää vuotta 2020!
Suomen Polioliitto ry
Suomen Poliohuolto ry
Polioinvalidit ry
Toimitus*



Suomen Polioliittory

Toimisto/Poliolehden toimitus:
Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Aloitetaan samalla asialla kuin neljä kuukautta sitten, eli sote-asialla. Samassa tilanteessa ollaan, ainakin ajatuksellisesti, kuin ennenkin. Kovaa vauhtia mennään puheissa, mutta toiminnot jäävät vähiin. Olen tullut siihen tulokseen, että odotellaan vain erikseen mitä tapahtuu.

Yhden asian olen saanut eteenpäin. Olen nimittäin hankkinut omakannasta koronapassin itselleni. Vaimoni kysyi minulta, että mitä minä sillä teen? Totesin vain, että minä pääsen illalla kaljalle, mutta hän ei pääse. Kun ei hänellä ole sitä passia.



Toinenkin asia oli, mistä puhuin myös kesällä. Taisin tietämättömyyttäni todeta, että tamperelaisista ei ole pesäpalon Suomen mestareiksi, koska samalla viivalla on pohojalaisten

vankka iskukyky omassa maakuntalajissamme. Toisin kävi, pyydän Tampereen Manselaisilta anteeksi, jos loukkasin heitä.

Toisessa urheiluasiassa olin sentään oikeassa. Vammaisten olympialaisissa suomalaisten tulos (mitalisaalis ja pistesijat) oli paljon parempi kuin ns. terveiden kisoissa.



Olen koittanut keksiä koronasta jotain hyvääkin. Viime viikolla sen huomasin. Pelkoni oli, että näin korona-aikana kaikki kokoustoiminta ja yhteydenpito ulkomaailmaan laantuu. Olen saanut osallistua netin kautta moneen tilaisuuteen sekä osallistujana että muuten vain seuraajana. Kyllä tekniikka on ihmeellinen. Kun jokin yhteys uupuu, niin se korvataan tekniikalla.

Torstainakin osallistuin valtakunnalliseen tilaisuuteen netin kautta. Hyvin sujui. Ei tarvinnut matkustaa Helsinkiin

ja Ouluun yhtä aikaa. Nyt on tullut vastaavasti pelko ja epäily siitä, että jääkö tämä toiminta pysyväksi. Ihmissuhteet häipyvät ja liikkuminen kodin ulkopuolella vähenee. Ihmiset erakoituvat kotiinsa. Sen olen myöskin itsestäni todennut, että mitä pysyvämmmin olen kotona, niin sitä vaikeampi on sitten lähteä ulos maailmalle.



Tällä hetkellä vielä tuleva joulukin on arvoituksen varassa. Jo syksyllä sovittiin kuopuksen perheen kanssa, jotka asuvat Vantaalla, että tuleva joulukin vietetään Kurikassa vanhan ajan joulun tavalla. Joulupukin tilaus on vielä jäissä. Lahjojen hankinta ja toimitus epävarmaa. Ei nuorimmaiselle, ikä 12 v, oikein mennyt perille, kun pappi häntä lohdutti, että älä sure, kyllä pukka hoitaa asian.

Toinenkin tarve kuopuksen tänne meille tulemiselle kyllä minullakin olisi. Ei toki lahja-asia, vaan tietokone ja puhelin. Kuopus on niissä ammattimies ja minulle on kerääntynyt ongelmia puhelimeen (Nokia 3001, ikä 25 vuotta) ja tietokoneenkin olen saanut sekaisin. Myös pappi toivoo pukin tuovan apua!

Ei jämähdetä kotiin paikoilleen.

Sinulle sekä läheillesi toivottan oikein hyvää ja rauhallista joulua sekä terveyttä.

Jussi

Lääkehoidon tulee olla yksilöllistä

lääkään ihmisen lääkehoito on hyvä tarkistaa iän karttuessa ja toimintakyvyn muuttuessa. Ikääntyessä ihmisen elimistö käy heremmäksi erilaisille lääkkeille ja lääkkeiden yhteisvaikutuksille. Kokonaisuuteen vaikuttaa myös sairaudet sekä ympäristöstä tulevat psyykkiset ja fyysiset paineet.

Aiemmin tuttu lääke voi menettää tehoa tai sen vaikutus voimistua. Lääkelista on saattanut matkan varrella kasvaa eri lääkärikäyntien yhteydessä ja lääkkeiden yhteisvaikutuksiin ei ehkä ole ehditty paneutua. Vinoutuneella lääkehoidolla saattaa olla suuri vaikutus iäkkään toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Sopimattomat lääkkeet aiheuttavat myös turhia sairaalakäyntejä.

Lääkehoidon tavoitteena on aina itsenäinen ja hyvä elämänlaatu. Tämä edellyttää sitä, että hoitava taho on paneutunut lääkelistan yksilölliseen päivittämiseen yhdessä iäkkään henkilön kanssa.

Iän myötä rasvan osuus kehossa lisääntyy ja veden vähenee, mikä vaikuttaa lääkkeiden imeytymiseen ja poistumiseen kehosta. Käytännössä tämä tarkoittaa lääkehoidossa yhä pienempiä lääkeannoksia, turhien lääkkeiden karsimista ja myös lääkkeiden haittavaikutusten tarkistamista.

Lääkkeiden haittavaikutuksia voivat olla unettomuus, aliravitsemus, sekavuus, huimaus



On tärkeää jopa vuosittain tarkistaa omien lääkkeiden sopivuus itselle yhdessä hoitavan lääkärin kanssa. Lääkkeiden vaikutukset saattavat muuttua, kun ikäännyimme.

ja jopa kaatuminen sekä sitä seurannut lonkkamurtuma.

Lääkkeen hyödyt punnittava

Polion sairastaneen näkökulmasta lääkehoidon merkitys korostuu, sillä lääkkeiden antikolinerginen vaikutus saattaa heikentää toimintakykyä ja siten aiheuttaa lisäongelmia. Kuitenkin esimerkiksi krooninen kipu, levottomat jalat ja voimakkaat lihasnykäykset vaativat tehokasta lääkehoitoa. On punnittava lääkkeen hyötyjä haittoihin nähden!

Kivunhoitoon vaihtoehtoja

Esimerkiksi lihasrelaksantit: titaaniidiini, diatsepaami, baklofeeni, orfenadiini (Kauppanimiltään Sirdalud, Diapam, Stesolid, Lioresal, Norflex) voivat aiheuttaa huimausta, uneliaisuutta, voimattomuutta, sekavuutta, lihasheikkoutta jne.

Kivun hoito voikin olla hankalaa, silloin kun hyvin siedetty parasetamoli (Panadol, Parmax) ei riitä.

Tulehduskipulääkkeet saattavat aiheuttaa vatsavaivoja, verenvuotoja, anemiasia ja pahentaa munuaisten sekä sydämen vajaatoimintaa. Siksi niiden käyttö tulisi olla vain kuuriluontoista.

Kivun hoidossa seuraava askel onkin siirtyminen heikkojen opioidien käyttöön (Panacod, Tramal). Nämä voivat olla harvinaisesti kivun hoidon apuna, mutta niiden haittavaikutukset (huimaus, väsymys, virtsaamisvaikeudet, ummetus, mahdollinen lääkeriippuvuus) on otettava huomioon.

Neuropaattista kipua voidaan hoitaa myös tietyillä epilepsialääkkeillä (Lyrica) ja masennuslääkkeillä (Cymbalta). Näihin

valmisteisiin liittyy vähemmän haittavaikutuksia kuin vanhempiin vastaaviin.

Sopivan löytäminen voi olla hankalaa

Virtsaelinsairauksien hoidossa käytettävissä lääkkeissä voi myös esiintyä antikolinergisia haittoja, Esimerkiksi: Darifenasiini, fesoterodiini, oksibutiniini, solifenasiini, tolterodiini, trospium (kauppanimiltään: Emselex, Tovias, Kentera, Vesicare, Tolterodine Sandozin, Trospium).

Eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvun lääkkeet voivat aiheuttaa huimausta, mutta voivat silti olla hyvin tarpeellisia. (Kauppanimiltään: Alfuzosin Hydrochloride, Tamsulosin Orion).

Sydän- ja verisuonisairauksien lääkkeet ovat kyseisten sairauksien hoidossa merkittäviä, mutta niilläkin on haittavaikutuksensa, kuten huimaus, heitehuimaus, asento- ja huimaus.

ACE estäjät ja ATR-salpaajat laajentavat verisuonia, jolloin sydämeen kohdistuva rasitus ei ole niin kova. Verenpaine laskee ja sydänlihaksen pääsee helpommalla. (Enalapril, Captopril, Accupro, Lisinopriil, Coversyl, Ramipril Orion)

Beetasalpaajat hidastavat pulssia ja estävät sykkeen liian nopeaa nousua. (Especil, Atenol, Bisoprolol Orion,

Albetol, Pinoloc, Propal, Celiprolol)

Kalsiumkanavan salpaajat ovat solujen kalsiumkanaviin vaikuttavia lääkkeitä, joita käytetään hoidettaessa kohonnutta

verenpainetta ja sepelvaltimotautia sekä ehkäisemään aivohalvausta. (Dilzem, Plendil, Lomir, Zanidip, Adalat, Syscor, Escor, Verpamil)

Lääkkeitä, jotka vaikuttavat veren hyytymiseen estämällä veritulpan syntymistä, kutsutaan antikoagulantteiksi eli kansankielellä verenohennuslääkkeiksi. Vaikka ne eivät ohenna tai laimenna verta, vaan hidastavat sen hyytymistä (Orisantin, Persantin, Asasantin).

On huomattavaa, että edellä mainitut lääkkeet saattavat aiheuttaa myös unettomuutta, joka lisää kaatumisriskiä.

Koska lääkkeitä saattaa olla paljon ja niiden vaikutukset muuttuvat iän karttuessa, on hyvä varata vuosittain lääkärille aika ja tarkistaa oman lääkelistan sopivuus itselle.

Onneksi on lääkkeitä, joilla moni ikävä vaiva on hoidettavissa!

Teksti ja kuvat:
Marja Räsänen

Lähteet:

Katri Laitinen geriatrian erikoislääkäri

Minna Raivio, geriatrian dosentti, erikoislääkäri,

Sirpa Hartikainen, professori, geriatrinen lääkehoito

Huoli-ilmoituksella apua tarvitsevalle

”Tapaan kerrostalon pihalla vanhan naisen yöpaidassa ja aamutakissa. Hänen vaatetuksensa herättää huomioni, onhan varhainen iltapäivä. Nainen on hyvin hämmennyt ja kertoo olevansa eksynyt. Hän muistaa kuitenkin nimensä ja kadun, jolla asuu. Hän ei kuitenkaan erota kerrostaloja toisistaan ja siksi ei osaa kotiinsa. Mannerheimintien talot muistattavat siinä kohtaa toisiaan. Aikamme juttuamme, nainen alkaa selkeästi olla terävämmän oloinen. Hän naurahtaa ja sanoo olevansa hieman hupsu, talohan on aivan omani vieressä. Saatan naisen kotiin, sillä minua hieman epäilyttää hänen kuntonsa. Naisen koti on sotkuinen ja hänen keittiössään on jääkaapin ovi auki, kaappi on tyhjä.”

Tilanne on kuviteltu, mutta silti saan lukea lehdistä aika ajoin ”kadonneista” iäkkäistä ihmisistä. Mitä voisin tuossa tilanteessa tehdä? Loogisinta olisi soittaa paikalle viranomaisen ja hoitaa siten akuutti avuntarve. Mutta mitä sen jälkeen? Jääkaappihan oli tyhjä ja koti sotkuinen. Ihminen tarvitsee selkeästi apua elämänhallinnassaan, tai niin ainakin uskoisin.

Huoli-ilmoitus on taikasana, joka pakottaa kaupungin sosiaalitoimen arvioimaan iäkkään palvelutarpeen. Huoli-ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että iäkäs ihminen

saa tarvitsemansa hoidon ja palvelut silloinkin, kun hän ei itse osaa tai ymmärrä niitä pyytää.

Kuka tahansa meistä voi tehdä huoli-ilmoituksen. Ilmoittaja voi olla esimerkiksi naapuri, ystävä tai paikalle osunut henkilö. Huoli-ilmoituksen virallinen nimi on ilmoitus iäkkään henkilön palvelutarpeesta.

Jos olet huolissasi ihmisestä, joka ei mielestäsi pysty vastaamaan huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan, voit tehdä sosiaalitoimistoon pyynnön palvelutarpeen arvioinnista.

Huolta voi aiheuttaa esimerkiksi ikäihmisen kotona pärjääminen tai yksin asuvan aikuisen elämänhallinnan ongelmat. Olisi myös hyvä kertoa kyseiselle ihmiselle, että olet huolissasi ja aikomuksestasi hankkia hänelle apua. Aina se ei tietenkään ole mahdollista.

Huolen kohteena oleva henkilö voi torjua tilanteensa tai hän voi kokea, ettei tarvitse apua. Voi myös olla, ettei hänellä ole edellytyksiä arvioida omaa avun tarvettaan. Toisaalta ilmoituksen tekijänä voit kokea asiaan puuttumisen kiusallisena, epäoikeudenmukaisena ja jopa uhkaavana.

Huoli-ilmoitus nimellä tai nimettömänä

Jos teet ilmoituksen yksityishenkilönä, voit tehdä sen joko omalla nimellä tai nimettömänä.

Mikäli ilmoitat nimesi ja yhteystietosi, sosiaalipalvelun työntekijällä on mahdollisuus ottaa sinuun yhteyttä ja kysyä

lisätietoja sekä havaintojasi tilanteesta.

Huomaathan, että huolen kohteena olevalla henkilöllä on oikeus saada tietoonsa kaikki ilmoitukselle kirjoitetut tiedot, jos hän niitä kysyy. Jos teet ilmoituksen nimettömänä, henkilöllisyytesi ei välity huolen kohteena olevalle henkilölle.

Jos teet ilmoituksen ammattihenkilönä, et voi tehdä ilmoitusta nimettömänä. Vanhuspalvelulaki (25 §) ja Sosiaalihuoltolaki (35 §) velvoittavat eri viranomaistahoja tekemään ilmoituksen iäkkästä henkilöstä, joka on ilmeisen kykenemätön vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään ja turvallisuudestaan.

Mikäli olet huolissasi avun tarpeesta olevasta ihmisestä, anna ammattihenkilön arvioida tilanne ja ehkä meillä on yksi eksynyt ihminen vähemmän. Ota rohkeasti yhteyttä sen paikkakunnan sosiaalitoimistoon, jossa sillä hetkellä olet (tai huolen aiheesi on). Sosiaalityöntekijä neuvoo ja ohjaa, miten tilanteesta kannattaa toimia ja mihin tahoon olla yhteydessä.

Huoli-ilmoituksen voi tehdä puhelimitse tai kyseisen paikkakunnan sosiaalitoimiston verkkosivuilta löytyvällä kaavakkeella. Jokainen sosiaalitoimisto ottaa vastaan huoli-ilmoituksia virka-aikaan

Kiireellisissä tilanteissa sinun tulee soittaa hätänumeroon 112 (välitön henkeä ja terveyttä uhkaava tilanne) tai pyytää sieltä yhteyttä sosiaalipäivystykseen.

Teksti: MR

Aluevaaleissa päätetään meidän terveyspalveluistamme

Sote-uudistuksen myötä edessä ovat tammikuussa ensimmäiset aluevaalit kaikkialla muualla paitsi Helsingissä. Vaaleissa valittavat aluevaltuutetut vaikuttavat merkittävästi siihen, miltä terveyspalvelut jatkossa näyttävät.

Sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät sote-uudistuksen myötä kunnilta hyvinvointialueiden vastuulle. Palveluiden tulevaisuudesta päättävät jatkossa aluevaltuutetut. Aluevaaleissa on tästä syystä tärkeää käyttää ääntään.

- Polion sairastaneet kokevat, että heidän poliovammaansa ei riittävästi huomioida varsinkin perusterveydenhuollossa. Polion myöhäisoireista ei tiedetä eikä niitä tunnisteta. Tähän asiaan voi jokainen osaltaan pyrkiä saamaan parannusta äänestämällä aluevaaleissa, muistuttaa Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

- Suurin pelkomme on, että emme tiedä, missä tullaan tekemään niin meitä poliovammaisia kuin muitakin vammaisia koskevat palvelu- ja hoitopäätökset. Entiseen tapaan kotikunnassa vai uuden järjestelmän aluehallinnon keskiarvon mukaan ”huitsin Nevadassa”? Varmistetaanko, että jokaisen vammaisen yksilölliset tarpeet otetaan huomioon vai mennäänkö kaikille yhteisellä maakunnallisella kriteerillä, kysyy Kivipelto kantaan suurta huolta siitä, että saako jokainen



Suomen Polioliiton puheenjohtajan Juhani Kivipellon ajatuksia mm. vertaistuesta ja järjestötoiminnan tulevaisuudesta voi käydä katsomassa Polioliiton nettisivuilta tammikuussa julkaistavasta videosta.

tarvitsemansa hoidon ja turvan uudessa mallissa.

Järjestöt mukaan sotejärjestelmään

Aluevaltuutetut voivat vaikuttaa myös siihen, minkä verran ja missä asioissa hyvinvointialueet tekevät jatkossa yhteistyötä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa. Äänestyspäätöstä tehdessä onkin hyvä selvittää, miten oma ehdokas asiaan suhtautuu.

- Hyvä terveydenhuoltojärjestelmä ei yksin riitä, vaan poliovammaiset on myös ohjattava yhdistysten ja sitä kautta

vertaistuen pariin. Järjestöjen toiminta ja palvelut täydentävät hyvin julkisia terveydenhuollon palveluita, jos niille annetaan siihen mahdollisuus, Kivipelto toteaa.

Järjestöjen toiminnassa otetaan huomioon myös läheiset. Näin myös Polioliitossa.

-Yhdistykset tarjoavat tietoa, toimintakykyä tukevia palveluja ja ennen kaikkea vertaistukea. Myös läheisemme ja ystävämme voivat olla mukana osallistumassa. Polioliitolla on paljon sellaista tietotaitoa kerättyä, jota ei ole missään muualla. Järjestöjen avulla

saamme oman äänemme kuuluviin. Niinpä on ensiarvoisen tärkeää, että käytämme ääntä aluevaaleissa ja huolehdimme siitä, että järjestöjen asemaa ja toimintamahdollisuuksia ei ainakaan heikennetä, vaan ne otetaan kumppaneina mukaan terveydenhuoltojärjestelmämme osaksi, painottaa Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Teksti: BO

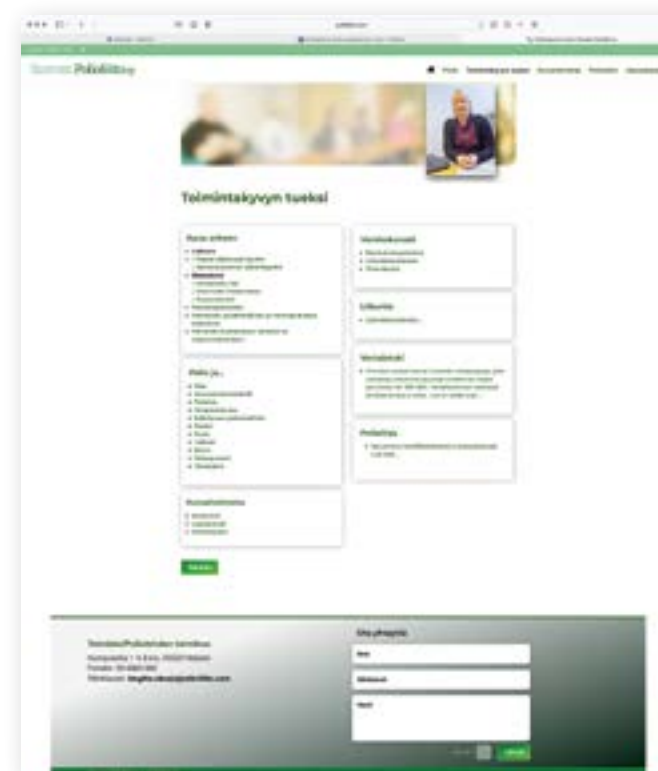
Kuva: PO

Polioliiton uudet nettisivut!



Polioliiton nettisivut ovat saaneet uuden ilmeen. Nettisivujen saavutettavuutta ja käytettävyyttä on parannettu. Mutta

kuten jokainen uudessa ruokakaupassa vieraillut tietää, että kun maitohylly ei olekaan samassa paikassa kuin vanhassa



Polioliitto Fimean potilasneuvottelukuntaan

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean potilasneuvottelukunnan toiminta on osa Fimean jatkuvaa toimintaa. Neuvottelukunnan toiminnan tavoitteena on potilasnäkökulmien tuominen mukaan viranomaistehtäviin ja mahdollisuus huomioida ne Fimean toiminnassa, suoran viestintäyhteyden luominen ja tiedonkulun vahvistaminen Fimean ja potilas- ja vammais-

kaupassa, niin turhautuminen saattaa löytää tiensä puseroon.

Testatkaa siis rauhassa uusien nettisivujemme toimivuutta. Ilmoittakaa epäkohdista tai virheistä osoitteeseen birgitta.oksa@polioliitto.com.

Ja ennen kaikkea ilmoittautukaa kursseille ja tutustukaa verkkokuntoutusaineistoihin! Sivuilta löytyy jatkossa myös luottamushenkilöiden ja asiantuntijoiden sekä vertaisohjaajien videohaastatteluja.

Osoite ei muuttunut, vaan kaikki tarvittava löytyy edelleen tutusta osoitteesta:

www.polioliitto.com

Teksti: BO

Polioinvalidit ry:n luottamushenkilöt valittu

Polioinvalidit ry on joutunut vallitsevan koronatilanteen vuoksi siirtämään ja muuttamaan vuosikokouksaikatauluun. Poikkeusjärjestelyt perustuvat lakiin väliaikaisesta poikkeamisesta osakeyhtiölaista, osuuskuntalaista, yhdistyslaista ja eristämuista yhteisölaeista covid-19-epidemian leviämisen rajoittamiseksi; 677/2020.



Vuoden 2022 Polioinvalidit ry:n vuosikokous on suunniteltu pidettäväksi Iris-keskuksessa Helsingissä, 23.4.2022. Kuva kokouksesta vuodelta 2020.

Kevään vuosikokous etänä

Kevään 2021 vuosikokous pidettiin etäkokouksena. Huhtikuussa pidetyssä kokouksessa vahvistettiin vuoden 2020 tilinpäätös ja hyväksyttiin talousarvio ja toimintasuunnitelma vuodelle 2022. Vaalisalaisuuden varmistamiseksi henkilövalinnat päätettiin tehdä yhdistyksen ylimääräisessä kokouksessa myöhemmin vuonna 2021. Nykyinen puheenjohtaja ja johtokunta jatkoivat ylimääräiseen kokoukseen asti. Toimivalta rajoittui tavanomaiseen toimintaan liittyvään päätöksentekoon.

Ylimääräinen kokous

Yhdistyksen henkilövalintoja varten pidettävä ylimääräinen kokous oli tarkoitus järjestää Polioliiton syystapahtuman yhteydessä Peurungassa. Pahentuneen koronatilanteen vuoksi Polioliitto siirsi tapahtuman pidettäväksi toukokuussa 2022. Näinpä Polioinvalidit ry:n ylimääräinen vuosikokous pidettiin yhdistyksen toimistolla Helsingissä 16.10.2021.

Puheenjohtajana jatkaa Lauri Jokinen

Yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin ilman vastaehdokkaista Lauri Jokinen. Lauri Jokinen on toiminut yhdistyksen puheenjohtajana vuodesta 2019 alkaen.

Hän on joutunut puheenjohtaja-aikanaan luotsaamaan yhdistystä yhdessä johtokunnan kanssa varsin poikkeuksellisissa oloissa.

Koronatilanne salli lähikokouksen järjestämisen tarkoin turvaedellytyksin.

Polioinvalidit ry:n alueosastot olivat omissa kokouksissaan valinneet ehdokkaansa johtokunnan jäseniksi. Kokoukseen osallistui yhteensä kuusitoista varsinaista jäsentä, jota voidaan tilanne huomioiden pitää vähintäänkin kohtuullisena osallistujalukuna.

Asialistalla olivat yhdistyksen puheenjohtajan ja johtokunnan jäsenten valinta (erovuoroisten tilalle) vuosiksi 2021-2022.

- Koronarajoitukset ovat näkyneet yhdistyksemme toiminnassa vahvasti. Jo suunniteltuja ja toteuttamisvaiheessa olevia tapahtumia on jouduttu perumaan, siirtämään ja jälleen siirtämään. Alueiden erilaiset tilanteet ovat hämmentäneet jäseniämme, sillä jossakin päin maata on tapahtumia voitu järjestää ja toisaalla taas ei, totesi Lauri Jokinen.

Hän on huolissaan yhdistyksen jäsenten jaksamisesta.

- Vaikka luottamushenkilöt ja Polioliiton työntekijät ovat tehneet paljon, jotta kukaan ei tuntisi jäävänsä ihan yksin, niin kyllähän tämä vertaistapaamisen vähyys tulee näkymään ja näkyy jäsenemme arjessa. Toivottavasti tilanne helpottaa ja voimme taas tavata toisiamme.

Yhdistyksen alueosastot ovat pystyneet aina aika ajoin käynnistämään toimintansa, kunnes se on taas jouduttu seisauttamaan joksikin ajaksi. Hekukurssit pystyttiin toteuttamaan lähes suunnitellusti ja osanot-

tajamäärissä näkyi niin pelko viruksesta kuin tarve tavata vertaisia ja saada tukea omalle toimintakyvylle. Osassa kursseja osallistujamäärä väheni, osassa taas kasvoi ennätyskorkeaksi.

Johtokunnassa ei muutoksia

Johtokunnan jäsenten lukumäärään tai kokoonpanoon ei vuosikokous tehnyt muutoksia. Päätettiin, että yhdistyksen johtokuntaan valitaan kahdeksan jäsentä, sääntöjen mukaisesti jokaiselle jäsenelle henkilökohtainen varajäsen ja että johtokunnassa on jokaisella yhdistyksen paikallisosastolla yksi edustaja.

Yhdistyksen johtokunnan varsinaisiksi jäseniksi erovuoroisten tilalle vuosiksi 2021-2022 valittiin jatkamaan Sirpa Haapala Satakunnan osastosta, Pirjo Karin-Oka Tampereen osastosta, Iiris Karvinen Savon osastosta ja Riitta Nissilä Varsinais-Suomen osastosta. Johtokunnassa jatkavat sääntöjen mukaisesti vuoden 2021 Timo



Polioinvalidit ry:n johtokunnan jäsen Riitta Nissilä ja puheenjohtaja Lauri Jokinen muistuttavat hyvän ja avoimen yhteistyön tärkeydestä. Erityisesti alueosastojen toimintaedellytyksistä ja mahdollisuudesta tarjota jatkossakin toimintakykyä tukevia palveluja, kuten esimerkiksi hekurusseja on pidettävä kiinni.

Härkönen Pohjois-Suomen osastosta, Kaarina Lappalainen Pääkaupunkiseudun osastosta, Pirjo Puskala Pohjanmaan osastosta ja Seija Valkonen Lahti-Kouvolan osastosta.

Yhdistyksen johtokunnan jäsenten henkilökohtaiset varajäsenet valittiin seuraavasti: Eija Laakso, Sirpa Haapalan varajäsen, Jarkko Suominen, Riitta Nissilän varajäsen, Leila Lahti-Pätäri, Pirjo Karin-Okan varajäsen ja Esko Timonen, Iiris Karvisen varajäsen.

Johtokunnan varajäsenenä jatkavat sääntöjen mukaisesti vuoden 2021 Tuula Pukkila, Timo Härkösen varajäsen, Ola-

vi Parviainen, Pirjo Puskalan varajäsen, Leena Turjansalo, Seija Valkosen varajäsen ja Riitta Suurkuukka, Kaarina Lappalaisen varajäsen.

Vuosikokous huhtikuussa 2022

Polioinvalidit ry:n sääntö- määräinen vuosikokous on suunniteltu pidettäväksi lauantaina 23.4.2022 Helsingissä Näkövammaisten palvelukeskus Iiriksessä.

- Toivottavasti voimme silloin tavata paikan päällä, toivoo puheenjohtaja Lauri Jokinen.

Teksti: BO

Kuvat: KP

Kela-taksin tilausnumerot muuttuvat

Kelan korvaamia taksimatkoja käyttävien valinnanvapaus paranee vuonna 2022, kun kullakin alueella liikennöi kaksi Kelan kanssa sopimuksen tehnyttä palveluntuottajaa. Samalla Kela-taksin tilausnumerot muuttuvat.

1.1.2022 alkaen jokaisessa maakunnassa on kaksi palveluntuottajaa, joilta Kelan korvaamat taksimatkat tilataan. Asiakas voi itse valita, kummalta hän tilaa matkansa. Uudet tilausnumerot tulevat käyttöön 20.12.2021. Siitä lähtien niistä voi tilata matkoja, jotka tehdään 1.1.2022 alkaen. Tämän vuoden aikana tehtävät matkat tilataan vielä nykyisistä numeroista.

Uudet numerot palvelevat 20.12 –30.12.2022 arkin klo 8–16 ja 31.12 klo 8 alkaen ympäri vuorokauden.

Jotta Kela voi korvata taksimatkan, asiakaan pitää tilata matka jommaltakummalta oman maakuntansa palveluntuottajalta. Tällöin hän maksaa matkastaan vain omavastuusuuden, joka on enintään 25 euroa yhteen suuntaan tehdyltä matkalta.

Palveluntuottajat vastaavat siitä, että kaikki niiltä tilatut Kelan korvaamat matkat hoidetaan tilauksen mukaisesti ja tarkoitukseen sopivalla kulkuneuvolla. Kyseessä on kokonaispalvelu, joka kattaa taksimatkojen tilauksen, yhdistelyn ja välityksen, kuljetuspalvelujen järjestämisen ja valvonnan sekä maksuliikenteen ja raportoinnin. Maksuliikenteessä käytetään Kelan sähköistä suorakorvausmenettelyä.

Oikeus vakiotaksiin säilyy

Jos Kela on myöntänyt asiakkaalle aiemmin oikeuden vakiotaksin käyttöön, oikeus siihen säilyy, vaikka palveluntuottaja vaihtuu. Asiakkaan kannattaa tiedustella nykyiseltä vakiotaksiltaan, jatkaako hän kuljetuksia jommallakummalla uusista palveluntuottajista. Jos asiakkaan nykyinen vakiotaksi ei jatka asiakkaan kuljetuksia 1.1.2022 alkaen, asiakkaan pitää ottaa yhteyttä palveluntuottajaan uuden vakiotaksin järjestämiseksi. Kela suosittelee, että asiakkaat kysyvät uutta vakiotaksia sen jälkeen, kun ovat ehtineet vertailla alueensa palveluntuottajia esimerkiksi alkuvuoden ajan.

