

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2022



Avun pyytäminen on vahvuutta

Vuosi 2022 on saatu vauhtiin. Helsingissä katoilta tippuvat lumet ja talojen solisevat rännit kertovat kevään saapumisesta. Kaikkien aikojen lumisin talvi alkaa kääntymään ehtoo puolelle.

En muista hetkeen näin lumista talvea, ja tasaisin väliajoin pakkasten sekaan eksyneet lämpimät ajanjaksot ovat pitäneet huolen, siitä että jalkakäytävät ovat muistuttaneet luistinrataa. Toivottavasti olette voineet liikkua myös ulkona ja ennen kaikkea olette vältäneet ainakin pahemmat kaatumiset.

Näin lumisena talvena olen tehnyt myös havainnon, että kaikkien kenen kanssa olen jutellut, niin: - Meidän pihamme ovat aurattu aina viimeisenä.

Kenenköhän piha onkaan aurattu sitten ensimmäisenä?

Periksi ei anneta

Vuosi 2022 tuo mukanaan vääjäämättä muutoksia meidän jokaisen arkeen ja juhlaan.

Mutta niinhän se jokainen vuosi vuorollaan tekee. Osa muutoksista on mukavia ja osa sitten taas ei. Keskitytään siis niihin mukaviin, sillä murehtia ehtii sitten, kun ne ikävät asiat kohdalle sattuu. Etukäteen murehtiminen ei auta, sekin on testattu.

Oman arjen tueksi kannattaa läheisten ja ystävien lisäksi ottaa kaikki mahdollinen apu. Joskus avun ja tukitoimien käyttöönotto voi olla hankalan matkan takana. Tuntuu, ettei kehtaa tai ei oikeastaan vielä tarvitse. Tai

sitten ei tiedä, että sellainen apu oman toimintakyvyn tueksi olisi saatavissa.

Ja valitettavasti joskus itselle lain mukaankin kuuluvan avun saaminen ei tunnu onnistuvan. Kielteiset päätökset ja vihjaukset, että ”ei tarvitse”, saavat luovuttamaan. Niin ei tietenkään saisi tapahtua, mutta palveluviidakossa harhailu ja tappelu omien oikeuksien puolesta käy joskus liian raskaaksi. Muistattehan, että Polioliiton neuvontapalveluista voi aina kysyä apua.

Nyt liikkeelle

Omasta toimintakyvystä ja jaksamisesta ei voi pitää liikaa huolta. Arjessa ja joskus hyvin pienin valinnoin voimme olla oman itsemme tukena. Ohjeita, mahdollisuuksia keskittyä omaan itseen ja vertaisten tapaamisia on tarjolla, kun osallistuu vaikkapa poliojärjestöjen tapahtumiin. Nyt vain mukaan. Vaihtoehtoja riittää: vertaisten kanssa useampi vuorokausi omia voimavaroja tankkaamassa tai puhelu tutuksi tulleelle vertaiselle. Ja kaikkea siitä väliltä. Heitä pallo liikkeelle ja otamme siitä kopin.

Juhlia ei ole viime vuosina juuri ollutkaan, mutta nyt niitä on luvassa ja näyttää, että ne voidaan pitääkin. Ainakin Polioliiton valtakunnallisia kesäpäiviä täällä toimistolla odotetaan kuin sitä kuuta nousevaa. On ollut ikävä. Me täällä jo etsimme pölyttyneitä matkareppujamme.

Puhuminen auttaa

Elämme aikoja, jolloin meillä jokaisella on tarve päästä puhumaan omista tuntemuksista. Haluan omasta puolestani muistuttaa, että Polioliiton poliolinjalle voi soittaa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10-13 ja tänne toimistolle saa ottaa yhteyttä, kun tarvetta on. Polioliiton vertaisohjaajat ja paikalliset luottamushenkilöt ovat valmiita auttamaan. Me olem-

me aina peräänkuuluttaneet vertaistukea ja sen merkitys kasvaa kasvamistaan. Pitäkää yhteyttä ja vaihdetaan kuulumisia. Ei kenenkään tarvitse jäädä yksin.

Hyvää kevään odotusta!

Birgitta Oksa

päätoimittaja



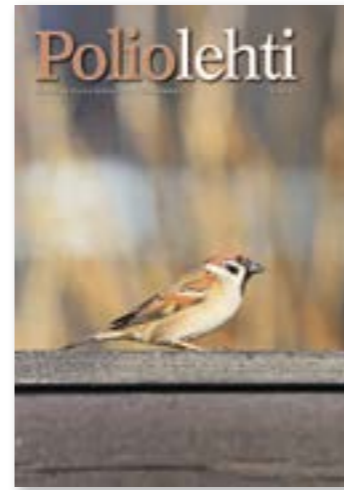
Lisätietoja
0400 365 375
info@lehopisto.fi
Opistotie 1
63500 Lehtimäki

8.-13.8.2022

KUNTOUTUMISTA JA ELÄMÄNHALLINTAA ARJEN TOIMINTOIHIN

Ilmoittautumiset
<https://www.lehtimaenopisto.fi/kurssitoiminta/virikekurssit>
Huom. kurssinnumero 19

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



Kannen kuva AK

Polioliitti

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

Toimituseivastatilaamatta
lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliittory



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Muuta

Rohkeus olla olemassa

6

Henkilökohtainen apu

7

Suomen Polioliitto ry:n
edunvalvonta ja vaikuttaminen

8

Taistelua tuulimyllyjä vastaan

10

Kun rokotus on ilmainen,
sitä ei pidetä tärkeänä

12

Neuvontapalvelussa kysyttyä:

13

Poliolinja

13

Rokotuksen historiaa

20

Pitäkö aktiivisuutta
mitata/10 000 askelta

28

Sotesohva

40

Osastoissa tapahtuu

Toiminta jatkuu taas Varsinais-Suomessa

16

Tapahtu jo ”männä vuonna” Savossa...

18

Minä ja sote Kouvolassa

23

Kurssitoimintaa

Pohjanmaalaiset
järjestävät HEKU -kurssin

11

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

24

Poliokurssit (laitosjaksot) vuonna 2022

25

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2022

25

Avokurssit vuonna 2022

26

Verkkoryhmät

27

Vertaistuki Polioliitossa

36

Järjestöt tiedottaa

Kesäpäivät Peurungassa

14

Laurin nurkka

29

Järjestösihteeriltä

30

Poliohuollon puolelta

31

Osastoissa tapahtuu

34



Polioinvalidit ry

Vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

kokousaika: lauantaina 23.4.2022 klo 12.00

paikka: Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris

Marjaniementie 74, Itäkeskus,
00930 Helsinki

Kokouksessa esillä yhdistyksen sääntöjen (8S) vuosikokoukselle määräämät asiat.

Ennen kokousta, alkaen klo 11.30 kahvitarjoilu ja lounas klo 14.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista 1.4.2022 mennessä toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisista erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotiinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta. **Kysy kuljetuksesta:**

Lahti-Kouvola osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

Pohjanmaan osasto: Pirkko Ahola, 040 5907954

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

Savon osasto: Iiris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry

Johtokunta

Muistattehan huolehtia vakuutusturvastanne osallistuessanne yhdistyksen tai sen paikallisosastojen matkoille ja tapahtumiin, kiitos!

Rokotukset kuntoon

Matkailu niin kotimaassa kuin ulkomaillakin on jälleen käynnistymässä korona-aikaa vilkkaampana. Monessa maassa on helpotettu maahantulorajoituksia, mutta muutoksiin suuntaan ja toiseen on syytä varautua lyhyelläkin varotusajalla.

Rokotukset kannattaa pitää kunnossa matkusti sitten tai ei.