Kela korvasi 2,7 milj. taksimatkaa vuonna 2020

Kela korvaa terveydenhuoltoon tehdyn matkan kustannuksia, kun matka on tehty sairauden, raskauden tai synnytyksen vuoksi. Matkat korvataan yleensä halvimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan. Jos asiakkaan terveydentila tai liikenneolosuhteet edellyttävät erityisajoneuvon, kuten taksin käyttöä, korvaus voidaan maksaa erityisajoneuvon käytöstä aiheutuneiden kustannusten mukaan.

Kela korvasi vuonna 2020 noin 2,7 milj. taksimatkaa 367 610 henkilölle. Taksimatkoista maksettiin korvauksia 169 milj. euroa.

Katso uudet tilausnumerot: www.kela.fi/muutoksia-taksimatkoihin-1.1.2022

Tampereen osasto valmistautuu joulun



Tampereen osastolaiset kokoontuivat yhdessä nauttimaan hyvästä seurasta ja ruuasta pikkujoulun merkeissä. – Korona-aika on ollut monella tapaa hankalaa, mutta onneksi kaikkia tapaamisia ei ole tarvinnut sentään perua, vaan olemme voineet tavata ja vaihtaa kuulumisia. Vertaistuen tarve on entistään suurempaa, kertoi Pirjo Karin-Oka.

Olemme saaneet melkein päätökseen tämän, välillä aika hankalan ajanjakson!

Kesä antoi yhteisiä hetkiä. Niitä muisteltiinkin edellisessä lehdessä. Nyt on tulossa vuoden suurin juhla ja sitä kohti mennään uusia muistoja askarrellen ja pikkujoulua juhlien.

Tuulan tonttutehtaalla vilinä

Perjantaina 19.11. Pellervontuvalla oli taas ahkerat kädet ja näppärät sormet työssä ja toimessa. Opastajana, auttajana ja ideoijana oli Tuula Puuska. Kuumaliimapyssyä turvallisuus syistä hoiteli tämän homman kokemusasiamies Pentti Puuska.

Tarvikkeina meillä oli punaista ja valkoista villalankaa, pahvirullasta leikattu rengas, wc-paperia, puolikas punainen helmi, sakset ja liimaa. Tärkein ja aluksi suurta ihmetystä

aiheuttanut työväline oli viisiipukkinen puuhaarukka. Sillä valmistettiin tupsu-mainen pää partoineen. Näillä aineilla saatiin sitten aikaan melkoinen tonttunjoukko, joilla oli punaiset lakit, valkoiset parrat ja punainen nenä. Väliaikakahville Tuula oli leipaisut suolaista ja makeaa ja suklaatakin oli tarjolla.

Iloisin mielin ja tontut matkassa lähdettiin kotiin, hämartyvässä iltapäivässä. Ilmassa oli pientä alkutalven tuntua!

Pikkujoulu uusin maustein

Tänä vuonna päätimme nauttia myös iloisesta pikkujoulusta! Ravintola Annaan kokoontui 22 hyväntuulista juhlijaa. Glögi lämmitti alkuun ja tuntui mukavalta, kun ulkona oli jo aika talvinen tunnelma.



Eka ohjelma oli ruokailu, joka ei ollut perinteistä kinkkua ja lanttulooraa, vaan Ahlmannin oman tilan tuotteita: maatiaisnautaa kuusenkerkkäkastikkeella ja paljon muuta, jälkiruoksi kahvia ja mallasleipäpääntämistä.

Illan muu ohjelmisto koostui vapaaehtoisesta ja vapaamuotoisista esityksistä. Lapsuuden

joulumuistoja ja perinteitä "Oi lapsuuden joulu, sulla ei määrää ajan, on hetkiäsi mahtunut autuas ikuisuus" (Kaarlo Sarkia). Helmi ja Lauri elivät digimaailman ihmeissä, puhelin kun ei meinannut millään soittaa oikeaan numeroon.

Tonttuleikkää seurasi jouluinen tietovisa ja maskit kasvoilla rohkenimme hiljaa hyrällä pari joululauluakin. Lauletaankin kauneimmat joululaulutkin yhteislaulutilaisuuksina, tosin siellä kysytään "passi". Luotimme toisiimme, olimme rokotettuja osa jo kolmannenkin kerran.

Rattoisasti kuluivat tunnint hyvien kavereiden ja ystävien kanssa. Sitten koittikin kotiin lähdön aika, odottamaan sitä oikeata Joulua.

Teksti Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Topi Enqvist

Allasjumppaa Myllypurossa!

Pääkaupunkiseudun osaston allasjummat päättyivät vanhoissa Ortonin tiloissa, mutta kaikkien onneksi uudet tilat löytyivät Myllypuron uudesta Metropolian tilasta.

Alkuun, kun kuulin, että uinnit Ortonilla päättyvät, oli harmisani. Mutta uudet Metropolian tilat ovat kyllä kääntyneet voitoksemme ja ainakin minun mielestäni uudet tilat ovat paremmat, kertoi vesipeto Kirsti Paavola.

Hyvät yhteydet

Metropolia on sijainniltaan hyvässä paikassa Itä-Helsingissä ja sinne saa auton lähelle parkkiin.

- Nyt, kun on tullut talvi ja jäisten teiden liukkaus menee töppösen alle, niin on kiva, kun ei tarvitse jättää autoa kauas parkkiin. Auto saa olla myös Metropolian parkkihallissa, kun ennen se piti jättää kadunvarseen ja se oli talvisin haastavaa, tuumaili talvisin pitoja hakeva Paavola.

Pääkaupunkiseudun osaston allasjumppia ohjaamaan on saatu Eero Sointu. Eero on myös Pääkaupunkiseudun osaston jäsen, ja hänen ohjaamansa jummat ovat olleet Kirstin mukaan sellaisia, että vauhtia riittää.

Yleisavustaja turvana

Allasjummat ovat suosittuja, ja uusia uimareita on mukaan saatu. Lisäkin saa tulla, joten rohkeasti vain mukaan. Allasjumppassa mukana on myös avustaja Pekka Partanen, joka



Eero Sointu on pistänyt jumppaajat liikkumaan vauhdikkaasti. Ammattikorkeakoulu Metropolian uutuuttaan hohtavat allas-tilat sopivat myös liikuntaesteisille, vaikka allashissiä ei olekaan. Paikalla on aina myös yleisavustaja Pekka Partanen turvallisuutta lisäämässä.



Yhteystiedot:

e-mail. kirsti.paavola@polioliitto.com

puh. 09-6860990

www.polioliitto.com

Ros-Marie on rutinoitunut vesivoimistelija, jolle viikottainen allasvoimistelu on tärkeää niin fyysisesti kuin henkisesti. Oma toimintakyky on tärkeää ja siitä huolehtimiselle on löydyttävä aikaa. Vesijumppa on kuulunut Pääkaupunkiseudun osaston toimintaan kymmeniä vuosia ja jatkuu nyt Metropolian tiloissa.

toimii yleisavustajana. Jos henkilökohtaista apua tarvitsee, niin se pitää jokaisen uimarin hoitaa itse mukaan.

- Allasjumppissa on aina kiva käydä ja nähdä kavereita. Samalla saa pidettyä huolta omasta jaksamisesta. Liike on lääke, suhtauttaa jo maanantaisin uimavarusteita reppuun pakkaava Paavola.

- Jumpan lisäksi ryhmäläisille on varattu aikaa ns. omaan uintiin ja vesiliikuntaan. Ja tokiin jokainen meistä soveltaa jumppaohjeitakin sen mukaisesti, mitä voimme turvallisesti tehdä.

Jumppa jatkuu myös keuhkautaudella aina torstaisin klo 13-15.00. Muutoksista tiedotetaan niin puhelimitse kuin

allasryhmän omassa teksti/sähköpostiviestiketjussakin. Mikäli olet kiinnostunut allasjumppasta tai sinulle heräsi kysyttävää, niin lisätietoja voit kysellä toimistolta.

Teksti: PO

Kuvat: KP

Toimintaa Varsinais-Suomessa

Koronasta huolimatta

Koronan vuoksi alkuvuosi ja kesä vietettiin vielä kukin omilla tahoillaan. Elokuussa koronarintamalla oli hiljaisempaa ja avokurssipäivä järjestettiin silloin suunnitellusti elokuun lopulla. Kyseessä oli keväältä siirretty avokurssipäivä. Syyskuun alkupuolella liikuntavuorot käynnistyivät.

Osaston jäsenet lähtivät onneksi innostuneina mukaan toimintaan. Kevään ja kesän aikana kaikilla oli ollut mahdollisuus ottaa koronarokotukset, jos eivät terveydelliset syyt sitä estäneet. Ilmeisesti lähes jokainen kävi ajallaan hakemassa rokotukset. Kukaan ei ainakaan minulle ole kertonut, ettei ole ottanut rokotuksia. Toimintaa voitiin aika turvallisesti mielin aloittaa. Maskisuositusta pyrittiin noudattamaan.

Avokurssipäivä Marinassa 23. syyskuuta

Syyskuun avokurssipäivä pystyttiin pitämään sovittuna torstaipäivänä.

Tälläkin kertaa tilaisuus pidettiin Marinan sisääntulokerroksessa sijaitsevassa kirjastokabinetissa. Sinne pääsee myös eri sisäänkäynnistä, jolloin ei tarvitse käyttää pääovea ja törmätä muihin hotelliin ja ravintolan asiakkaisiin. Sovittuna oli, että sekä aamukahvit kello kymmenen että lounas kello puoli yksi tuotaisiin kokoustilaan, eikä niitä tarvinnut hakea yhteisestä noutopöydästä.

Kasvomaskia ei käyttänyt monikaan, koska olimme riittävän kaukana toisistamme.



Varsinais-Suomen osasto on onnistunut hyvin järjestämään tapahtumia osastolaisilleen vallitsevista vaihtuvista koronarajoituksista huolimatta. Pikkujouluuokailuun osallistujilta edellytettiin koronapassia. Osastolaiset ovat itsekin pitäneet huolta, että ovat osallistuneet tapahtumiin vain terveisin.

Kasvomaskia oli kyllä tuotu paikalle ja niitä olisi saanut halutessaan käyttää. Keskustelujen ja luennon aikana istuimme yhden pitkän pöydän ympärillä kolmesta henkeä ja siksi pystyimme pitämään turvavälejä.

Henkilökohtainen apu

Tällä kertaa vetäjänä oli Jenni ja keskustelun aiheena henkilökohtainen apu: miten sitä voi hakea ja minkälaisia kokemuksia paikallaolijoilla oli henkilökohtaisesta avusta. Henkilökohtainen apu on subjektiivinen oikeus.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista -lakiin se lisättiin vuoden 2008 lopussa.

Tämän lain tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena

yhteiskunnan jäsenenä sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä.

Vammaisella henkilöllä tarkoitetaan tässä laissa henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavantomaisista elämän toiminnoista.

Kunnan on huolehdittava siitä, että vammaisille tarkoitetut palvelut ja tukitoimet järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisina kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää. Tämän lain mukaisia palveluja ja tukitoimia järjestettäessä on otettava huomioon asiakkaan yksilöllinen avun tarve. (19.12.2008/981)

Henkilökohtaisella avulla tarkoitetaan tässä laissa vaikeavammaisen henkilön välttämättömästä avustamisesta kotona ja kodin ulkopuolella: 1) päivittäisissä toimissa; 2) työssä ja opiskelussa;

3) harrastuksissa; 4) yhteiskunnallisissa osallistumisissa; tai 5) sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Henkilökohtaisen avun tarkoitus on auttaa vaikeavammaista henkilöä toteuttamaan omia valintojaan edellä mainittuja toimia suorittaessaan. Henkilökohtaisen avun järjestäminen edellyttää, että vaikeavammaisella henkilöllä on voimavaroja määritellä avun sisältö ja toteutustapa.

Henkilökohtaista apua järjestettäessä vaikeavammaisena pidetään henkilöä, joka tarvitsee pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden johdosta välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen toiminnoista eikä avun tarve johdu pääasiassa ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista.

Henkilökohtaista apua on järjestettävä päivittäisiä toimia, työtä ja opiskelua varten siinä laajuudessa kuin vaikeavammaisen henkilö sitä välttämättä tarvitsee. Edellä tarkoitettuja toimintoja varten henkilökohtaista apua on järjestettävä vähintään 30 tuntia kuukaudessa, jollei tätä pienempi tuntimäärä riitä turvaamaan vaikeavammaisen henkilön välttämättömästä avuntarvetta.

Tuen järjestämiseen on erilaisia tapoja ja se voi vaihdella kunnittain.

Uutta vammaispalvelulakia ollaan parhaillaan työstämässä ja se voi muuttaa tällä hetkellä voimassa olevan lain tältäkin kohtaa. Sote-uudistus tulee varmaan alueilla yhtenäistämään käytäntöjä.

Aiheesta syntyi paljon keskustelua ja useampi kertoi omista kokemuksistaan henkilökohtaisen avun päätöksestä ja toteutumisesta. Avustajien saaminen voi olla vaikeaa ja itselle sopivan avustajan löytäminen vie aikaa. Tämän prosessin ei etene nopeasti. Vertaistuki tilaisuudessa toimi hyvin ja päivään oltiin tyytyväisiä.

Seuraava avokurssipäivä Turussa on suunniteltu pidettäväksi 5. toukokuuta 2022.

Liikunnat jatkuivat koko syksyn

Boccian pelaamista Impivaaran uimahallin salissa jatkettiin tiistaisin entiseen tapaan. Uusia pelaajia otetaan mukaan, niin kuin nyt syksylläkin tapahtui. Pelipaikalle voi tulla tutustumaan peliin, jos asia kiinnostaa. Pelaaminen ei ole tiukkapitoista, mutta kyllä joukkueiden pisteet aina lasketaan. Joulukuun pidämme taukoa ja tammi-kuussa taas jatketaan.



Avokurssilla puhuttiin henkilökohtaisesta avusta. Omat kokemukset päätöksistä ja avun toteutumisesta synnyttivät vilkasta keskustelua. Henkilökohtaisen avun järjestämistapoja on useita ja tavat vaihtelevat kunnittain.

Kuntosalilla Kaarinan Visiitissä kuntoilua jatkettiin keskiviikkoisin. Ryhmään mahtuu uusiakin. Kuntosali on esteetön. Joulun aikaan on muutaman viikon tauko, jolloin voi kuntoilla ns. vapaavuoroilla.

Vesijumppaa päästiin jatkaa Ruusukorttelin allastilassa vasta lokakuussa korjaustöiden vuoksi ja vuoro jatkuu vielä joulukuussa, kunnes on joulutauko.

Joulutauon jälkeen liikunnat jatkuvat, jollei tule koronarajoituksia.

Varsinais-Suomen osaston ja Pääkaupunginseudun osaston yhteinen Heku-kurssi järjestettiin Maskun Neurologisessa Kuntoutuskeskuksessa 18-20. lokakuuta. Kaikkiaan osallistujia oli lähes kaksikymmentä. Siitä tässä lehdessä toisaalla.

Pikkujouluuokailu ja koronapassi

Tänäkin vuonna pystyttiin pikkujoulu järjestämään Marinan kirjastokabinetissa. Siellä kaikki oli aina sujunut moitteettomasti. Päiväksi valikoitui torstai ja aloitusajaksi kello 15.

Näin pitkämatkalaisten oli mukavampaa ajella valoisaan aikaan. Ruokailu oli sovittu alkamaan noin kello 16. Tila oli meille varattu neljäksi tunniksi eli kello 19 asti.

Kaksi päivää ennen tilaisuutta sain yleisen tilaajille lähetetyn sähköpostin, jossa kerrottiin, että kaikissa TOK ravintoloissa oli otettu 28.11. käyttöön koronapassi kello 17 jälkeen. Soitin kaikille jouluruokailuun ilmoittautuneille ja kerroin koronapassin tarpeellisuudesta.

Onneksi kaikki olivat käyneet rokotuksissa ja heillä oli mahdollisuus itse printata kotona koronapassi Kanta-järjestelmästä tai käydä hakemassa se terveyskeskuksesta. Yksi henkilö perui torstaina aamulla tulonsa, koska tunsi tulevansa kipeäksi.

Lauri puheenjohtajana aloitti kertomalla vuoden tapahtumista. Hän kertoo aina myös pääyhdistyksen toiminnasta. Meitä oli paikalla 18 henkilöä ja pystyimme pitämään turvavälejä yhteisessä pitkässä pöydässä. Tänä vuonna mukana oli kymmenen henkilöä,

jotka eivät olleet viime vuoden pikkujouluissa.

Tällä kertaa tilattiin kaikille sama lihamenu ruokarajoitteiden huomioon. Ruoka oli taas erittäin hyvää ja sitä oli riittävästi.

Joululauluja emme tänä vuonna nakaan laulaneet, koska se ei ole suotavaa korona-aikana ryhmässä. Ruokailun lomassa jokainen kertoi joulumuistojaan lapsuudesta. Joillakin oli aika varhaisiakin muistoja. Aluksi jokainen kertoi etunimensä, jotta niille, joille kaikki eivät ole tuttuja, olisi mahdollisuus oppia tunnistamaan muita.

Kun ruokailussa oli päästy jälkiruokaan kello 17 jälkeen, tuli vahtimestari tarkistamaan kaikilta koronapassin ja henkilöllisyyden. Usealla todistus oli paperisena, mutta toisilla se oli kännykässä kuvana tai tiedostona. Tunnin päästä siitä kaikki olivat ehtineet lähteä. Pikkujoulu jätti mukavaa muistoa, oli mukavaa tavata ja jakaa entisiä muistoja.

Lopuksi

Ilmoitamme liikuntaryhmäläisillemme, kun ryhmät jatkavat. Lounastapaamista on edelleen siirretty, mutta niitä tullaan jatkamaan koronarajoitukset huomioon ottaen mahdollisesti alkuvuodesta. Kaikille hyvää joulua ja vuotta 2022.

Teksti ja kuvat: RN

Satakunnan osaston kuulumisia:

Vihdoinkin!

Tänä vuonna saimme viettää samalla kertaa sekä Satakunnan osaston 60-vuotisjuhlavuotta (yhdistys täytti 60 vuotta vuonna 2020) että pikkujoulua. Juhlaväki kokoontui Poriin Ravintola Liisanpuistoon 24.11.2021. Glögin ja tervetuloitovotusten jälkeen sytytimme kynttilän ja muistelimme hetken edesmenneitä jäseniämme.

Osastomme puheenjohtaja Sirpa Haapala oli estynyt osallistumasta juhlaan. Hän oli lähettänyt meille oman tervehdyksensä kirjeen muodossa. Siinä hän muisteli kahden menneen vuoden kulkua - ja myös hieman historiaamme. Osastomme perustettiin vuonna 1960. Pitkäaikaisista jäsenistämme muistimme onnitteluin ja kukkasin Liisa Sarénia ja Lasse Santalaa. Molemmat ovat olleet yhdistyksen jäseniä jo kunnioitettavat 60 vuotta.

Taitavat esiintyjät viihdyttivät

Sitten juhlassa siirryttiin erittäin maukkaaseen jouluruokailuun. Ja jotta saimme virallisen osan lisäksi myös reipasta ja riemukkaampaa meininkiä juhlaamme, olimme pyytäneet nuoren, iloisen taikurin Rasmus Koskisen meitä viihdyttämään. Kyllä hän olikin taitava. Hän on kuulemma osallistunut telkkarin Talent-kilpailuun.

Eivätkä kuuluisat nuoret miehet siihen loppuneet. Saimme seuraamme myös lahjakkaan haitarinsoittajan. Andre van Balen taituroi meille useamman esityksen, joululaulujakaan unohtamatta. Tämä näppärä-

Satakunnan osaston 60-vuotisjuhlaa pystyttiin vihdoinkin viettämään – vuosi varsinaisen merkkipäivän jälkeen.

Osasto onnitteli Liisa Sarenia ja Lasse Santalaa. Heillää jäsenyyttä takana jo 60 vuotta.

sorminen nuori mies on ehtinyt osallistua myös Kultainen Harmonikka-kilpailuun.

Otsalampulla kohti vuotta 2022

Ja eihän poliolaisilla ole juhlaa, jossa ei olisi arpajaisia. Palokintoina oli tällä kertaa upea herkkukassi ja käsintehtyä ranskalaista suklaata.

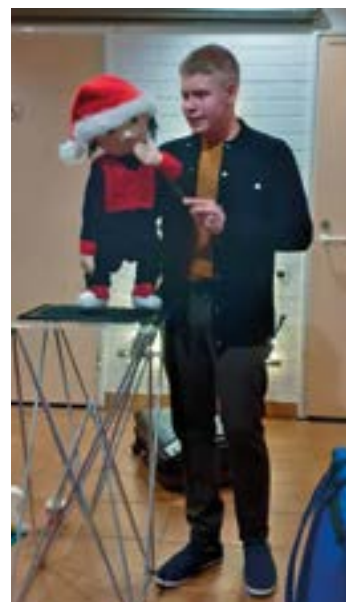
Päätöskahvin ja täytekakun kera saimme vielä aputon-

jen Sannin ja Peetun jakamat pikkupaketit. Niistä paljastui meille itse kullekin tuike tärkeä otsalampun talven pimeyteen. Näin jäi jokaiselle hyvä ja valoisa joulumieli.

Toivotamme kaikille Hyvää Joulua ja toivottavasti tapahumarikasta uutta vuotta 2022!

Teksti: Riitta Hakala

Kuvat: Eija Laakso



↑
↑
Saimme seuraamme myös lahjakkaan haitarinsoittajan. Andre van Balen taituroi meille useamman esityksen, joululaulujakaan unohtamatta.

↑
Iloinen taikuri Rasmus Koskinen ja Nestori toi riemukasta meininkiä juhlaan.

Poliokurssi Peurungalla

8.—14.11.2021

Suomen Polioliiton rahoittama Apua arkeen postpoliosyndrooman kanssa -kurssi kokosi Peurungalle meistä polion sairastaneista kymmenen erilaista kuntoutujaa Kempeleestä aina Helsinkiin saakka.

Kartta ja Peurunkajärvi

Meitä ensikertalaisia hämmensi hotellin, kuntoutuslaitoksen ja kylpylän laajuus; kaikki saivatkin vastaanotosta kartan, jonka avulla suunnistaa eri kohteisiin. Välimatkat olivat pitkiä – missään ei vain lojunut kännykkäsovelluksella käytettäviä sähköpotkulautoja matkantekoa helpottamaan!

Ravintolan ikkunan takana avautui huikean kaunis, joka päivä yhä uudelleen voimaannuttava näköala Peurunkajärvelle. Kurssiin kuului täysihoidon, minkä lisäksi meille jaettiin illalla ravintolan baaritiskiltä pientä iltapalaa huoneeseen vietäväksi. Totesimmekin siinä jonottaessamme, ettei kukaan meistä ollutkaan vielä siihen mennessä tarvinnut paperipussia ravintolassa...

Tiivis ohjelma

Kurssiohjelma oli varsin tiivis ja monipuolinen – esim. vesivoimistelua oli tarjolla päivittäin. Tosin en löytänyt päiväunia ihan kaikkien päivien kohdalta! Luennoilla saimme viimeisintä tietoa polion myöhäisoirotyhtymästä, ikääntymisestä, apuvälineistä ja kunkin elämäntilanteeseen



Keppijumppaa odottamassa Taimo, Tuula, Ari ja Heli.

tarjolla olevista sosiaalisista eduista. Totesimme yhdessä, että etujen hakeminen ja saaminen vaatii todella paljon omaa aktiivisuutta.

Muutamat kurssilaiset toimivat myös läheisensä omaishoitajana, mikä tuo lisää haasteita arjesta suoriutumiseen. Ikääntyminen on tuonut meille myös uusia sairauksia, jotka puolestaan vaativat omaa kuntoutusta ja kuluttavat myös henkisiä voimavaroja.

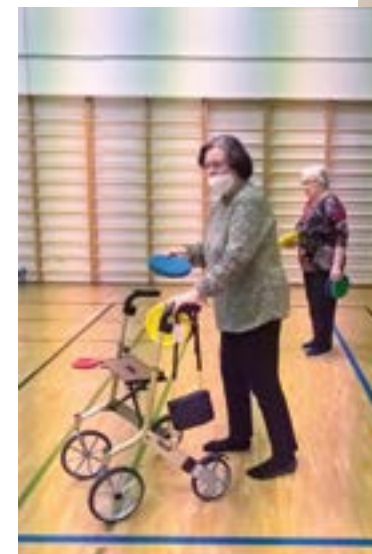
Viimeisenä iltana kokoontu-essamme julkistin kurssitoverien nimistä luomani anagrammit, ja ”joukkoomme liittyivät” omine nimilappuineen mm. kuntoutujat Erna Ehtoinen, Olga Kestihovi, Titta Rapsu, Kaja Redenius ja Papa Moretti.

Toivotimme kaikki tervetulleiksi ja perustimme WhatsApp-ryhmän pitääksemme myös kurssin jälkeen yhteyttä toisiimme.

Teksti ja kuvat: Ari Aroheikki

Auringonlasku Peurunkajärvellä.

Keilahallissa heittovuorossa Heli ja Eija.



Irene Kirkkonummelta, Helga Lahdesta ja Taimo Mäntsälästä.



Savolaiset toimintakykynsä kimpussa

Savolaisille nilkuille oli järjestetty mahtava tapaaminen Marja-tädin ohjastamana ja ”Älkää tehkö niin kuin minä teen, vaan niin kuin minä opetan” asenteella. Tapaaminen oli järjestetty Leppävirran Vesileppikseen marraskuun puolivälin paikkeille.

Paikalle ilmestyi kolmetoista henkilöä. Alkuruuan jälkeen piti mennä ylensyöneinä keilahallille näyttämään kuinka kaadot syntyvät. Ja kammottava kolihahan sieltä pallon pysäyttäjien päästä kuuluikin.

Ohjeita asiointiin

Mutta sitten alkoikin oikea asiaohjelma. Kyllä olisi varmasti ikävä asiakas sosiaalitydille tämä meidän Marja. Ei näitä asioita tule oikeastaan ajatelleksikaan, koska henkilökohtaisesti ei ole ollut tarvetta. Olen kyllä kuullut monenlaisia tärkeilyitä mihin virkahenkilöiden kanssa voi joutua. Saimme kuitenkin nyt paperille painettuna keskusteluaiheita tätien kanssa. Kiitoksia.

Viimeinen tupakka

Minulla oli Marja-tädin kanssa ollut yhteinen tuttava. Merinen, joka oli viimeisen päälle kova tupakkamies. Poltteli Saimaata. Kymmeniä tupakoita päivittäin. Marja kertoi, että Merinen on lopettanut tupakoinnin. En kyllä oikein moista juttua osannut todeksi uskoa ja kysyin, miten se oli mahdollista? Marja kertoi Merisen tumpanneen viimeisen Saimaansa bensiinikanisteriin.



Savon osasto toivottelee kauttani prinsessoille pukki rikasta joulun odotteluaikaa. Meille miehillehän se on taas jonkinlaista näytön paikkaa. Sytämellisesti ME.

Teksti: ME

Kuvat: IK

Keilailun saloihin pääsivät tutustumaan niin lajin konkarit kuin ensi kertalaisetkin, kun Polioinvalidit ry:n Savon osasto kokoontui Leppävirralle liikkumaan, saamaan ohjeita viranomaisten kanssa asiointiin ja tietysti vaihtamaan kuulumisia, saamaan ja antamaan vertaistukea ja nauttimaan yhdessäolosta. Tähän kaikkeen Vesileppis Leppävirralla antoi toimivat puitteet.

Polioliiton avokurssipäivä yhdistettynä osaston omaan ohjelmaan toimii niin Savossa kuin muillakin paikkakunnilla, joissa pitkät etäisyydet. ”Mukaansa tempaavan ohjelman lisäksi vertaisten tapaaminen ja yhdessä tekeminen on tärkeää ja ennen kaikkea mukavaa. Ihan turhan takia ei liikkeelle lähdetä”, todettiin eräässä palautteessa. Savolaiset viihtyivät ja kävivät ilolla oman toimintakykynsä kimpussa.



Terveisiä Maskusta!

Meitä oli yhdeksäntoista poliolaista HeKu-kurssilla Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa. Tiiviillä kurssilla saimme osallistua fysioterapia- ja allasryhmiin, pallopeleihin ja puheterapeutin luennolle.

Meille tehtiin liikkuvuus-, nopeus-, tasapaino-, puristus-, nivel-, nopeus- ja lihastestejä. Kaikista näistä saimme palautteet henkilökohtaisesti. Myös liikkuvuutta ja hengitystä testattiin. Ulkoilimme myös yhtenä kauniina syysaamuna Ankkalammen maastossa.

Kaveria ei jätetä

Käden ja silmän koordinaatiota on mukava kehittää pelaamalla. Tiukkaa kisaa käytiin myös Maskussa pidetyllä heku-kurssilla.

Kurssi järjestettiin Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osaston yhteistyönä. Käden ja silmän koordinaatiota on mukava kehittää pelaamalla. Tiukkaa kisaa käytiin myös Maskussa pidetyllä heku-kurssilla.

Kurssi järjestettiin Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osaston yhteistyönä.

Koko ajan kurssilaisten keskuudessa vallitsi iloinen ”kaveria ei jätetä” -henki, joka on tyypillistä poliotapaamisissa. Olemmehan kaikki kokeneet saman asian: kuka enemmän, kuka vähemmän elämänsä vaikuttaneen sairauden.

Hyvällä mielellä jatkamme taas elämäämme kurssin virkis-



Käden ja silmän koordinaatiota on mukava kehittää pelaamalla. Tiukkaa kisaa käytiin myös Maskussa pidetyllä heku-kurssilla. Kurssi järjestettiin Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osaston yhteistyönä.

täminä ja vetreyttäminä. Kiitos kaikille osallistuneille kivasta seurasta ja iloihin tapaamisiin! P.s. Emme voi läheskään aina vaikuttaa siihen, mitä meille tapahtuu, mutta voimme aina

päättää siitä, miten asioihin suhtaudumme

Teksti: Maisa Nuutinen

Kuvat: Kirsti Paavola

Heku-kursseilla ulkoillaan aina, kun se mahdollista. Kirpeässä syysässä ajatuksia vaihtoivat Kari Nykänen ja Riitta Nissilä.



Rokuan lumoissa

Pohjois-Suomen osaston HEKU
17.-19.11.2021

Henkilökohtaisen jaksamisen päivät idea lähti liikkeelle Tuula Pukkilan ajatuksesta, johon Olavi Markus ja minä tartuimme heti. Rokua innostui ideastamme ja nyt HEKUja on pidetty ympäri Suomen – olemme ”vähän” ylpeitä itsestämme.