Jäykkäkouristusrokotus eli tetanusrokotuksen täytyy olla voimassa jokaisella. Jäykkäkouristusrokote kuuluu Suomessa kansalliseen rokotusohjelmaan, ja sen saa terveyskeskuksesta ilmaiseksi. Lapset saavat jäykkäkouristusrokotukset neuvolassa ja koulussa. Aikuiset tarvitsevat tehosteen 25-, 45- ja 65-vuotiaana. Tätä vanhemmille tehoste annetaan 10 vuoden välein. Lisäksi suoja on syytä tarkistaa, jos saa likaisen haavan.

Poliorokotus suojaa polioltta. Suomalais syntynyt matkailija on yleensä saanut vähintään kolmen annoksen polion perussuojan osana kansallista rokotusohjelmaa. Tehostetta suositellaan matkustettaessa maihin, joissa poliota yhä esiintyy, on esiintynyt lähivuosina tai joihin liittyy lisääntynyt riski taudin leviämiseksi maasta toiseen. Poliorokotteen saa terveyskeskuksesta maksutta.

Lisäksi on olemassa lukuisia joukko muita rokotteita. Niiden voimassaolosta, tärkeydestä jne kannattaa kysyä, kun käy seuraavan kerran terveydenhoitajalla tai lääkärissä.

Suomen Polioliittory

Toimisto/Poliolehdän 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



"Kaikkehen tottuu, paitti puukkohon seljäs ja siihenki tottuu, jos makaa vattallansa."

Juhani, Jussi, Kivipelto tai puheenjohtaja: Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto puhutaan. Juhani on vuosien saatossa tullut tuttu osa poliojärjestöjen työtä ja toimintaa. Useimmilla meistä on joku mielipide Juhaniasta.

- Juhani on Pohjanmaalta. Sekuuluu puheessa, näkyy jämmäkydessä ja tuntuu kotiseutuylpeytensä.
- Juhani on yhdistystoiminnan ammattilainen. Se näkyy ammattimaisena yhdistystoiminnan sääntöjen ja toimintatapojen tuntemisena, voi tuntua joskus jyräämiseltä, mutta tavoite on ainakin tehty selväksi ihan ensimmäisenä.
- Juhani on yhtä aikaa pikkutarkka ja suurpiirteinen.

Vaatii vain tilannetajua tietää, kummalla luonteen piirteellä mennään.

- Juhani on tiukka esihenkilö. Se näkyy ja tuntuu korkeana vaatimustasona, mutta ennen kaikkea reiluna pomona, jolle voi kertoa ihan kaiken. Ne suurimmat virheetkin.
- Juhani on ratkaisuhakuisen. Se näkyy erilaisina mietittyinä vaihtoehtoina, joista sitten valitaan useimmiten se Juhani mielestä paras vaihtoehto. Toki siitä sovitaan yhdessä - aina.
- Juhani tykkää makeasta. Se tiedetään siitä, että omenapiirakan kanssa on oltava vaahtoa - aina.
- Juhani on isä ja isoisä. Sitä ei voi olla tietämättä. Lapset ja lapsenlapset (ja lemmikit) ovat tärkeitä eikä sitä peitellä.
- Juhani on aviomies. Vaimo Leena on tärkein. Aina.

• Juhani on kurikkalainen huumorintaju. Se näkyy silmistä, kuuluu naurusta ja vaatii usein hoksaamista.

• Juhani on rohkea. Kun kukaan muu ei suostu, kannattaa kysyä Juhaniilta. Vastaa rohkeasti, että kyllä, jollei vastaa, että ei.

Voin paljastaa teille vielä pari vähemmän tunnettua juttua Juhaniasta:

Juhani ei turhia hötkyile:
- Vienyt vaimonsa häämätkalle Floridaan joitakin vuosia häitteen jälkeen (51 vuotta kuuluu niin nopeasti).
- Syntyi Kurikassa 9.3.1942 ja asuu siellä yhä.

Hokasittekin varmaan, että Juhani Kivipelto täytti 80 vuotta 9.3.2022.

Tuota viimeistä on vaikea uskoa, eikä hän oikein usko sitä todeksi itsekkään.

Sydämelliset onnittelut!

Birgitta

Rohkeus olla olemassa

Mitä polioon sairastuminen sinulle merkitsee? Onko se siunaus vai kirous? Pystytkö tuntemaan rakkautta ja myötätuntoa itseäsi kohtaan ja ylpeyttä siitä, että olet selvinnyt elämässä vaikean vamman kanssa vai peitteletkö ja häpeätkö vammaasi? Pystytkö ottamaan apua vastaan vai menetkö hammasta purren yksin eteenpäin elämässä?

Polio on osa persoonaamme. Hyväksymmekö haavoittuneen puolen itsessämme? Meillä kaikilla on niin keholliset vammat kuin henkisetkin traumat sairastumisesta. Vaikka emme välttämättä tietoisesti muistakaan sairastumista, niin sen minä tietoinen mieli unohtaa, sen piilotajunta ja oma keho muistaa.

Itse sain tuta tämän asian sairastuessani influenssaan muutama vuosi sitten. Uskon, että se muistutti hyvin paljon samaa, mitä lihakseni olivat kokeneet halvaantuessani, myöskin kuoleman pelko oli vahvasti läsnä. Tauti oli rankka tauti minulle. Influenssakokemukseni jälkeen en todellakaan halua sairastua koronaan. Unissani yritän vieläkin pakoon leikkaussalista.

Hae apua

Minulle tehtiin noin kuusi vuotta sitten vammais palvelusuunnitelman tarkistus. Sain luiskat ulko-oven eteen, jotta pystyn kulkemaan sisään joko sähkömopolla tai pyörätuolilla. Sain myös WC-pyttyyn korotuksen ja suihkutuolin. Avustajatunteja palvelusetelimallilla sain minimin eli 30 tuntia kuukaudessa uintireissuihin. Koronan aikana tilanne on kuitenkin muuttunut, kun miesystävänä on ollut enempi apunani, eikä minun ole tarvinnut ostaa



”Vaikka liikun pyörätuolia tai sähkömopoa käyttäen, pidän yllä kävelytaitojakin, turvallisesti ja apua lähellä.”

avustajapalvelua palvelusetelillä.

Soitin vammais palvelun sosiaalityöntekijälle ja kerroin, että haluan muuttaa palvelusetelimallin työnantajamalliksi, jolloin ystävänä saisi korvauksen tehdystä työstä, jota hän on tehnyt jo parin vuoden ajan. Sovimme kotikäynnistä ja palvelusuunnitelman tarkistuksesta. Sosiaalityöntekijä kertoi, että lähiomainen ei voi olla henkilökohtainen avustaja, mutta koska asumme eri osoitteissa, se onnistuu.

Sain reilusti lisää avustajatunteja. Laskimme, yhdessä sosiaalityöntekijän kanssa,

että tarvitsen 68 tuntia kuukaudessa avustajapalvelua. Käymme esimerkiksi kerran viikossa pyörätuolitanssiharrastuksessa ja siihen menee 3-4 tuntia viikossa, samoin kuin uintireissuihin. Kodin hoidollisten tehtävien kanssa menee tunteja ja hygienian hoidossa tarvitsen toisen ihmisen valvontaa, koska joudun riisumaan pois kokoraaja-ortoosiini, ja silloin tunnen oloni turvottomaksi, josko sattuu jokin haaveri suihkussa.

Uskon, että omalla asenteella ja arvostuksella omaa itseä ja vammaansa kohtaan on iso merkitys siihen osaako

hakea apua ja pitääkö tärkeänä sitä, että hakee itselle kuuluvat etuudet. Haluaako helpottaa elämänsä apuvälineillä, pitääkö tärkeänä, että yhdenvertaisuus toteutuu yhteiskunnassa myös oman itsensä kannalta.