Tämän kertaiseen jakssoon meitä oli tulossa 26, mutta sairastuminen vei yhden parin, joten 24:llä mentiin.

Keskiviikko valkeni selkeänä, ja oli mukava ajella jäkälän peittämien polveilevien maisien halki Rokuan Kuntokeskukseen. Siellä meitä odotti jo monta tuttua ja lisää saapui meidän myötä. Huoneenkin saimme heti. Tuttujen näkeminen ja halaaminen tuntui ihanalta. Joimme alkukahvit heti alkuun.

Allasjumppaa ja sieltä saunaan

Allasjumppa oli ensimmäisenä ”virallisessa” ohjelmassa. Porukka jaettiin kahteen ryhmään. Ensimmäinen alkoi jo kello 15 ja toinen kello 16. Minä pääsin yksin Vaakun saunaan, siellä laude nousee vivulla ylös ja on helppo tulla suihku-tuolilla altaalle – muuhun en enää pystyisikään. Uskalsin mennä rappusia takaperin, kun avustaja laittoi nilkkapainot kumpaankin jalkaan – muuten jalkani olisivat vain kelluneet pinnassa. Lämmin vesi tuntui ihanalta. Tein siellä omia venyttelyjä ja liikkeitä. Vetäjän



Sulkapallon voi korvata ilmapallolla ja peli alkaa. Liikunta, riemu ja yhdessäolo ovat osa heku-kursseja.

liikeohjeet sopivat toisille ryhmäläisille. Sauna jumpan päälle kruunasi hyvän olon.

Ruokailu alkoi jo kello 16, jatkui kuitenkin aina seitsemään, joten ennätin vielä hyvin. Ravintola Rouskun ruokapöytä on runsas ja jälkiruokiakin on kahvin lisäksi vielä pari. Ähkyhän siitä tuli, mutta hyvällä tavalla. Illan päätteeksi vielä levytanssit. Tanssittiinkin, mutta parasta oli porukan kokoontuminen pyöreän pöydän ympärille juttelemaan kuulumisista.

Kello 23.00 tuli valomerkki. Viereisessä pöydässä oli porukka nuoria. Ohi mennessään he tervehtivät meitä sanoen, että teillä näyttää olevan hauskaa. Se todella piti paikkansa. Kyllä uni maittoi! Sammutin valot jo 23.50. Se on aikaista Tapsalle ja minulle.

Aikaisesta aamusta pitkälle iltaan

Herätys soi aamulla kello seitsemän. Pukkasin Tapsan ylös sängystä. Hänet kun nimettiin avustajaksemme sairastuneen tilalle. Ohjelmaan oli merkitty ulkoilu, mutta taivas tihkui, joten pääsimme liikuntasaliin pelaamaan pokkia, curlinkia ja ilmapalloa sulkapallomailloilla. Tunti hurautti nopeasti ja taas päästiin syömään. Altaalle päästiin taas kello 14 ensimmäisen ryhmä ja kello 15 toinen ryhmä. Olo oli jälleen aivan autuas. Ruokailu Rouskussa oli nautinnollista.

Illalla johtokunta piti kokouksen Telkässä ja pian me muutkin päästiin kuulemaan mitä päätöksiä oli tehty. Ensimmäiseksi kuitenkin katsoimme ja kuulumme Aarni Luhtalan

tikulle tallettaman esityksen hänen vuoden 2020 Tähtiartisti karaoken loppukilpailuesityksestä. Oikein orkesterin säestyksellä ja kappaleena tietysti oli Rautavaaran Kulkurin iltatähti. Taputuksemme olivat raikuvat niin Aarnille kuin myös sihteerillemme Joksalle, sillä juuri hän osasi hakea esityksen tikulta. Hienoja osajia löytyy porukastamme.

Ilta kruunautui karaoke-tansseilla. Meidän omat laulamamme ennättivät laulamaan ja hienoja laulajia löytyi muistakin pöydistä. Tapsa jaloin ja minä pyörätuolissa – siinä me olemme jo konkareita. Sepon kanssa pyörähtelimme pyörätuoleissa. Monen kanssa tanssimme istumatanssia pöydän ääressä ja lopuksi vielä isolla porukalla



Heku-jaksolla saadaan tietoa ja työkaluja oman kunnon ylläpitämiseen ja parantamiseen. Rokualla kurssilaiset mittasivat kilpailuhermojaan ja käden ja silmän koordinaatiota erilaisilla peleillä.



Kuntosalilla ahkerointiin ja tässä mallia näyttävät Veli ja Veikko. Voimaannuttavinta on kuitenkin kurssin henki, joka syntyy paitsi osaavasta henkilökunnasta myös- ja ennen kaikkea - kurssilaisten omasta voimasta ja ystävyystestä.

tanssien ympäri pöytää. Laulajia olisi riittänyt enemmänkin, mutta aika loppui!

Vertaisten tuki ja vinkit

Yhteiset keskustelutuokiot olivat parasta antia. Huomasi kaikkien nauttivan tuttuja tapaamisesta. Ensikertalaisena mukana oli Veli Taavitsainen Oulusta ja kaukaisempina osallistujina Seinäjoelta Anne Niemi ja Veikko Hemminki. Vasta täällä selvisi Annen olevan kotoisin Rovaniemeltä

niin kuin minäkin. Ja nyt he asuvat Seinäjoella, jossa minun vanhin tyttärenti Suvi Hakala perheineen asuu.

Totesin meistä monien kompuroivan myöhäisoreiden tuomien vaikeuksien kanssa. Tuolista ylösnousemiseen olemme keksineet erilaisia temppuja. Kannettava korotustyyny näytti Veikon käyttämänsä hyvältä. Nopeinta on pyytää kaveria pitämään tuolista kiinni, jotta ylösnouseminen onnistuisi. Ylös päästäksemme on saatava molemmat jalat suoriksi ja sitten pyllistettävä pystyyn. Minulle pahinta on vielä jalkojen leviäminen erilleen, aina pitää löytää reuna tai kaverin jalka johon nojata ponnistaessa pystyyn. Huumorintaju ja sisu ovat meidän voimamme. Juuri sitä Heku-jaksot antavat.

Rokualla henkilökunta on osaavaa ja auttavaista. Ympäristö on mieltä rauhoittavaa. Rokuan henki syntyy näistä osista ja toteutuu meidän omasta voimasta ja ystävyystestä.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Veikko Hemminki ja Anne Niemi

Jalat turvoksissa? Vaikea löytää kenkiä?

pumpulin pehmeät, höyhenen kevyet Pirka-kengät



Finnorto-jalkineet
Verkkokauppa finnorto.fi

Pirka Seniorikengät



Erikoislevä
Pirka-talvikenkä

Tilaa
ilmainen
esite!

PIRKA-KENKÄ OY 03 334 1951 • pirka-kenka.com

Apuväline käyttöön, mieluimmin liian aikaisin kuin liian myöhään

Vertaisohjaajan ajatuksia pyörätuolista

Pyörätuolin käyttöön-
otto on helpottanut
ja avartanut elämä-
ni monella tapaa. Voinkin
jo sanoa, että olen ”päässyt”
pyörätuoliin, en ”joutunut”
siihen. Olen törmännyt en-
nakkoluuloihin jopa sellaisten
poliovammaisten taholta, jot-
ka itse käyttävät pyörätuolia:
”kannattaa kävellä vain omilla
jaloilla niin kauan kuin suinkin
pystyy”.

Vaikka jotenkuten pystynkin
kävelemään, niin se vie valtas-
ti voimia ja kuluttaa niveliä eikä
aina välttämättä ole hyväksi ko-
konaishyvinvoinnille. Itse pidän
polven yliojennuksen vuoksi
raskasta kokoraaja-ortoosia
halvaantuneessa jalassani. Sitä
olisi raskasta pitää jopa terveessä
jalassa, saati sitten jalassa, jossa
on heikot lihasvoimat. Kun
liikkumiseen ei mene voimia ja
enegiaa, pystyy ”näkemään” ul-
komaailmasta enempi. Yölliset
WC-käynnit helpottuivat, kun
ei tarvitse enää asettaa jalkaan
ortoosia, vaan voi pyörätuolissa
kelaten mennä vessaan.

Oikea asenne

Poliolaisethan ovat tunne-
tusti sitkeitä niin hyvässä kuin
pahassakin. Monesti näkee
kohtuuttoman vaikeasti käve-
leviä, he eivät pysty sallimaan
itselleen sitä helpotusta, että
ottaisivat rollaattorin tai pyö-
rätuolin käyttöön. Kannustan
hankkimaan esimerkiksi pyö-
rätuolin. Ei sitä tarvitse koko
ajan käyttää, jos pystyy jonkin
verran kävelemään, mutta se
on hyvä olla olemassa.



*Sinikka Korvala on voinut palata tanssin pariin. Sen mah-
dollisti pyörätuolin käyttöönotto.*

Pohjois-Suomen vertaisohjaajat:
Sinikka Narkiniemi, puh. 0408464135
Eija Töyrä, puh.0505779601

Apuvälineen käyttöönotto
on itsensä arvostamista ja hy-
väksymistä. Monesti kuulee,
polioliailisilta, kuinka omaiset
eivät ymmärrä polion myöhäis-
oireita. Silloin on hyvä miettiä,
ymmärtääkö itse? Pystyykö
itse olemaan oman ”heikon”
puolensa tukena ja apuna? Jos
et itse hyväksy itseäsi sellaisena
kuin olet, ei sitä muutkaan tee.

Uintiharrastus

Polion myöhäisoireiden vuok-
si jouduin lopettamaan uinti-

harrastukseni, koska en kyennyt
enää kävelemään pesuhuone-
esta altaalle ilman ortoosia. Pyö-
rätuolia apuna käyttäen
pystyin aloittamaan lempihar-
rastukseni uudestaan. Siitä on
nyt tullut yhteinen harrastus
miesystävieni kanssa.

Voimme harrastaa sitä yh-
dessä, koska selviän yksin pu-
kuhuoneessa ja suihkutilassa
ilman avustajaa pyörätuolin
kanssa. Käänän pyörätuolin
istuintyynyn nurin päin ja lai-

tan pyyhkeen istuimen päälle,
niin istuinosa ei kastu, kun is-
tun märeällä uimapuvulla siihen.
Pystyn ottamaan muutamia
askeleita ilman ortoosia, joten
selviän yksin suihkussakin. Ainoastaan kelatessani altaal-
le, tarvitsen avustajan, joka vie
pyörätuolini pois allasportai-
den edestä, kun olen mennyt
veteen.

Uimahallin suihkutuolit ovat
monesti isoja ja raskaita kelata
yksin, joten oma pyörätuoli
sopii minulle paremmin, koska
toimin yksin puku- ja suihku-
tiloissa. Ollessani miesystävieni
luona Kemissä, käymme Ke-
min uimahallissa. Kemien ui-
mahallissa pyörätuolin käyttäjä
pystyy varaamaan oman sau-
natilan pukuhuoneen kanssa,
ja tuntuu todella luksukselta
käydä siellä. Jäisin ilman tätäkin
kokemusta, jollei minulla olisi
pyörätuolia.

Tanssiharrastus

Pyörätuolini mahdollisti en-
nen kaikkea aloittamaan uude-
staan tanssiharrastuksen, josta
tuli taukoa vuosikymmenien
ajan. En enää pystynyt tanssi-
maan tasapainovaikeuksien ja
lihasvoimien heikkenemisen
vuoksi. Pyörätuolitanssista on
tullut nyt yhteinen harrastus
miesystävieni kanssa.

Käymme kerran viikossa
Limingan nuorisoseuralla
harjoittelemassa tanssia. Pyö-
rätuolitanssi aktivoi syviä lihaksia,
koska tuolissa pitää istua ryh-
dikkäänä ja samalla voi pyrkiä
ohjailemaan omalla vartalollaan
pyörätuolin liikettä. Odotan jo

ensi kesää, jospa pääsisimme jo
lavoillekin pyörähtämään.

Junassa

Matkustaessani Oulusta Hel-
sinkiin junalla otan mukaani
sähkömopon. Sähkömopo on
sen verran iso, ettei se mahdu
pendoliinon, joten matkustan
vain intercityjunilla sen kanssa.
Junassa saan monesti erikois-
kohtelua mopon kanssa.

Viimeksi, kun matkustin
junalla, tuli konduktööri sa-
nomaan, että jos tarvitsen
jotain ravintolavaunusta, niin
hän voi tuoda minulle. Perillä
Helsingissä on sitten helppoa
liikkua mopon kanssa, vaikka
metrossa. Ja taas näkee enempi
ympäriällä olevaa, kun ei tarvitse
katsoa koko ajan maahan ja
pelätä kaatumista eikä kulut-
taa kaikkia voimia kävelyyn.
Kävely onkin mielestäni aivan
yliarvostettua toimintaa.

Vertaisryhmästä

Olen Polioliiton vertaisohjaaja
ja tehnyt työurani mielenterve-
ysalalla. Ohjaan vertaisryhmää
Oulussa yhdessä Eija Töyrän
kanssa Oulun Kumppanuus-
keskuksessa kerran kuukaudes-
sa tiistaisin. Juttelen mielelläni
kanssasi, mikäli sinulla heräsi
kysymyksiä tai ajatuksia tästä
aiheesta tai jostakin muusta
mieltä askarruttavasta.

Otathan rohkeasti yhteyttä.
Voidaan sopia yhdessä, vaikka
keskusteluaika, jos on enempi
puhuttavaa. Mikäli asut Oulun
lähellä, niin voit myös halutes-
sasi tulla vertaisryhmäämme
keskustelemaan. Vertaisryh-
mässä saat tukea ja keskuste-
lu perustuu luottamukseen.
Kaikki mitä siinä puhutaan,
jää ryhmään.

Teksti ja kuva:
Sinikka Narkiniemi

uutisia

Vertaisryhmä Lahteen Sanotaan, että torstai on toivoa täynnä ...



*Polioliitto käynnistää Lahteen vertaisryhmää. Yhteisellä lounastapaamisella mietittiin mikä
olisi sopiva toteuttamistapa. Jos olet kiinnostunut ota yhteyttä Polioliiton toimistolle.*

Näin varmasti Suomen
Polioliitto ry:n kuntoutus-
päällikkö Marja Räsänen
ajatteli tullessaan Ravin-
tola Wanha Herraan lou-
nastapaamiseen meidän
paikallisten poliolaisten
kanssa.

Keitäs meitä olikaan!
Viisi henkilöä oli vas-
tannut Marjan kut-
suun ja esittelyn jälkeen hän
kertoikin henkilökohtaisen avun
hakemusprosessista, joka he-
rättikin keskustelua ja antoi
esimakua muistakin polion ja
postpolion myöhäisoireiden
ongelmista.

Suomen Polioliitto ry:n aja-
tuksena on saada Lahteen ver-
taisryhmä, jossa keskusteltaisiin,
mitä meille polioliailisille kuuluu
ja millaista apua on saatavilla,
unohtamatta arkielämän iloja
ja suruja!

Seuraava tapaaminen vuonna 2022

Seuraava lounastapaaminen,
joka oli suunniteltu pidettäväksi
9.12.2021 Ravintola Wanha
Herrassa joudutaan pahentuneen
koronatilanteen vuoksi siirtämään
vuoden 2022 puolelle.

Ilmoitamme uuden ajankoh-
dan kirjeitse ja pääsemme silloin
miettimään yhdessä ryhmän

ajatuksia aloittamisesta, jat-
kuvuudesta ym. asioista! Voi
myös ottaa yhteyttä Polioliiton
toimistolle ja kysyä lisää puh
09-6860990 tai etunimi.suku-
nimi@polioliitto.com.