Lapsuus mukana elämän ajan

Lapsuuden kokemuksilla on iso merkitys elämässä. Itse koen olleeni onnekas, sillä olen saanut käydä kouluni ns. ”tavallisissa” kouluissa. Koulunkäyntini alaluokilla oli rankkaa, koska minun piti kantaa raskasta reppua selässä kouluun, joka sijaitsi parin kilometrin päässä kotoani. Polveni olivat usein ruvella, kompastellessani asfalttiin. Sain kumminkin enempi voimaa kasvaessani vanhemmaksi ja kykenin kävelemään pidempiä matkoja.

Olen monesti miettinyt, millaiseksi elämäni olisi muodostunut, jos minut olisi laitettu Raajarikkoisten kouluun? Olen kuullut monien poliolaisten sanovan, että sana ”raajarikkoisten koulu” jo nimenä kalskahti pahalle aikoinaan. Polioon sairastunut ei koe itseensä rikkonaiseksi, vaan vamma on osa omaa persoonaamme. Itselläni nimistä tulee mieleeni se, kun olin paljon hoidossa Lastenlinnassa. Lapsen mielessä ajattelin, että se oli lasten vankila. Vankilaahan kutsutaan usein linnaksi. Nimillä on iso merkitys, ainakin lapsen maailmassa.

Ammatinvallintatesteissä minua yritettiin laittaa samaan muottiin kuin muitakin vammaisia eli ompelijaksi. Arvostan ihmisiä, joilla on kättentaitoa, mutta minun haaveeni oli hoitoala jo lapsena. Johtui varmaan siitä, että vietin suuren osan lapsuuttani sairaalassa ja sairaalamailma oli hyvin tuttua minulle. Tiesin omas-

sa mielessäni minkälainen hoitajan tulisi olla ja minkälainen ei.

Tuskin olisin pystynyt ”uskoamaan” itseäni ja haaveisiini, jos olisin käynyt kouluni ”raajarikkoisten oppilaitoksissa”. Suomessa minun olisi ollut mahdotonta päästä sairaanhoito-oppilaitokseen poliovammani vuoksi, mutta muuttaessani Ruotsiin se ei ollut enää mikään ongelma. Käytyäni kouluni ja työskenneltäni Ruotsissa, ei sitten ollutkaan mikään ongelma saada myöhemmin töitä Suomesta.

Usko omiin unelmiin

Haluan kirjoituksellani sanoa, että olet tärkeä ihminen. Sinun ei tarvitse selvitä yksin, vaan apua tulee pyytää ja saada. Milloin sinulle on tehty esimerkiksi palvelusuunnitelma? Saatko kaikki yhteiskunnan tarjoamat lakisääteiset tuet? Avun saaminen ja vastaanottaminen ei tee sinusta huonompaa ihmistä, vaan kertoo siitä, että arvostat itseäsi. Vaikka polio toikin meille sisukkuutta, niin yksin ei tarvitse selvitä.

Teksti ja kuva: Sinikka Narkiniemi

Kuvateksti:

”Vaikka liikun pyörätuolia tai sähkömopoa käyttäen, pidän yllä kävelytaitojakin, turvallisesti ja apua lähellä.”

Laatikkoon:

Pohjois-Suomen vertaisohjaajat:

Sinikka Narkiniemi, puh. 0408 464 135

Eija Töyrä, puh. 0505 779 601

Henkilökohtainen apu

Hienotunteisuutta, ennakoivia ja monipuolista osaamista

Minä henkilökohtaisen avustajan työstä mietti jo 18 vuotta alalla ja saman työnantajan palveluksessa ollut KA18? Hän toimii poliovamman henkilön avustajana koko-aikaisesti ja kokenut työnsä mielekkääksi. Varsinaista koulutusta KA18:lla ei työhön ollut, mutta sittemmin hän on käynyt avustajakurssit ja EA-koulutukset.

Miten koet työsi haasteellisuuden?

Koska asiakkaallani on post-polio, olen nähnyt hänen kuntonsa vaihtelevan heikkenemisen hyvin pitkään. Työssäni tarvitaan vahvoja ihmishuhdetoja sekä paljon hienotunteisuutta.

Ennakointikyky on tärkeää. Esimerkiksi ruokailussa pitää ennakoita ruoan tippumisia, joista voi aiheuta palovammoja ja vessakäynnillä huomioida huono tasapaino ja lihaseikkous, ettei tule kaatumisia. Hengityskoneen käyttö ja huoltotoimenpiteet eri tilanteissa on hallittava, sillä tiukka tilanne saattaa tulla vastaan koska tahansa.

Täytyy osata pyörätuolien toimintamekanismit, erilaiset mallit ja muut käytössä olevat apuvälineet. Omaan jo paljon apuvälinetietoutta. Tilanteiden ennakoimattomuus tekee työstä välillä paineista.

Millainen ihminen soveltuu sinun työhösi?

Tarvitaan vahvaa työidentiteettiä ja hyviä ihmishuhdetaitoja. Persoonan tulisi olla sopeutuva ja joustava, sillä



jokainen työpäivä on erilainen. On varauduttava erilaisiin työympäristöihin, sillä avustaja on mukana myös esimerkiksi asioinnissa, lääkärissä ja sairaaloissa.

On ymmärrettävä, ettei voi tehdä tätä työtä, miten itse haluaa, vaan miten avustettava haluaa, tarvitsee ja pyytää. Avustettavan tarpeet ovat henkilökohtaisen avustajan työn perusta.

Millaisia ongelmia avustamasi ihminen kohtaa?

Ulkona liikkumisessa on paljon esteitä, sillä tietyt kaupalliikkeet eivät anna mahdollisuutta asiointiin esteellisyden vuoksi. Asenteet voivat olla välillä kovia vammaisia kohtaan, esimerkiksi fyysinen vamma ei tarkoita sitä, että henkilö ei osaa ajatella, puhua ja toimia normaalisti.

Asioiden tapahtuminen verkossa saattaa rajata kaikkea asiointia ja tiedon hakeminen voi olla vammaiselle vaikeaa.

Millaisia ongelmia näet henkilökohtaisen avun toteutumisessa?

Henkilökohtaisen avun järjestämiseen liittyy ongelmia. Palvelusetelillä hankittava lisäapu ei noudata työaikoja,

vaan avustaja tulevat paikalle työhönsä oman yrityksensä sovittamana.

Järjestelyssä on ongelmansa, sillä silloin avustettava ei voi syödä/ottaa lääkkeitä/käydä vessassa tai muuta sellaista, kun sovittu käyntiaika ei toteudu. Nämä ovat tilanteita, joissa joudun itse joustamaan ja tekemään ne puuttuvat tunnit, myös yöaikaan. Perheellisenä ihmisenä tämä aiheuttaa paljon harmia.

Palvelusetelillä hankittavassa avussa on myös muita ongelmia, sillä avustajat saattavat asettaa omia hoivakäytäntöjään asiakkaan toivomusten edelle. Asiakkaan ääni hukkuu. Asiakkaan halut tarpeet ja toiveet otettava huomioon! Henkilöt myös vaihtuvat usein, jolloin perehdyttämisprosessi on vailinainen tai puuttuu.

Teksti: MR

Henkilökohtaisen avustajantyössä erityisen tärkeää on kunnioittaa avustettavan henkilöyksityisyyden suojaa. Niinpä oheinen haastattelu julkaistaan nimimerkin suojissa, jotta niin avustettavan kuin avustajan henkilöllisyyttä suojataan.

*Suomen Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen on huolissaan siitä, että yhä useampi polio-
vammaainen ei enää jaksa hakea tarvitsemaansa apua
palveluvidakosta. Ja hän haluaa muistuttaa, että
vaikka myös neuvontatyötä tehdään etätu-
suosituk-
sen mukaisesti myös ”kotikonttorilta” salassapitovel-
vollisuudesta pidetään huolta.*



Suomen Polioliitto ry:n edunvalvonta ja vaikuttaminen

Suomen Polioliiton edunvalvontatoiminta on suunniteltu korjaamaan toimintaympäristössä havaittuja epäkohtia ja löytämään niihin ratkaisuja siten, että polion sairastaneiden tarpeisiin vastataan asiakaskeskeisestä, poliovamman huomioivasta näkökulmasta.