Tulethan mukaan jaksamisen ja voinnin mukaan!

Nähdään!

Teksti: Ritva Jokela

Kuva: Marja Räsänen

Toimintakyvyn tueksi!

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

Kurssitoiminnan tavoitteena on löytää osallistujille erilaisia keinoja ja mahdollisuuksia, joiden avulla hän voi suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia valintoja sekä parantaa koettua hyvinvointia.

Usein ajattelemme hyvinvoinnin käsitettä elinolosuhteiden kohentumisena tai fyysisen aktiivisuuden lisääntymisenä. Hyvinvointi on kuitenkin kokonaisvaltaisempaa, fyysistä, psyykkistä, henkistä, hengellistä ja sosiaalista tyytyväisyyttä.

Kurssitoimintaan osallistumalla annat itsellesi mahdollisuuden

- kokea uusia asioita toisten samanhenkisten kanssa
- antaa omille kokemuksille arvoa
- jakaa ja vastaanottaa kokemusperäistä tietoa
- kykyä löytää itsestään uusia voimavaroja
- ymmärtää oman toimintakyvyn merkitystä
- kasvattaa itsetuntemusta
- saada ohjausta, uutta tietoa ja kokemuksia
- olla osa yhteisöä

Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli Poliokurssit vuonna 2022

Laitosjaksollisten Poliokurssien yleistavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Kurssilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisöireistä ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisöireiden ja toimintakyvysä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kurssilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurssilla tapaa muita polioivammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Kurssien kohderyhmät

Poliokurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Kelan kautta. Kurssille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Uusi tieto, ohjeet, neuvot ja vertaistuki on korvaamaton apu polion sairastaneille, joiden jaksaminen on polion, polion myöhäisöireiden ja ikääntymisen takia heikentynyt.

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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

Verkkokurssilla 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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella. Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakuluja ei kurssimatkojen kustannuksiin voi enää vuoden 2022 alusta alkaen saada Kelasta.

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville poliokurssille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä



ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa.

Mahdolliset kurssille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurssille hakijat valitaan mm. polion myöhäisöireiden asteen ja kuntoutus- ja sopeutumistarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Poliokurssille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

Poliokurssit (laitosjaksot) vuonna 2022

”Apua arkeen ”

Aika: 6.-11.6.2022 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 1.4.2022 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

”Apua ajoissa”

Aika: 12-17.9.2022 (6 vrk)

Paikka: Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 17.6.2022 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu polioivammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta polioivamman huomioivasta

kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisöireistä, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

”Apua arkeen polion myöhäisöireiden kanssa”

Aika 21-26.11.2022 (6 vrk)

Paikka: Punkaharjun kuntoutus, Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 15.9.2022 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

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

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry puh. 09 6860990
sähköpostiposti: birgitta.oksa@polioliitto.com tai marja.rasanen@polioliitto.com

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2022

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

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli Avokurssit vuonna 2022

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden myötä vuonna 2022. Mietimme yhdessä kuinka uusi sote ja hyvinvointialueet tulevat vaikuttamaan arkeemme. Puhumme myös muista ajankohtaisista asioista.

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2022 yhdeksällä paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova.

Tervetuloa mukaan!

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.

Kevät 2022 Minä ja Sote!

Kouvola 3.3.22 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 16. Ilmoittautuminen 18.2.2022 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 18.3.22 Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Päivä alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 4.3.22 mennessä!

Pohjanmaa 21.4.22 Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11.00 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 7.4.2022 mennessä!

Pohjois-Suomi 22.4.22 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 8.4.2022 mennessä!

Varsinais-Suomi 5.5.22 Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku. Alkaa lounaalla klo 10 ja päättyy klo 14. Ilmoittautuminen 19.4.2022 mennessä!

Tampere 27.5.22 Apila, Reumantie 6, Kangasala. Alkaa klo 11 lounaalla ja loppuu klo 15.00. Ilmoittautuminen 13.5.2022 mennessä!

Satakunta 3.6.22 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 20.5.22 mennessä!

Lahti 15.6.22 Wanhalla Herra Laaksokatu 17, Lahti. Lounastaaminen klo 12–15. Ilmoittautuminen 1.6.2022 mennessä!

Savo 2022 toteutuu erikseen sovittavana ajankohtana.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

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

Avokursseille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Tule mukaan!

Syksy 2022 Soteudutaan!

Varsinais-Suomi 8.9.22 Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku. Alkaa lounaalla klo 10 ja päättyy klo 14. Ilmoittautuminen 21.8.2022 mennessä!

Satakunta 23.9.22 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 9.9.22 mennessä!

Lahti 28.9.22 Wanhalla Herra Laaksokatu 17, Lahti. Lounastaaminen klo 12–15. Ilmoittautuminen 14.9.2022 mennessä!

Kouvola 30.9.22 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 16. Ilmoittautuminen 16.9.2022 mennessä!

Pohjanmaa 13.10.22 Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11.00 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 30.9.2022 mennessä!

Pohjois-Suomi 14.10.22 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 30.9.2022 mennessä!

Tampere 11.11.22 Apila, Reumantie 6, Kangasala. Alkaa klo 11 lounaalla ja loppuu klo 15.00. Ilmoittautuminen 27.10.2022 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 25.11.22 Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Päivä alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 4.11.2022 mennessä!

Savo 2022 toteutuu erikseen sovittavana ajankohtana.



Lehtimäen Opiston Kuntoutumista ja elämänhallintaa arjen toimintoihin -kurssi

Aika: 8.-13.8.2022 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset 1.7.2022 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekursseille>.

Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalakahoito. Lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta).

Kustannukset:

Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö.

Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehti-

mäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00 €, poliojärjestöjen jäsenille 210,00 €. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenten osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse.

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 ajankohtaista tietoa, uusia kokemuksia ja vaihtaa ajatuksia.

Alueelliset osastot tarjoavat käsityö-, askartelu-, peli-, kulttuuri- ja liikuntakokemuksia. Lounastapaamiset, virkistysreissut ja hemmottelumat 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!

Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin

1.-6.8.2022 (6 vrk), Lehtimäen Opistolla

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

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

HUOM! Sitovat ilmoittautumiset 1.7.2022 mennessä Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 15.7.2022.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi hyvässä vertaisten seurassa.

**Polioinvalidit ry
Pohjanmaan osasto**

Pyörätuolin historiaa osa 2.

Huima kehitys 1900-luvulla

1901 - Perustuoli keksittiin

Se muistuttaa läheisesti nykyaikaista pyörätuolia muotoilultaan. Siinä oli istuin, jalkatuet ja neljä pyörää, kaksi pienempää pyörää edessä ja kaksi suurempaa pyörää takana. Peruspyörätuoli oli syntynyt.

1912 - Invalid-kolmipyörä

3-pyöräiseen pyörätuoliin lisättiin pieni polttomoottori, nimeltään ”Invalid Tricycle” (Invalidi kolmipyörä). Idea osoittautui kuitenkin kehnoksi eikä se saanut suurempaa suosiota.

1916 - Ensimmäinen motorisoitu pyörätuoli saatavilla

Vuonna 1916 ensimmäinen sähköpyörätuoli ajeli ympäri Lontoota. Mutta idea oli liian kallis toimiakseen. Tarvitsijoilla ei vain ollut varaa siihen.

1932 - Taitettava pyörätuoli esiteltiin

Yksi suurimmista suunnittelun läpimurroista pyörätuolin historiassa tehtiin kun Harry Jennings keksi ystävälleen taitettavan pyörätuolin. Taitettava muotoilu ja putkimainen terästuoli, jossa on poikkirunko, tulivat vakiomalliksi. Tämän ansiosta ihmiset voivat käyttää pyörätuolia kodin, sairaaloiden ja hoitolaitosten ulkopuolella. Myöhemmät mallit perustuivat Jenningsin konsepteihin ja keskittyivät tuolin painon vähentämiseen ja sen yleisen toimivuuden parantamiseen.

Jennings 1933 pyörätuoli

Herbert Everest valitti ystävälleen Harry Jenningsille 1930-luvun alussa saatavilla olevien tuolien kehnoa käytettävyyttä ja vuonna 1933 kaverit suunnittelivat ja rakensivat kevyen, kokoonlaitettavan mallin Jenningsin autotallissa. Insinöörit suunnittelivat X-rungon, taitettava runko teki mahdolliseksi vapaamman liikumisen kaikkialla. Tämä on edelleen alan standardi tänään. Suunnitelma patentoitiin lokakuussa 1937.

Yhdessä he muodostivat Everest and Jennings -yhtiön, jolla oli käytännössä monopoli pyörätuoliteollisuudessa seuraavien vuosikymmenten ajan.

1950 - Toisen maailmansodan jälkeen pyörätuolien kysyntä kasvoi

Maailmansota tuotti tuhansia haavoittuneita veteraaneja, jotka tarvitsivat liikumisapua. Kanadalainen George Klein näki tarpeen ja kehitti sähköpyörätuolin veteraaneille. Alkuperäinen malli oli tavallinen pyörätuoli, johon oli lisätty moottori. Myöhemmissä malleissa moottori ja akku oli rakennettu tuoliin istuimen alle. Ergonomiaa, ohjausta, mukavuutta ja suorituskykyä kehitettiin lisää, kun teknologia kehittyi.



E&J mullisti käsikäyttöisen pyörätuolin.



Kanadalainen George Klein näki tarpeen ja kehitti sähköpyörätuolin.



Taittuva pyörätuoli 'Model 8', noin vuonna 1958.



Per Uddén Permobilin vieressä

Rantapyörätuoli.



1963 - Uddén jalostaa modernia sähköpyörätuolia

E&J mullisti käsikäyttöisen pyörätuolin vuonna 1933, kun taas ruotsalainen lääkäri Per Uddén teki ”voimatuolin” vuonna 1963. Syntyi Permobil.

1962 – Puhallusohjaimella varustettu sähköpyörätuoli

Robin Cavendish sairastui polioon ja halvaantui kaulasta alaspäin. Tämän seurauksena hän kärsi syvästä masennuksesta ja pystyi hengittämään vain hengityskoneen avulla. Hänen ystävänsä halusivat auttaa ja he kehittivät puhallusohjaimella varustetun sähköpyörätuolin. Kun Cavendish näin pääsi ainakin hetkittäin ulos, hänen mielialansa parani selvästi.

1966 - Pyörätuolihissi

Pyörätuolihissi on ollut käytössä vuodesta 1966, tuolloin Ralph Braun rakensi ensimmäisen prototyypin. Hänen keksintönsä käynnisti täysin uuden teollisuuden ja laajensi todella pyörätuolia käyttävien ihmisten mahdollisuuksia. Braun mahdollisti pyörätuolia käyttävien ihmisten osallistumisen normaaliin elämään. Hissi tuli käyttöön erikoisautoissa ja busseissa mahdollistaen näin helpomman osallistumisen ja esimerkiksi matkailun.

1973 – Pyörätuoliramppi

Ramppeja on käytetty tuhansia vuosia sekä ihmisten että materiaalien siirtämiseen. Ramppeja käytettiin jopa suurten pyramidiin rakentamisessa.

Henkilön, joka on vastuussa ensimmäisten erityisesti pyörätuoleja varten suunniteltujen ramppien rakentamisesta, on George Klein (myös sähköpyörätuolin isä).

1970-luvulla alettiin myös yleisesti ymmärtää osallistumisen tärkeys. Vammautuneita ihmisiä ei enää haluttu sulkea laitoksiin vaan mukaan normaaliin elämään. Tämän myötä rampit tulivat ensin julkisiin rakennuksiin ja myöhemmin yleiseksi rakentamisen standardiksi. Pyörätuolirampeista kunniaa kuuluu George Kleinille ja yleisten asenteiden muuttumiselle. Ilman ramppeja liikkuvuusongelmista kärsivien ihmisten olisi epäilemättä paljon vaikeampaa liikkua!

1976 – Kevyet käsikäyttöiset pyörätuolit

1970-luvun puoliväliin mennessä Errol Markheim Sopurilla Saksassa, Jeff Minnebraker Quadrella Kaliforniassa ja Rainier Kuschall Euroopassa, kaikki tarttuivat käsikäyttöisten tuolien seuraavaan kehitykseen luoden kevyitä, alumiinisia, erittäin säädettäviä tuoleja. Alumiini toimi hyvin lentokoneille ja olutölkeille, joten miksi ei pyörätuoleille?

1997 – Rantapyörätuoli

Michael Demming rakensi rantapyörätuolin vuonna 1997 vaimolleen Karenille, joka oli joutunut onnettomuuteen ja saanut nelirajahalvauksen. Hän halusi antaa vaimolleen vapauden liikkua ulkona, joten hän suunnitteli ja rakensi prototyypin, ”maastopyörätuolin”, ja loi maailman ensimmäisen rantapyörätuolin, myös synnytti kokonaisen teollisuuden.



Dean Kamen, Segwayn luoja, keksi myös iBotin, joka oli maailman ensimmäinen portaiden kiipeilypyörätuoli.

2001 – Pyörätuoli, joka kiipeää portaita

Dean Kamen, Segwayn luoja, keksi myös iBotin, joka oli maailman ensimmäinen portaiden kiipeilypyörätuoli, joka paljastettiin alun perin vuonna 2001. Tuolia markkinoitiin hetken, mutta se lopetettiin, koska se oli yksinkertaisesti liian kallis.

Hyvä uutinen on, että lähes kahden vuosikymmenen pölyn keräämisen jälkeen Toyota on päättänyt tehdä uuden version ja suunnittelussa keskityttiin tekemään sekä tehokas portaissa liikkumiseen että edullisempi.

2002 – Pyörätuoli jota ohjataan ajatuksella

Kehitystyö, joka juontaa juurensa ainakin vuodelta 2002. Diwakar Vaish keksi täysin toimivan prototyypin vuonna 2009. Sen myötä luotiin mielen ja koneen käyttöliittymä, joka yhdistettiin onnistuneesti sähköpyörätuoliin ja näin oli mahdollista tuolin ohjaaminen vain siinä istuvan henkilön aivoaaltojen avulla.

Menemättä liiallisiin teknisiin yksityiskohtiin, tuolilla istuvan henkilön päässä on EEG, joka lukee aivojen sähköiset impulssit ja lähettää ne ohjaintaululle, joka tulkitsee ne ja aktivoi tuolissa olevia suuntamoottoreita liikuttaen tuolia haluttuun suuntaan.

Teksti ja kuvat:

Wheelchair Junkie

<https://www.wheelchairjunkie.com>

Suomentanut AK



Diwakar Vaish esittelee, kuinka hänen ajatuksella ohjattava pyörätuolinsa toimii.



**HÄRKÄTORIN
APTEEKKI**

Laivurinkatu 26, 92100 Raahen,
puh. 08 211 8100

www.harkatorinapteekki.fi

**HAMMASLÄÄKÄRI
AULI REIJONEN**

Lahti,
puh. 03 751 2122



www.lumon.com



ja



SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Niin se vaan on, että tämäkin vuosi alkaa olla loppuillaan. Uskokaa tai älkää, mutta täällä Etelä-Suomessakin käväisi talvi ohuen lumipeitteen ja parinkymmenen asteen pakkaspäivien merkeissä. Mutta jos vanhat merkit pitävät paikkansa, niin tuuria pitää olla rutkasti, jotta saisimme valkean joulun. Toivossa on hyvä elää. Vaikka talvi ei olekaan lempivuodenaikani. Viime joulun edellä totesin kuluneen vuoden olleen poikkeuksellinen maailman laajuisen koronapandemian johdosta. Vaan eipä ole helpottanut. Sama tilanne on edelleen päällä. Tästä taudista taisi jossain määrin tulla flunssan tyylinen kiertolaiseksi muodostuva riesa, jota on vaikea saada tapetuksi.