Palveluvidakko lamauttaa

Suomessa arvioidaan elävän vielä lähes 5 500 halvaukselliseen polioon sairastanutta henkilöä. Julkisen sosiaali- ja terveyden-

huollon toimijoiden käsitys polion sairastaneiden toimintakykyyn vaikuttavista ongelmista on heikko, sillä vain 6 % koki saaneensa apua polion jälkioireisiin liittyviin oireisiin ja toimintakyvyn alenemisesta johtuvaan avuntarpeeseen.

Läheskään kaikilla polion sairastaneilla ei ole itsellään jakamista, tietotaitoa, uskallusta tai osaamista, jonka turvin he voisivat toimia omien etujensa mukaisesti toimintakykyä tukevien palveluiden monitasoisessa verkostossa. He kokevat jäävänsä yksin poliovamman aiheuttamien ongelmien kanssa.

Vertaistuella ja tiedonsaannilla on poliovammaisten toimintakykyyn ja syrjäytymisen ehkäisyyn suuri merkitys

Vaikuttamista yhteistyön avulla

Polioliitto on aktiivisesti mukana suomalaisen vammaisjärjestökentän yhteistyössä. Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytetään hyväksi erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on jatkuvasti vahvistaa Suomen Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää

monipuolista yhteistyötä ja tehostaa vaikuttamistoimintaa.

Yhteistyökumppaneita ovat erityisesti suomalaiset vammais- ja kansalaisjärjestöt, pohjoismaiset ja eurooppalaiset poliojärjestöt ja asiantuntijaorganisaatiot.

Yhteistyötä tehdään monin erin tavoin mutta tärkeimmäksi nousee tiedon vaihto ja yhteiset kannanotot ja lausunnot, joilla pyritään vaikuttamaan suomalaiseen vammaislainsäädäntöön ja päätöksentekoon.

- Luultavasti olisi aika taas järjestää jotakin näkyvää, pohtii toiminnanjohtaja Birgitta Oksa

muistellen henkilökohtaista avun puolesta järjestettyjä mielenosoituksia ja kulkueita.

Hän toteaa, että Polioliiton vaikuttamistyö on viime vuosinakin ollut aktiivista, mutta se on ollut ehkä liikaa asiapereiden ja verkostojen varassa.

- Olemme unohtaneet kertoa mitä kaikkea teemme ja mihin tähtäämme. Eikä syyksi riitä se, että lainsäädäntöön vaikuttamistyön tuloksia on useimmiten hankalaa todentaa. Ja jotenkin se on ollut sellaista jokapäiväistä työtä, liian itsestään selvää ja saanut ajattelemaan virheellisesti, että kyllähän tämän kaikki tietää.

- Mutta kyllähän jokainen pienikin asia vie asioita eteenpäin, vaikka välillä mielen valtaa turhautuminen ja kiukku. Polioliiton edunvalvonta pitää sisällään viranomais- ja päätäjätapaamisissa, tukiaineistoja, palvelutarpeen arviointeja, kuntoutustyöryhmiin osallistumista, lausuntoja lainsäädännön hankkeisiin poliovammaisuuden ja liikuntaesteisyyden tulokulmasta ja tietysti henkilökohtaista ja ryhmässä tapahtuvaa neuvontaa, summaa toiminnanjohtaja Oksa

Neuvontapalveluilla tuloksia

Polioliiton edunvalvonnassa neuvontapalveluilla on merkittävin rooli. Neuvontapalvelut ohjaavat ja neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa.

Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polion sairastaneille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Neuvontapalveluja käyttävät yhä enemmän poliojärjestöihin kuulumattomat polion sairastaneet ja heidän omaisensa sekä poliovammaisia kohtaavat ammattihenkilöt.

Ohjaus- ja neuvontatoiminnasta vastaavat niin Polioliiton henkilökunta, palkkioopereusteiset asiantuntijat kuin koulutetut vapaaehtoiset vertaistoimijatkin. Toimistolla ohjaustilanteita kirjattiin viime vuoden aikana yhteensä 823.

- Huima määrä, varsinkin jos miettii, että yksi tilastoitu ohjaustilanne voi pitää sisällään tuntien valmistelutyötä, lausunnon kirjoittamista, useampaa puhelua tai sähköpostia tilanteen selvittämiseksi jne, toteaa Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen.

Marja Räsänen kertoo, että Polioliiton neuvonta on nimennomaan neuvontaa arjen ongelmissa: palvelutarpeen

Huomenta!

Lokakuussa olin sinuun yhteydessä, kun olin hakemassa kuljetuspalvelua. Näin kauan siinä meni, eilen illalla posti (maanantaisin aina illalla) toi taksikortin! Päätöstä kuljetuspalvelusta en ole saanut, mutta soitan sinne tänään päivällä, joten olin yllättynyt kortista. Lääkärille pääsy kesti kolme viikkoa ja meni puolitoista viikkoa ennen kuin palveluohjaaja otti yhteyttä, hänen vastaanottoaika meni kaksi kuukautta eteenpäin, olin siellä tammikuun viimeinen päivä. Simulta saatu ”lomake,” jossa oli lakipykälät takana oli nyt tärkeässä roolissa, kun kävin terveyskeskuksen lääkärissä. Lääkäri totesi heti alussa, etten voi sitä saada kun mulla on oma auto! Menin hetkeksi hämilleni ja sanoin, että paperin takana on lakipykälät. Hetken niitä katsoi ja totesi ...että joo.. Fysioterapeutin lausuntoa ei lukenut lainkaan! Oli vähän petetty olo sieltä lähtiessä. Mennessäni palveluohjaajan tykö otin mukaani verotustodistuksen vuodelta 2013, jolloin jäin osaaikatyöhön, siinä invaliditeettiprosentti oli 80 . Mutta nyt olen onnellinen ja Suuri kiitos Sinulle hyvästä ”lomakkeesta”!

kartoittamista, ohjaamista, kuuntelemista ja vertaistukea. Ja tarvittaessa erilaisten hakemusten ja valitusten teossa auttamista. Päätöksistä olemme sitten yhdessä valittaneet aina Oikeusasiamiehelle ja Valviraan asti.

Yksittäisissä edunvalvontatapauksissa yli 80 %:ssa päädyttiin asiakasta tyydyttävään ratkaisuun ja 87% yhteydenottajista koki hyötynensä yhteydenotosta.

- Yksittäisten palveluikäisujen kautta pystytiin valvomaan vammaispalvelulain ja kuntien sekä Kelan päätösten toteutumista kunnissa ja eri palveluntarjoajien toiminnassa. Tämä on sitä konkreettista edunvalvontaa, muistuttavat sekä kuntoutuspäällikkö että toiminnanjohtaja.

Teksti: PO

Kuva: AR



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

www.fennia.fi

Taistelua tuulimyllyjä vastaan

Kari Nykänen on yrittänyt saada Espoon kaupungilta toimintakykyä tukevaa kuntoutusta ja siihen oikeuttavaa kuntoutussuunnitelmaa, kun polion myöhäisoireet ovat iskeneet kovaa ja heikentäneet vauhdilla toimintakykyä.

Joskus elämässä tulee eteen asioita, jotka polttavat sitä kuuluisaa kynttilää molemmista päistä ja vielä siitä keskeltäkin. Tämän on joutunut kohtaamaan espoolaisia tuulimyllyjä vastaan taisteleva Kari Nykänen.

Nopeasti edenneet polion myöhäisoireet väsyttävät ja jatkuva pelko toimintakyvyn heikkenemisestä vie voimia kiihtyvällä vauhdilla. Kari Nykäsen polion myöhäisoireet ovat monelle muullekin poliiovammamaiselle tuttuja: väsymystä, lihassärkyjä ja ennen kaikkea toimintakyvyn heikkenemistä. Arki ei suju enää kuten ennen.

- Raskainta tässä koko asiassa on epätietoisuus. Tiedät, että sinulle kuuluu lain mukaan tiettyjä asioita ja täytät varmasti kaikki ehdot avun saamiseksi, mutta mitään ei vaan tapahdu. Jatkuvaa taistelua tuulimyllyjä vastaan, ja joskus mieltii vain, että ei enää jaksa, toteaa Kari Nykänen.

Valituksia ja kirjelmiä

Kari Nykänen liittyi Polioinvalidit ry:n jäseneksi vuonna 2018 toivoen saavansa apua tilanteeseensa. Suomen Polioliitto onkin Kari Nykäsen mukaan tarjonnut hyvää ja kattavaa apua.



Kari Nykänen toivoo, että hänen käymänsä kamppailu aidosta henkilökohtaisesta kuntoutussuunnitelmasta auttaisi myös muita kuntoutussuunnitelmaa tarvitsevia.

- Polioliiton kuntoutukset Kyyhkylässä ja Marja Räsänen tuoma tuki on ollut iso osa jaksamistani. Marja Räsänen on auttanut valitusprosesseissa, jotka ovat edenneet aina eduskunnan oikeusasiamiehelle asti. Oma jaksaminen on ollut välillä todella koetuksella, kun polion myöhäisoireet ottavat vallan ja kropassa tuntuu kipuja. Silloin meinaa olla vaikeaa jaksaa taistella espoolaisia tuulimyllyjä vastaan ja vaatia itselleen kuntoutusta.

Miten poliiovammainen päätyy tilanteeseen, jossa oikeutta haetaan eduskunnan oikeusasiamieheltä asti? Prosessi on

ollut pitkä ja se on vieläkin kesken. Dokumentteja on paljon - siis todella paljon - ja niiden läpikäyminen yksityiskohtaisesti vaikkapa Poliolehden sivuilla on mahdotonta. Mutta toimituksella on ollut mahdollisuus ja lupa tutustua asiakirjoihin ja kirjeenvaihtoon.

Näin asiasta kertoo Kari:

- Toukokuussa 2018 Jorvissa, minulla todettiin virallisesti postpoliosyndrooma. Tehtiin hermoratutkimuksia ja asiaa hoidettiin eteenpäin, kunnes tuli seinä vastaan. Todetun diagnoosin jälkeen hain kuntoutussuunnitelmaa, mutta

Espoon kaupunki ei minulle tätä myönnä. Tästä alkoi valitus aina luukulta toiselle, joka päättyi Marja Räsänen avustuksella viimein aina eduskunnan oikeusasiamiehelle, joka totesi, että Espoon kaupungin kuuluisi tehdä minulle henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma.

Eduskunnan oikeusasiamies laittoi tästä myös toimeksianton Espoon kaupungille. Siellä kaikki tuntuivat saavan tiedon kuin ensimmäistä kertaa, vaikka asiasta oli jo kolme vuotta valitettu.

Kaupungin toiminta ihmetyttää

Espoon kaupunki käyttää ”tietämättömän henkilön taktiikkaa”, joka on valitettavan tuttu monelle muullekin sosiaali- tai terveyspalveluja tarvitsevalle.

- Aina löytyy uusi henkilö, numero ja sähköpostiosoite. Luukulta luukulle, josta joku siirtää vastuun muualle eikä kukaan tunnu ikinä tietävän mitään. Tässä ei todellakaan auta se, että kukaan lääkärinkään ei tunnu tietävän mitään poliosta.

Eduskunnan oikeusasiamiehen päätöksen jälkeen Espoon kaupunki antoi minulle nopeasti tekaistun kuntoutussuunnitelman, mutta edelleenkin minulle ei ole tehty henkilökohtaisen toimintakyvyn kuntokartoitusta, saati sitten kuntoutussuunnitelmaa. Toivotonta, huokaa Espoon kaupungin toimintaan pettynyt Kari Nykänen.

Espoon kaupunki on ottanut omiin nimiinsä poliojärjestöjen

järjestämät ryhmätoimintaan ja vertaistukeen pohjaavat kurssit.

- Espoon kaupunki ilmoittaa joka kerta, että minulle on annettu kuntoutusta, vaikka nämä käymäni ovat poliojärjestöjen järjestämiä kursseja.

Espoon kaupunki järjestää ”Espoo liikkuu” nimistä toimintakurssia, mutta se on kaukana yksilöllisestä hoidosta. Näitä kursseja on huonosti saatavilla ja hoitokertoja on alle kymmenen vuodessa. Tämän on Espoon kaupunki tarjonnut.

Kyyhkylä, Peurunka, Hekukurssit ja avokurssit ovat olleet suurin apu, mutta ei näissä Espoon kaupunki ole mitenkään mukana, vaikka puheidensa mukaan he ovat nämä antaneet. Tämä on vääryys! Mietin vain, että tekeeköhän muutkin kau-

pungit ja kunnat tätä samaa? kysyy Kari Nykänen.

Ei saa antaa periksi

Valitettavan moni polion sairastanut joutuu kohtaamaan saman hakiessaan apua oman terveyskeskuksensa kautta. Lopulta sitä väsyä vaatimaan oikeutta. Kari Nykäsen tapaus toimii siitä valitettavan hyvänä esimerkkinä.

- Ensisijaisesti haluan oikeutta itselleni ja haluan apua tilanteeseeni. Pelkään todella menettäväni viimeisetkin toimintakykyni rippeet. Toivottavasti ihmiset ymmärtävät vaatia sen mikä heille kuuluu, koska se on ainut keino muuttaa tätä lohdutonta kaavaa, missä meitä ihmisiä voidaan vain siirtää hallintoluukulta toiselle.

Tuntuu typerältä, että meillä on lakeja, mutta hallinnon niitä ei tarvitsisi noudattaa. Tämä systeemi on rikki, enkä vielä-kään tiedä tuleeko tämä oma taisteluni tuulimyllyjä vastaan koskaan päättymään, mutta yritän parhaani. Onneksi saan apua Polioliitosta. Ehkä tässäkin saadaan oikeus joskus toteutumaan, jos ei minulle, niin jollekin muulle, toivoo Kari.

Arvokastakin arvokkaampaa vertaistukea

Kari Nykäsen tarina on paljon pidempi. Siihen sisältyy hämmästyttäviä käänteitä ja lausuntoja. Papereita on kertynyt ma-peittain. Jokainen meistä tietää,

että epäoikeudenmukaisuus ja voimattomuuden tunne murta- tavat ja saavat luopumaan. Kun se hetki uhkaa, on vertaistuki kaikki kaikessa. Kokemusten jakaminen ja asioissa eteenpäin auttaminen.

- Toivottavasti, tästä minun tapauksestani on apua, koska olen varma, etten ole ainut, joka näiden asioiden takia joutuu tai on joutunut kaltoin kohteluksi. Jaksaminen meinaa olla koetuksella, mutta en halua tätä keskenkään jättää, toteaa Kari Nykänen ja jatkaa taisteluaan oikeuksistaan.

Teksti: Pietari Oksa

Kuva: Marja Räsänen

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 75,00 €.

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

Turun Tukikohta

Yksilölliset- ja valmistukiratkaisut



- Polvituet ■ Rannetuet
- Selkätuuet ■ Olkatuuet
- Nilkkatuuet

Tule tutustumaan Mediroyalin neuro-uutuuksiin



► Myös verkkokauppa www.turuntukikohta.fi

Puutarhakatu 17, 20100 TURKU | P. 020 761 9030



Lapsi saa poliiorokotteen Peshawarissa Pakistanissa.