Korona kaikkine rajoituksineen on vaikeuttanut meidän jokaisen elämää jo tosi pitkän ajan. Mutta kyllä me kestäme. Sisukkaat suomalaiset. Pidetään vain huolta siitä, että suojaudumme taudilta ottamalla kaikki saatavilla olevat rokoteannokset. Se lienee ainoa keino, että rokotekattavuus saadaan mahdollisimman korkealle tasolle. Itse kävin kolmannella piikillä kuluneella viikolla ja influenssarokotekin tuli otetuksi. Ollaanko me jo jonkinlaisia ”neulatyynyjä”? Olen huomannut koronan jollain tapaa vaikuttaneen myös ihmisten eristytymiseen. Tavataan harvoin. Jopa soitellaan ja ”sometetaan” toisillemme harvemmin. Kaikki kokoukset ovat alkaneet pysyvällä tavalla siirtymään Teams-kokouksiksi. Työt pyritään enenevässä määrin suorittamaan etänä. Yhteisöllisyys, joka on tärkeää, alkaa olla katoavaa kansanperinnettä. Se on todella ikävää. Köyhdyttää ihmiselämää.

Jos on elämä vähän ankeaa tautitilanteen osalta, niin kyllä politiikan seuraaminen piristää mieltä, tai pistää vihaksi. Ihan mitä itse kukin ajattelee. Olen seurannut huvittuneena, kuinka ”pyhä kolminaisuus” maan hallitus, THL ja STM sähläävät koronan kanssa tiedottamisen ja rajoitusten suhteen. Näyttää olevan täydellistä erimielisyyttä. Siitä, mikä taho on oikeassa, ei ota pirukaan selvää. Soteen liittyvät maakuntavaalit alkavat olla lähellä. On jännää nä-

dä, kun varmasti suurin osa kansanedustajista alkaa istua kolmella jakkaralla; eduskunnassa, kuntien hallinnossa ja maakuntien hallinnossa. Joku homma näistä jää kyllä huonolle hoidolle.

Paistaa päivä joskus risuakaankin. Läntiselle Uudellemaalle ryhdyttiin vuonna 2016 puuhaamaan Espoon kaupungin isännöimää Kulkukeskusta, joka operoisi sosiaalihuoltolain ja vammaispalvelulain mukaiset kuljetuspalvelut samoilla pelisäännöillä yhteensä 10 kunnassa. Minun mielestä hanke oli alusta alkaen täysin järjetön. Kunnat ovat monella tapaa erilaisia. Taajamien lukumää-

rät ja etäisyydet, sekä eritoten esteettömän kuljetuskaluston (invataksien) saatavuus on aivan toista luokkaa kaupunkien ja maaseutujen kesken. Hanketta yritettiin ajaa käytännöksi, kuin käärmettä pyssyyn. Onneksi viime syksyn aikana vihdoinkin järki voitti ja Espoo jäi yksin Kulkukeskuksensa kanssa.

Hyvää ja Rauhallista Joulua, sekä Onnellista Uutta Vuotta meille kaikille. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n
puheenjohtaja



Lämmin kiitoksemme kaikille Poliohuollon
työtä tukeneille kannatusjäsenille

Jäsenmaksuilla rahoitamme kuntoutus- ja vertaistukitoimintaamme.

Suomen Poliohuolto r.y.

Poliolehdessä talvireidit



KÄT-KEY-TYÄ

TUK-HOL-MAA

VANHA KAUP-PA

NEU-VOO

AL-DA

KOR-TEILLE

PAUL HELI SIIRI

JYMI-SEVÄ PAI-MEN-SIVAT

VENE-LUOKKA KOJE

SU-TELA TAH-RAT SOPPA

ELÄIN-RAS-KAUK-SIA

KUKISSA

UUDEL-LEEN NA-PEILLE

EUK-KOJA TASOI-TUKSIIN

MUN-KIN PÄÄS-SÄ

NÄ-KYJÄ

SEN-TAAN

VIRI

SAI-RAS

PÄÄ-KAU-PUNKI NAISIA

TUORE ETEI-NEN

VAIMEA KUILU-UUNI

VEL-HOJA

VIRKA-PUKU SYTTÖN

NAHKA ERO-AVA

MYRK-KY HUONE

KANGAS

VOIMIS-TELU-TERMI

KOR-JA-TAAN

KAI-NIN UHRI

RUEKIA TIEDON-LUVAN

TUORE ETEI-NEN

VAIMEA KUILU-UUNI

VEL-HOJA

VIRKA-PUKU SYTTÖN

NAHKA ERO-AVA

MYRK-KY HUONE

KANGAS

VOIMIS-TELU-TERMI

KOR-JA-TAAN

KAI-NIN UHRI

PUUROU-TUMIA

las-kelma

1+2=3

HOYER

mo-kai-luja

KESKI-PITUINEN BLOM KORHOLA

TA-NELI

ELÄIN-RAS-KAUK-SIA

KUKISSA

UUDEL-LEEN NA-PEILLE

EUK-KOJA TASOI-TUKSIIN

MUN-KIN PÄÄS-SÄ

NÄ-KYJÄ

SEN-TAAN

VIRI

SAI-RAS

PUUROU-TUMIA

las-kelma

1+2=3

HOYER

mo-kai-luja

KESKI-PITUINEN BLOM KORHOLA

kie-li

TONA-VAAN

EPÄ-SEL-VIA

100

EX-EU-ROOP-PALAISIA

NOUDOT MUU-RAUK-SIIN

KUUME-TAUTI KYL-MÄSTÄ

SEI-NA-VIERI

NAIS-AANI

JÄ-LOIN PUU-PATSAAS SOSI-AALI-TURVIA

SE-PALLÄ KAN-SAN-

ROJU-KU-MI

NUKKIA

CLOONEY

LUOTAA

VIMMA KOURIS-TUKSIA

SÄILY-TYSTILA UKSETTA

LM "KAASU"

SÄÄLI-MÄ-TÖN

KITU-PIIKKI

JÄR-VI

KOE

VÄLK-KI

VAL-MIS-TUKSIA

PUU-TON

SII-TOSTA

VOI MAR-GA-RIINI

PUU TALT-TUA

UKKO

KAUP-PA-KUJIA

VI-RUS

JAET-TUJA KYLÄTIE

PERÄSSÄ

RAHA

TÖR-KYJÄ

AAL-TO

KILPAILU-KULUTTAJA-

OSAA-VIA



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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2.2022 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Syyskuisessa katsauksessa menin jo kirjoittamaan orastavasta optimis-
mista loppuvuoden toimintaan. Miten kävi? Syksyn koronarajoitusten
helpotukset olivatkin vain hetkellistä hel-
potusta ihmisten arkeen. Marraskuussa
olimme jo samassa tilanteessa kuin vuosi
sitten tai jopa vakavammassa tilanteessa sai-
raalapaikkojen täytyessä koronapotilaista.

Kolmas koronarokotuskierros on nyt
menossa Suomessa, vaikka toisen rokotus-
kierroksen 80% rokotuskattavuus piti jo
olla riittävä turva. Uusia koronamutaatioita
tulee esille, nyt viimeisin Etelä-Afrikasta.
Mutaatio on nimetty omikroniksi, ehkä
sekin saa kreikkalaisen kirjaimen vielä
nimekseen.

Nyt on huolena, että pystyykö tämän mu-
taation nykyiset koronatestit havaitsemaan
ja mikä on kahden rokotuskierroksen teho
tätä uutta mutaatiota vastaan. Rokotusvas-
taisuus ja kirjoitukset koronan olevan suuri
huijaus kuulostaa ja ihmetyttää minua, jolla
ei aikoinaan ollut mahdollisuutta välttää
poliota, koska rokote poliota vastaan tuli
vasta vuosien päästä sairastumisestani.

Syksyn kohtaamistapahtumat toteutuivat

Syksyn aikana olemme sentään pystyneet
toteuttamaan kaikkien osastojen alueilla
monenlaista toimintaa pitkän tauon jäl-
keen. Muutamat osastot ovat myös saaneet
viikottain toistuvat liikuntavuorot alueil-
laan taas käynnistymään. Myös heku-kurs-
seja eri puolella on toteutettu vaihtelevin
osallistujamäärin. Suojamaskeja käyttäen
tilaisuudet on voitu toteuttaa terveystur-



vallisesti. Joulujuhlia on pystytty pitämään,
mutta niitä on myös jouduttu joulukuulta
perumaankin varotoimenpiteenä. Joulukuussa
pidetyissä joulujuhlissa on tullut
uutena vaatimuksena koronapassin näyt-
tövelvollisuus alueilla, missä tiukennetut
rajoitukset ravintolapalveluiden kohdalla
astuivat voimaan.

Kaiken osastojen tarjontamme lisäksi
Polioliiton kurssit ja avokuntoutuspäivät
ovat toteutuneet ja tuoneet lisää mahdol-
lisuuksia toistemme kohtaamiseen.

Yhdistyksen henkilövalinnat

Yhdistyksen ylimääräinen vuosikokous
pidettiin lokakuussa, kokouspaikkaa jou-

duttiin vaihtamaan Peurungasta Helsingin
toimistollemme. Vuosikokoushan piti alun
perin pitää Polioliiton syyspäivien yhtey-
dessä. Syyspäivähän jouduttiin siirtämään
keväälle 2022. Vuosikokouksen asialistalla
olivat henkilövalinnat. Johtokunnasta
erovuorossa olleet valittiin uudelleen, niin
varsinaiset kuin varajäsenet. Talousasiat
ja toimintasuunnitelmat oli jo päätetty
kevään hybridivuosis kokouksessa.

Vaikuttamisen aika: aluevaalit
tammikuussa

Tammikuussa käydään ensimmäiset
aluevaalit. Niissä valitaan edustajat alue-
valtuustoihin. Aluevaltuustot päättävät
hyvinvointialueille siirtävistä sosiaali- ja
terveydenhuollosta sekä palo- ja pelastus-
toimesta. Miten asiat tulevat muuttumaan,
isoista ja pitkään neuvotelluista asioista
on kysymys. Miten paljon äänestäjät ovat
tietoisia asioiden tärkeydestä ja lähtevät
yleensäkin äänestämään? Matalaa äänes-
tysintoa on povattu. Tulevat muutokset
tulevat vaikuttamaan meihin kaikkiin.
Valittavien edustajien pitäisi olla laaja-
alaisesti perehtyneitä hyvinvointialueille
siirtyvien toimintojen sisällöstä ja todella
pystyä vaikuttamaan siihen, ettei esimerkik-
si terveydenhuollon palvelut mene entistä
vaikeammin saavutettaviksi.

Nautitaan lähestyvistä joulusta ja välte-
tään liukastumisia. Toivotaan myös niitä
yhteisiä tapaamisia vuodelle 2022.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n
puheenjohtaja





HALTIA

Suomen luontokeskus Haltia

Nuuskiontie 84, Espoo | www.haltia.com, shop.haltia.com

Koe Haltian näyttelyissä helposti ja esteettömästi koko Suomen luonto
ja lähde pyörätuolilla retkelle Haltian lähiluontopolulle.

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille
STEA-rahoitteiset kurssit 2022

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela ☐ Kunta ☐ RAY/SteA ☐ Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoirodiagnoosi? Kyllä: ☐ Ei: ☐

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: ☐ Ei: ☐

Apuvälineet: Keppi ☐ Rollaattori ☐ Pyörätuoli ☐ Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa ☐ Pukemisessa ☐ Hygieniassa ☐ Liikkumisessa ☐ Muussa:

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

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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



Kesäpäivät Peurungassa!

Monta kertaa siirretty valtakunnallinen tapahtuma pidetään Peurungassa 13.5-15.5.2022.

Tapahtuman ilmoittautumiset ja kaikki muut tarkentuvat tiedot ilmoitetaan jäsenkirjeissä ja Poliolehdessä sekä nettisivuilla maaliskuussa 2022.

Nyt ajankohta kalenteriin!

Kalenteri vuodelle 2022

Toivottu kuvakalenteri on valmistunut ja postitettu varsinaisille jäsenille!

Kalenterista löytyvät myös Suomen Polioliiton kurssikalenteri ja Polioinvalidit ry:n paikallisosastojen vuosikokousajan kohdat.

Mikäli jäit ilman kalenteria tai haluaisit niitä lisää, ota yhteyttä jäsensihteeri Kirsti Paavolaan puh 09 68609930 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Poliolehden 3/2021

ruudukon voittajat

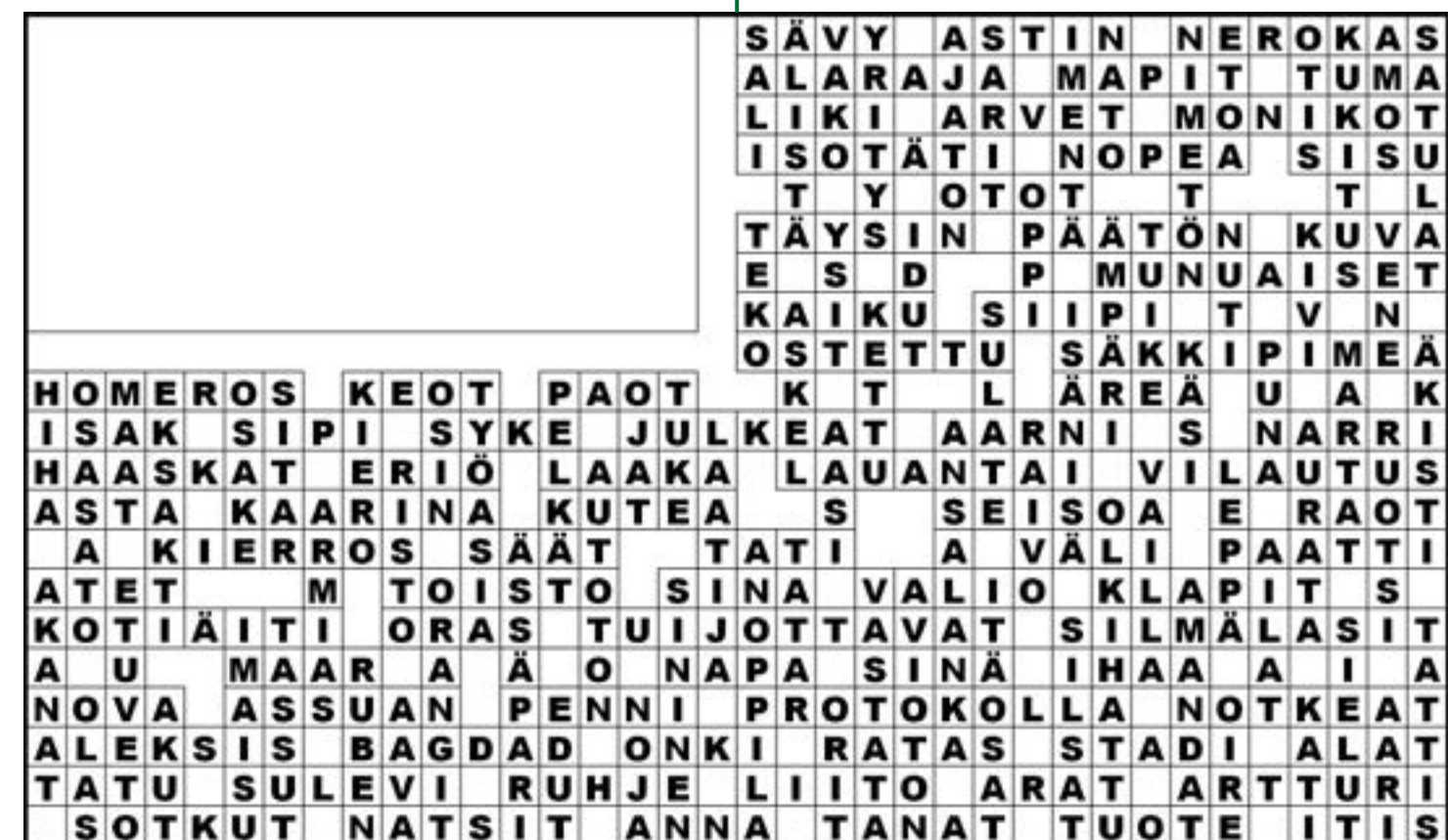
I palkinto 10 €

Tuula Raitala, Helsinki

II palkinto 6 €

Kari Nykänen, Espoo

Onnea!