Kun rokotus on ilmainen, sitä ei pidetä tärkeänä

Tammikuun 28. päivä vuonna 2022 vietettiin Pakistanissa merkittävää päivää. Viimeisin poliotartunta todettiin 27. tammikuuta vuonna 2021 Balochistanin maakunnassa. Pakistanissa ei siis olla todettu vuoteen ainutakaan poliotartuntaa!

Irum Khan on Pakistanissa poliotyötä tekevä hoitaja, jolle tämä juhlapäivä on erityisen merkityksellinen. Irum on vasta 20-vuotias, mutta on tehnyt töitä poliovirusta vastaan jo vuodesta 2018. Hänen

työpaikkansa on Pakhtunkhwanin maakunnassa, jota on kutsuttu polipesäkkeeksi, jossa poliotartuntojen määrä on aina ollut korkea. Irumin kuusitoista työkaveria yhtyvät iloisina Irumin sanoihin.

Vuosi ilman poliotartuntoja on meille paras uutinen vuosiin

Irum Khanin työnkuvaan kuuluu vierailta 30 - 50 pakistanilaisessa taloudessa, joissa hän jakaa rokotetippoja alle viisivuotiaille lapsille. Yhdessä taloudessa lapsia on kolmesta

viiteen, joten työtä on riittänyt ja riittää jatkossakin. Työssä riittää monelle tuttuja haasteita.

Rokotteista kieltäydytään ja niihin ei luoteta. Usein lapsia halutaan piilottaa, ja koska rokote on ilmainen, niin sitä ei pidetä tärkeänä. Sitä pidetään jopa lapselle vaarallisena.

Poliota ei olla vielä voitettu

Vuonna 2015 Pakistanissa havaittiin 54 poliotapausta ja tapaukset olivat siitä lähtien laskussa, kunnes vuonna 2019 havaittiin 147 poliotapausta. Syrjäseutujen lapsia onnistuttiin kuitenkin rokottamaan tehokkaasti ja tartunnat saatiin laskemaan selvästi.

Poliovirusta ei kuitenkaan olla kokonaan poistettua maailmasta ja rokottamattomat lapset ovat edelleen vaarassa sairastua. Talebanien valtaannousu synnyttää omat haasteensa, koska ihmisten liikkumista on rajoitettu ja se vaikeuttaa myös tehokasta rokottamista. Ympäristönäytteitä pyritään kuitenkin koko ajan tutkimaan ja lapsia rokottamaan.

Teksti: PO

Lähde ja kuva: Interpress service



Neuvontapalvelussa kysyttyä:

Kysymys:

Miksi en saa vammaistukea Kelasta, vaikka minulla on postpolio?

Vastaus:

Vammaistukea myönnetään silloin, kun sairaus tai tässä tapauksessa vamma haittaa toimintakykyä jatkuvasti.

Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli tarvitse toisen henkilön apua joka päivä ja osaat kirjoittaa hakemukseen mihin kaikkeen häntä tarvitset, voit saada Kelan vammaistuen.

Kysymys:

Mitä tarkoittaa toimintakyvyn määrittely?

Vastaus:

Toimintakyvyn määrittely on kokonaistilanteesi hahmottamista haastattelun, erilaisten testien ja tutkimusten kautta.

Toimintakyvyn lasku kertoo siitä, mitä kaikkea et enää kykene tekemään, olipa kyseessä kotona tai ulkona toimiminen, harrastaminen, sosiaalinen elämä ja osallistuminen.

Kysymys:

Voinko hakea Polioliiton laitostai avokursseille, vaikka en ole minkään polioyhdistyksen jäsen?

Vastaus:

Tottakai. Kaikki Suomen Polioliiton toiminta on ns. jäsenyydestä riippumatonta. Vaatimuksena laitokursseille on sairastettu polio ja tarve kurssille.

Avokursseille mukaan ovat tervetulleita myös läheiset ja



mahdolliset henkilökohtaiset avustajat tai omaishoitajat.

Laitoskursihakemus löytyy Poliolehdestä, Polioliiton nettisivuilta tai sen voi tilata toimistolta.

Avokursseille hakeudutaan ottamalla ensin yhteyttä toimistolle tai suoraan Marja Räsäseen.

Tarkempia lisätietoja saa kysymällä puh. 09 6860990, sähköpostilla marja.rasanen@polioliitto.com tai birgitta.oksa@polioliitto.com.

Vuoden 2022 kurssiajat ja sisällöt löytyvät tästä Poliolehdestä ja nettisivuilta www.polioliitto.com.

Rohkeasti mukaan!

Poliolinja

Neuvomme erityisesti poliovammaisuuteen, vammaispalveluihin, poliovammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelumme on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille henkilöille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöstölle.

Vastaamme kysymyksiin sekä puhelimitse 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.

Kesäpäivät Peurungassa



Tilaisuuden vaatimien turvallisuusohjeiden, varausehtojen ja koronatilanteen vuoksi olemme joutuneet surullisiin sydämiin siirtämään valtakunnallista tapaamistamme jo useamman kerran.

Mutta nyt toukokuussa on aika kokoontua joukolla yhteen!

Suomen Polioliitto ry:n Kesäpäivät 13-15.5.2022 Kylpylä-Hotelli Peurunka, Laukaa

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

Joten eiköhän oteta pieni irtiotto arjesta ja suunnata joukolla 13-15.5.2022 Keski-Suomeen. Lauantaina meille esiintyy Teatteri Eurooppa Neljä. Asiallista sisältöä emme takaa, mutta hauskaa kyllä!"

Perjantai 13.5.2022

klo 15.00	Majoittuminen alkaa
klo 18.30	Päivällinen noutopöydästä
klo 15.00-21.00	Kylpylä ja kuntosalin käytössä
klo 17.00-23.00	Ravintola avoinna

Lauantai 14.5.2022

klo 07.00-10.00	Aamiainen perjantaina saapuneille
klo 09.00-21.00	Kylpyläosasto ja kuntosalin käytössä
klo 12.00	Lounas noutopöydästä
klo 13.00-14.00	Tervetuloa! Kakkukahvit
klo 14.00-15.00	Keilaradat käytössä
klo 15.00	Majoittuminen lauantaina tuleville alkaa
klo 18.00	Päivällinen noutopöydästä
klo 19.30-21.00	Teatterikabaree tunnettuja hittejä Teatteri Eurooppa Neljä
klo 21.00-23.00	Tanssit ravintolassa

Sunnuntai 15.5.2022

klo 07.00-10.00	Aamiainen majoittujille
klo 10.00-12.00	Asiaa ja viihdettä, sisällä ja ulkona

klo 12.00 Lounas noutopöydästä majoittujille
Kotiinlähtö

Majoitustustiloja on rajoitetusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä. Tuttuun tapaan mukana muutama yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat jäsenhinnoilla.

Hinnat:

Kesäpäiväpaketti I pe 13.5.2022-su 15.5.2022

Sisältää majoituksen 2 hh, kylpylän ja kuntosalin, 2 x buffetaamiainen (la ja su) ja 2 x buffetlounaan (la ja su), 2 x buffetpäivällisen (pe ja la) sekä päivien ohjelman lauantain kakkukahvineen.

- Jäsenhinta: 90.00 €
- Ei-jäsenet: 200.00 €

Kesäpäiväpaketti II la 14.5.2022.-su 15.5.2022

Sisältää majoituksen 2 hh, kylpylän ja kuntosalin, 1 x buffetaamiainen (su) ja 2 x buffetlounaan (la ja su), 1 x buffetpäivällisen (la) sekä päivien ohjelman kakkukahvineen.

- Jäsenhinta: 60.00 €
- Ei-jäsenet: 130.00 €

Kesäpäiväpaketti III la 14.5.2022

Sisältää lauantain lounaan, kakkukahvit, päivällisen ja ohjelman ilman kylpylää

- Jäsenhinta: 30.00 €
- Ei-jäsenet: 75.00 €

- 1-hh lisä 35,00 €/yö.

Jäsenjärjestöjen tuki on mukana jäsenhinnoissa.

Ilmoittautuminen:

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 14.4.2022 mennessä puh. 09-6860990 tai 09-68609930.

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

(Suomen Polioliitto ry) 30.4.2022 mennessä. Huom! Puhe- ja linjamme saattavat ruuhkautua, ettekä tavoita meitä, jättäkää silloin soittopyyntö. Muistattehan ilmoittautumisen yhteydessä kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Yhteiskuljetukset:

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

Pitkä odotus alkaa olla ohi ja nyt reissukassia pakkaamaan!

[Suomen Polioliitto ry](http://www.polioliitto.com)

Terveysturvallisesti tervetuloa!

Terveystilannetta seurataan kuten ennenkin, mutta THL:n viesti on toiveikas.

Polioliiton kurssit ja tapahtumat pyritään järjestämään aikataulujen mukaisesti.

Kaikki tapahtumat ja kurssit pyritään järjestämään terveysturvallisesti ja sen hetkisiä rajoituksia noudattaen.

Pyydämme kuitenkin, sairastuneita tai flunssanoireista kärsiviä jäämään kotiin lepäämään.

Mikäli muutoksia valtakunnalliseen tartuntatilanteeseen tulee, niin niistä pyritään tiedottamaan mahdollisimman pian.

Tietoja tulevista tapahtumista saat Polioliiton nettisivuilta ja Poliolehdestä. Polioliiton toimistolle voi aina soittaa ja kysellä lisätietoja tai ilmoittautua tapahtumiin.

Paikallistapahtumista kannattaa kysyä tapahtuman järjestäjiltä.

Tervetuloa mukaan!

Puh. 09 6860990

kirsti.paavola@polioliitto.com

www.polioliitto.com



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi



www.lumon.com

Toiminta jatkuu taas Varsinais-Suomessa

Vuoden 2022 alku näytti taas osaston toiminnan kannalta huonolta. Koronan vuoksi liikuntatoiminnat keskeyttiin joulukuussa 2021. Ehdimme viettää osaston pikkujoulun koronapassilla, ennen kuin tuli päätöksiä uusista koronarajoituksista. Tammikuussa uusi koronavirusversio levisi vauhdilla koko maahan. Tilat, joissa liikuntatoimintojamme järjestämme, olivat suljettuina.

Sääolosuhteet haastavia

Talvi, joka tänä vuonna on ollut poikkeuksellinen ainakin Varsinais-Suomessa, ei houkuttellut ulos. Satoi lunta, satoi vettä, tuli pakasta ja taas lauhempaa. Tämä aiheutti meille vammaisille vaikeuden liikkua, koska joka puolella oli petollista, jäistä polannetta.

Apuvälineillä ja ilman niitä liikkuminen oli vaarallista. Koronan ja kelien vuoksi oli järkevintä viettää aikaa sisätiloissa kotona. Itse poistuin kotoa tammikuussa vain koronarokotukseen ja äänestämään ja muutaman kerran lapsenlapsia katsomaan.

Koronaa lähipiirissä

Kun lähes kaksi vuotta perheemme oli selvinnyt ilman koronatartuntoja altistumisista huolimatta, niin helmikuussa ja maaliskuun alussa lastemme perheissä sairastettiin koronaa. Useammalla sairaus aiheutti pientä päänsärkyä, lämpöä, väsymystä, kurkkukipua, nuhaa,



Liukkaus on osoittautunut tänä talvena varsinaiseksi esteeksi ulkona liikkumiselle. Onneksi olemme vauhdilla matkalla kohti kevättä.

mutta myös korkeampaa yli 39 asteen kuumetta. Onneksi kukaan ei joutunut sairaalaan.

Nyt maaliskuussa kuulin myös ensimmäisestä tuttavaperhettä kohdanneesta koronakuolemasta. Se pysähdytti ajattelemaan elämän haurautta, kun lähipiiriäni on muutenkin kohdannut kuolemia.

Elämme tätä päivää tietämättä huomisesta. Siksi jokaisesta päivästä on nautittava ja kuten moni on sanonut: ”On mukavaa aamulla herätä sängystä uuteen päivään, kun vielä pystyy sen tekemään.” Nautitaan päivän hetkistä, ruuasta, ystävän soitosta. Välitetään ja pidetään huolta toisistamme. Osallistutaan toimintaan, kun sellaista järjestetään. Tavataan toisiamme ja iloitaan keväästä

ja auringonpaisteesta, joka sulattaa lumet ja jäät.

Liikuntatoiminnat käynnistyneet

Helmikuussa pääsimme jatkamaan boccian pelaamista Impivaaran uimahallin salissa tiistaisin entiseen tapaan, kun liikuntasalit taas koronarajoitusten jälkeen avattiin kaikelle toiminnalle. Pelaajia on nyt ollut koko kentällinen, koska olemme saaneet uusia sekä välillä taukoa pitäneitä pelaajia mukaan.

Uusia pelaajia voidaan edelleen ottaa mukaan. Pelipaikalle saa tulla tutustumaan peliin. Pelaaminen on hauskaa, mutta parasta varmasti on vertaisten tapaaminen. Mukavaa on pelin tiimellyksessä keskustella päivän

polttamista aiheista ja niitähän on nyt riittänyt.

Helmikuussa alkoi kuntoilu kuntosalilla Kaarinan Visiitissä keskiviikkoisin. Ryhmään voidaan ottaa lisää kuntoilijoita, koska koronarajoitteet osallistujamäärissä ovat poistuneet. Kuntoiluvälineet edelleen pyhitetään käytön jälkeen ja maskia voi käyttää.

Olemme kuitenkin huomanneet, että kuntoilu maskin kanssa on vaikeaa ja siksi suurin osa ei käytä maskia kuntosalissa pienessä ryhmässämme. Kuntosali on esteetön ja siellä on paineilmalla toimivat kuntoilulaitteet.

Vesijumppaa päästään jatkamaan Ruusukorttelin allastilassa vasta maaliskuun puolessavälissä, koska allastilassa on taas

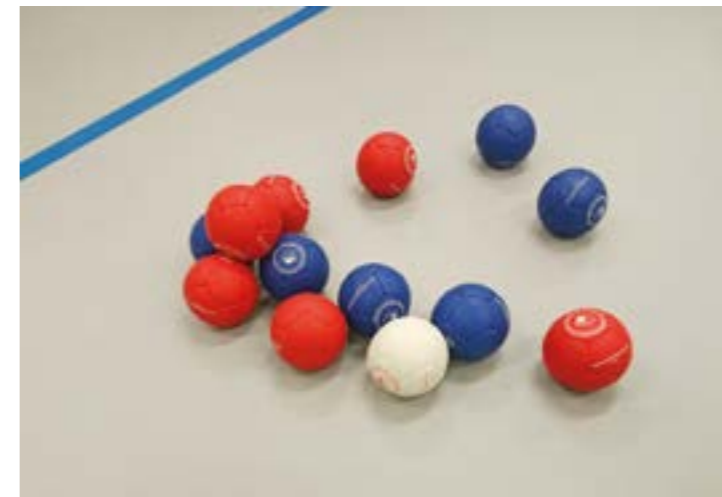
ollut korjattavaa. Allastila on sen ikäinen, että siihen voi yllättäen tulla vikoja. Toivottavasti aikaisemmin ryhmässä käyneet jatkavat innolla jumppaamista, sitten kun se on mahdollista.

Lounastilaisuudet jatkuvat pitkän tauon jälkeen

Pitkään odotetut lounastilaisuudet jatkuvat. Viimeksi olemme tavanneet lounaan merkeissä muistaakseni elokuussa 2019 eli kaksi ja puoli vuotta sitten.