Lahti-Kouvola osasto

Ruokakurssi

Ruokailoa ikävuosiin ja tietoa ravintoaineista. Valmistamme yhdessä alkukeiton, pääruuan lisukkeineen, salaatin ja jälkiruuan. Katamme pöydän ja nautimme yhdessä pöydänantimista.

Kurssipäivät ovat torstaina 17.2.2022, torstaina 24.2.2022, torstaina 10.3.2022 ja perjantaina 18.3.2022. Kurssipaikka Marttakulma, Torikatu 6 Kouvola.

Osallistua voit yhteen, kahteen, kolmeen tai kaikkiin neljään kurssipäivään. Sitovat ilmoittautumiset 31.1.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com.

Muista osaston tapahtumista tiedotetaan sitten jäsenkirjeillä, netissä ja tulevissa Poliolihteissä.

Polioliiton avotapahtumista tämän Poliolihteen kurssisivuilla.

Kiitos kuluneesta vuodesta ja hyvää vuotta 2022 kaikille!

Johtokunta

Savon osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään ke 16.02.2022 klo 12, Viikinkiravintola Haraldissa, Tulliportinkatu 44, Kuopio.

Aloitamme kokouksen lounaalla.

Lisää tietoa vuoden 2022 tapahtumista saat myöhemmin jäsenkirjeessä.

Pysähdy hetkeksi kuuntelemaan

kun Joulun tekee taas taikojaan.

Se kokoaa yhteen isot ja pienet

ja ilolla täyttää kiireiset mielet.

Lämpimät kiitokset kaikille yhteistyötahoille ja jäsenille kuluneesta vuodesta.

Hyvää rauhaa joulua sekä hetkiä hienoja, retkiä riemukkaita uusiin tuokoihin tullessaan.

Johtokunta

Pohjois-Suomi osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään 22.4.2022 Caritaskodissa, Kapellimestarinkatu 2, Oulu.

Avokuntoutuspäivät

Avokuntoutuspäivät pidetään 22.4. ja 14.10.2022, klo 12-16.30, Caritaskodissa, Kapellimestarinkatu 2 Oulu. Päiviin kuuluu lounas ja 2 x kahvit. Ilmoittautuminen viimeistään kahta viikkoa aikaisemmin puh. 09-6860990 tai 0400236956.

Vertaisryhmä

Vertaistuki ryhmän kokoontumiset jatkuvat vuonna 2022 Kumppanuuskokouksessa,

kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 12.30-14.00. Yhteyshenkilöinä toimii Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135

ja Eija Töyry puh. 050-5779601.

Kerhotoiminta

Oulun kerho

Oulun kerho kokoontuu mahdollisesti helmikuussa, jos korona tilanne sallii.

Yhteyshenkilönä Jouko Juoperi, puh. 046-5989581

Kajaanin kerho

Kajaanin kerhon toiminnan aloittaminen selviää vuoden alussa, kun tilakysymys ratkeaa.

Yhteyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Heku-kurssi Lehtimäellä

Pohjanmaan osaston heku on Lehtimäen Opistolla 1.-6.8.2022. Tarkemmat tiedot löytyvät tämän Poliolihteen sivulta XXX.

Osaston muista tapahtumista tullaan tiedottamaan jäsenkirjeissä, nettisivuilla ja tulevissa Poliolihteissä.

Pohjanmaan osasto toivottaa kaikille Poliolihteen lukijoille hyvää vuotta 2022.

Johtokunta



Tampereen osasto

Osaston vuosikokous

Tampereen osaston vuosikokous pidetään lauantaina 19.2.2022, klo 13 alkaen Vatenkin kokoustilassa, Pellevonkatu 9, Tampere

Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta 2022!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokous pidetään 27.1.2022. Kokouspaikka ja kellon-aika ilmoitetaan jäsenkirjeessä.

Toivotamme kaikille oikein hyvää vuotta 2022.

Tapaamisiin!

Johtokunta

Pääkaupunkiseutu osasto

Päspöön toimintaa talvella 2022

Valitettavasti edelleen pahenevan koronatilanteen takia emme voi vieläkään palata normaaliin toimintaamme, mutta odotetaan vielä aikaa parempaa.

Allasvoimistelu myllypuron metropolian altaalla

Allasvoimistelua jatketaan Metropolian altaalla 13.1. alkaen. Jumppaamme altaalla torstaisin klo 13.00-15.00. Aika sisältää pukuhuoneen, pesutilan, saunan sekä altaan käytön. Voimistelu kestää 30 min. Jumppaa ennen tai jälkeen on mahdollisuus uida, kunhan noudatamme meille varattua aikaa. Allasjumpan hinta on 45 €/kausi ja lisäksi saamme ilmaisen paikoituksen Metropolian parkkihallissa K kerroksessa.

Torstaikerho

Torstaikerho aloittaa toimintansa tammikuun toisena torstaina 13.1. toimistolla Kumpulantie 1, 8. krs klo 15.30-17.30.

Kevään kerhoillat:

Tammikuu	13.1.
Helmikuu	10.2.
Maaliskuu	10.3.
Huhtikuu	14.4.
Toukokuu	12.5.

Varmista ennen tuloasi onko tullut koronan takia muutoksia.

Osastomme toivottaa jäsenilleen, kannatusjäsenilleen ja yhteistyökumppaneilleen oikein hyvää ja rauhallista joulua.

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

Varsinais-Suomen osasto

Osaston toimintaa syyskaudella on pystytty toteuttamaan. Koronan tuomat haasteet kuitenkin jatkuvat. Liikuntavuorot jatkuvat vielä muutaman kerran ennen joulutaukoa.

Syyskuussa toteutui avokuntoutuspäivä Turussa ja lokakuussa heku-kurssimme Maskussa. Pikkujoulujuhlat pidettiin joulukuun alussa Radisson Blu Marina Palacessa.

Liikuntavuorot

Kevään liikuntavuorot on suunniteltu alkavaksi tammikuussa viikolla 2. Kiinnostuneet voivat kysellä tarkempia tietoja aloituspäivistä ja kellonajoista Riitalta.

Lounastapaamisia

Lounastapaamisia on myös tarkoitus jatkaa vuonna 2022. Koronatilanteesta ja mahdollisista uusista rajoituksista johtuen emme pysty nyt sopimaan tammikuulle ajankohtaa. Pyydämmekin nyt kiinnostuneita ottamaan yhteyttä Riitalta ja kertomaan halukkuutensa osallistua lounastapaamisiin, niin voidaan sitten heille ilmoittaa, kun voimme varata paikan. Koronapassin käyttö tapahtumissa lisääntyy, tähän meidän on myös syytä totuttautua.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 24.3.2022 klo 13, kokouspaikka Lounais-Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkätie 68, TURKU. Saat lisää tietoa lähempänä kokouksen ajankohtaa jäsenkirjeellä.

Muusta alkuvuoden 2022 toiminnasta saat myös tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille hyvää joulua ja parempaa uutta vuotta 2022.

Johtokunta

In memoriam Leila Kallio



Polioinvalidit ry:n jäsen Leila Kallio menehtyi lokakuussa 2021.

Leila osallistui aktiivisesti erityisesti yhdistyksen Pääkaupunkiseudun osaston toimintaan. Leila muistetaan innokkaana korttipelien osajana ja iloisena toiminnan toteuttajana ja osallistujana.

Leilan muistoa kunnioittaen

**Polioinvalidit ry
Pääkaupunkiseudun osasto**

Poliolinja

Neuvomme erityisesti poliovammaisuu-teen, vammaispalveluihin, poliovammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa. Vastaamme kysymyksiin sekä puhelimesta että sähköpostissa. Palvelu on maksutonta. Soittaminen maksaa vain paikallisverkkomaksun (lankaliittymät) tai matkapuhelinmaksun.

Puhelimitse

Neuvomme puhelimitse maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10-13 numerossa 09-68609940 tai 0400-236 956. Voit jättää myös soittopyynnön numeroon 09-6860990 ja otamme yhteyttä.

Sähköpostitse

Voit lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen marja.rasanen(a)polioliitto.com tai birgitta.oksa (a)polioliitto.com. Vastaamme samaan sähköpostiosoitteeseen, josta kysymys on lähetetty.

Varma maksaja = vero!

Kilisee, kilisee kulkuset, ja näin kaikkien aikojen parhaan joululaulun saattelemana päästään sukeltamaan sotesohvan pariin. Oli harvinaisen pimeä marraskuu ihan kaikkien tilastojen valossa. Muualla valoja sitten ei ollutkaan.



SOTE-uudistus etenee kuin kuntayhtymien urakat eli tasaisella vauhdilla, vaikka vauhti ei päästä huimaa. Vielä on tekemistä, vaikka paljon ovat viisikossa valmiiksi saaneetkin. Avoimia kysymyksiä ovat: rahoitus, hoitajat, hoitotakuu ja alueiden verotusoikeus. Mikään ei siis ole valmista, vaan maaliin viedään keskeneräinen paketti, jota sitten korjataan matkalla. Onneksi lentokoneita ja laivoja ei viedä toimintaan samalla periaatteella. Siinä nousukiidossa, kun stuertti alkaa korjaamaan turbiinia, niin voin melkein luvata, ettei perille päästä ainakaan sinne, mihin aiottiin.

Aluevero, hyvinvointivero, SOTE-vero tai mikä ikinä se onkaan millä hyvinvointia alueilla sitten joskus maksetaan. Lupaukset, missä maakunta/aluevero ei nostaisi kokonaisveroastettamme on talouspopulismia parhaimmillaan. Lisäämme uuden veronkerääjän, mutta se ei vaikuta kokonaisverotukseen? Onkohan eduskunta sitten keventämässä muita veroja? Tuollaista esitystä en ole ainakaan missään nähnyt.

Voihan olla, että uusi maakuntaveron rokotus ihmisiä ensimmäisinä vuosina, mutta kun alueiden tulee huolehtia hoitotakuusta ja hoitajamitoituksesta lakiin kirjailtujen momenttien mukaan, niin on rahat jostakin kaivettava. Tämä aluevero jättää isomman kolehdin keräämiselle oivan mahdollisuuden, ja sillä tulee olemaan myöhemmässä vaiheessa käyttöä.

Niinpä täältä sotesohvalta uskallan luvata, että lupaus siitä, että aluevero ei nosta kokonaisveroastetta, on yhtä pitävä kuin se, että ajoneuvoveron piti olla vain keräluonteinen. Sanokaa minun sanoneen.

Heti vuoden alussa ovat luvassa aluevaalit ja uudet virusmuunnokset. Siirretäänkö vaalit? Tuskin. SOTE on viimein kalkkiviivoilla, ja se on saatava kiskottua maaliviivan yli, vaikka väkisin: Suomen kaikkien aikojen suurin sosiaali- ja terveysalan uudistus on täällä! Punamulta ja sen edustajat sankareina lyödään kirjoihin ja kansiin, vaikka tätä uudistusta ovat olleet vääntämässä kaikki edellisetkin hallitukset ainakin viimeisen viidentoista vuoden aikana.

Se tästä tekeekin jollakin tavalla hedelmällisen irvokasta. Nykyiset SOTEa täytäntöön panevat ovat vuosia haukkuneet tai kehuneet uudistusta. Mahtaa olla pääpyörällä edustajilla itselläänkin, kun he aamukahvin yhteydessä miettivät, että mitä kaikkea on tullut kritisoitua ja mitä kannustettua.

Ongelma se ei sinänsä ole, koska eihän me äänestäjätäkään muisteta. Hyvä kun muistaa, että laittoiko avaimet minkä takin taskuun vai laittoiko taskuun laisinkaan. Miten kukaan voi muistaa, mitä kukakin poliitikko on joskus lupailut? Kaikkihan ne lupaavat juuri sen, mitä me haluamme kuulla.

Kuka enää muistaa edes, mitkä olivat Sipilän tai Stubbin hallitusten versiot SOTE uudistuksesta ja kuinka tämä maaliviivoilla oleva malli eroaa niistä? Vastaukseksi ei riitä, että ”Sipilän hallitus oli aivan kauhea, siinä vain pörriäiset olisivat voittaneet”. Ei käy, koska sairauskuluvakuutukset tekevät kiihtyvällä vauhdilla kauppaansa ja vakuutuslappu kourassa haetaan apua yksityiseltä sektorilta.

Tai toki vastaus käy, mutta sotesohvan lukijat eivät syyllisty itselleen valehtelemiseen, vaan jokainen ymmärtää tilanteen. Väestön ikärakenne on vanhenemaan päin, työtä tekeviä on vähemmän, valtion holvi on Roope Ankan holvin vastakohta, hoidettavia suomalaisia on enemmän ja hoitoalalla palkat ovat heikot. Tämän yhtälön ymmärtämiseen ei tarvitse puoluekirjoja tai MAOL-taulukoita. Rahaa on saatava lisää ja mistäs se muualta kuin veronmaksajilta. Eipä siinä, jos hoitoon sitten päästään silloin, kun tarvitaan ja ikäihmisetkin muistetaan muualla kuin puheissa.

Helsingissä ei saa muuten edes äänestää. Helsinki on irrallaan oleva SOTE-alue, ja tästä syystä kukaan helsinkiläinen ei ole oikeutettu äänestämään. Äänioikeus aluevaaleissa kuuluu siis kaikille suomalaisille paitsi onnettomille hesalaisille, joiden rahoilla (ainakin, jos heiltä kysytään) kuitenkin maksetaan monen terveydenhuolto.

Siinä sitä olisikin, jos helsinkiläiset pääsisivät äänestämään muiden alueiden ehdokkaista, kun omassa ei saa (ihan vain yhdenvertaisuuden nimissä). Äänestäisivät pian terveydenhuollostamme päättämään ihmiset, jotka kieltävät ensimmäisenä lihan syönnin ja maidon juonnin. Hyvinvointialueilla ei myöskään enää omilla autoilla ajeltaisi, vaan Pieksämäki – Kyröskoski väliä operoi hyvinvointialueiden omat bussiyhtiöt. Ratikkaakin suunnitellaan, kun vain saadaan Lapualla ensimmäiset sopivan levyiset kiskot, kun junien käyttämä kiskonleveys on auttamatta liian leveä. Kappeilla kiskolla männöö ratikkalat!

Hyvää joulua ja uutta vuotta!

Muistakaa olla kiltisti ja pysykää terveinä. Muistakaa myös äänestää (paitsi hesalaiset, joilla ei äänioikeutta ole, onneksi?)