Tulevassa jäsenkirjeessä kerrotaan, että seuraava lounastapaaminen on Bistro Ellissä uudessa Sokos hotelli Kupittaassa to 7. huhtikuuta.

Kerronpa tähän hauskan jutun Bistro Ellin nimestä. Turussa oli aikanaan Seurahuoneella ravintola ”Gunnar ja Elli”. Monet paikkakuntalaiset varmasti muistavat ravintolan, joka ei ehkä aikanaan ollut kaikkein hienoimpia ravintoloita Turussa. Kun Seurahuone muutama vuosi sitten kokonaan uudis-



Kauna laatikossa olleet bocce-pallot voidaan taas pitkän tauon jälkeen kaivaa esiin ja peli alkaa

tettiin, tuli ravintolan nimeksi Gunnar.

Olin Sokos hotelli Turun Seurahuoneen esittelytilaisuudessa, kun sitä oltiin avaamassa remontin jälkeen. Silloin sain kuulla, että ”Elli ja Gunnar” ovat eronneet ja Gunnar jää Seurahuoneelle ja Ellin uusi koti on tulevassa uudessa Kupittaan hotellissa. Minusta tämä oli hauska jatkumo nimille ja jäi heti mieleeni.

Vuosikokoukset ja avokurssi

Tätä kirjoittaessani on osaston vuosikokous vielä edessä eli pidetään 24.3. Siitäkin on tulevassa jäsenkirjeessä. Vuosikokouksessa on hauskaa tavata omaa väkeämme ja kokouksen lomassa kertoa kuulumisia.

Päähdistyksen vuosikokous on huhtikuun lopulla. Sinne olisi tärkeää saada osastolaisiam-

me mukaan. Yhteiskuljetus voi olla mukavaa virkistystä, kun koronan vuoksi ovat matkat pääasiassa jääneet turvallisuussyistä tekemättä.

Seuraava avokurssi Turussa on 5. toukokuuta tutussa paikassa Marinassa.

Lopuksi

Yritin katsoa taivaalle näkyisikö revontulia, kun niitä piti näkyä aivan täällä etelässäkin. Pelkkää tummaa taivasta ja piha jääkenttänä. En muista koskaan nähneeni revontulia, mutta nimi jotenkin tuo heti mieleeni kylmyyden. Ehkä syynä on, että se ilmiönä liittyy erityisesti pohjoiseen.

Kun jäät sulavat, kannattaa lähteä liikkeelle nauttimaan auringonpaisteesta. Lintujen laulua on jo alkanut kuulua pihapuissa ja pensaissa.

Teksti ja kuvat: RN



Tapahujo "männä vuonna" Savossa...



Savolaisten järjestämistä arpajaisista olemme saaneet nauttia ihan valtakunnallisestikin. Tällä kertaa savolaiset innostuivat arvailemaan mitähän paketeista oikein löytyy. Osaston sihteeri Timosen Esko löysi paketeista kaulakorun. Se sekä nauratti että hymyilytti.

Älkää säikähtäkö! Kevät puolta mennään, mutta tällaisesta vertaistapahtumasta ei voi jättää kertomatta.

Siitä onkin vierähtänyt aikaa monen monta vuotta, kun viimeksi osastossamme oli yhteiset pikkujoulut. Joten nyt päätettiin järjestää joulun alla "jouluinen tapahtuma". Paikaksi valikoitui Kuopiossa Puijon Maja /Loimu kabinetti 8.12.2021.

Tapahtumapäivänä Puijolla oli maisemat kuin Korvatunturilla konsaan. Majan ympärillä puut lumivaipassaan, lunta maassa kinoksittain ja pakkaneen paukutteli ulkona, -22 astetta. Paikalle meitä saapui kuudentoista henkilön porukka nauttimaan yhdessä-olosta ja odottamaan mitä ilta tuo tullessaan?

Kun kerran tavataa, niin...

Jotain pientä ohjelmaakin oli kuulemma luvassa. Illan musiikista vastasi trubaduuri "Jukkis"

eli Jukka Rissanen. Aloitimme yhteislaululla "Yhdessä juhlaan kun tänne on tultu, olkoon nyt huumori loppumaton. Näin siis, kun ollaan taas lystillä päällä, riemu se raikuu ja laulu se soi." Kun musiikissa vauhtiin päästiin jatkettiin vielä muutama jouluinen laulu, uusin sanoin, tutuin sävelin.

Sitten olikin jo vuoro kääntää katseet kohti pöydänantimia. Menu oli perinteisestä jouluruuasta vähän erilainen. Tarjolla oli Puijon jouluinen alkupala lautanen, confattua hanhenkoi-

pea pihlajakastiketta, kroisattua perunaa, höyrytettyä kurpitsaa, jälkiruokana suklaafondant ja Puijon vadelmasorbetti.

Vatsat täynnä keskityttiin kuuntelemaan "Jukkiksen" vauhdikasta kitaramusiikkia ja kuultiin runon lausuntaa Eijan ja Heikin esittämänä.

Parhaalle parhaat paketit

Ja sitten oli aika aloittaa "Joululahja-veikkaus 1 x 2". Siinä piti paketin ulkonäön mukaan veikata, mikä kolmesta vaihtoehdosta on se oikea paketin

sisältö. Yhtään täysosumaa veikkauksessa ei tullut, mutta jotain osumia kuitenkin. Kuka sai eniten oikeita vastauksia, pääsi ensimmäisenä valitsemaan itselleen yhden pake- teista. Seuraava toiseksi paras jne., kunnes kaikki paketit oli jaettu. Jännittyneinä avattiin paketteja, että nähtiin mitä ne sisäänsä ovat kätkenneet. Kyllä pakettiyllytykset saivat koko porukalta ilmoille hersyvät naurut ja käten taputukset.

Vieruskaveri käänteli lahjaa kädessään todeten mielteliäänä - Ai että tällöinen tappaus tällä kertoo.

Iloa ja raikuvaa riemua

Käytiin pientä jouluisia tietovisaa ja kaikkea sellaista. Ohjelman päätteeksi vedettiin vielä yhdessä Nissepolkka. Siinä oli sellainen meno ja vauhti päällä, että trubaduurin kitaran kielet säkenöivät, ja meillä pöydän alla sukat pyöri jaloissa. Taisivat vähän majan seinätkin pullistella ulospäin musiikin voimasta. Hupsista hoijaa!!

Kun tästä hengitys saatiin tasaantumaan, juotiin vielä illanpäätteeksi kahvit kera tortun ja piparin. Ja sen jälkeen olikin tullut aika kiitellä yhdessä vietetystä tosi mukavasta illasta ja toivotella toisillemme hyviä vointoja ja joulun odotusta.

Sitten ovesta ulos pakkasen syleilyyn, nopsasti autoon ja kotimatka saattoi alkaa. Iloisesti alkoi joulunaika hauskoissa ja niin tunnelmallisissa pikkujouluissa.

Nyt menemme jo vauhdilla kohti kevättä. Mutta mielisämme vielä mukava yhteinen ilta pitkien koronakuukausien jälkeen. Vertaisten tapaaminen auttaa jaksamaan.

Tapaamisiin taas!

Texti ja kuvat: IK



Pitkästä aikaa oli mukava kokoontua ja viettää aikaa yhdessä. "Vertaisten tapaa- mista ja iloisia hetkiä on kaivattu ja kaivattu vielä enemmän", totesi Savon osaston puheenjohtaja Iris Karvinen. Hän korosti, kuinka tärkeää on saada tavata vertaisia, jutella ja kysellä kuulumisia. Koronapandemia on monen kohdalla tarkoittanut kotiin jäämistä ja sosiaalisten kontaktien niukkuutta. Puhelut auttavat toki, mutta eivät pysty korvaamaan näitä yhteisiä hetkiä.



Rokotuksen historiaa

Vielä 1800-luvun alussa joka kymmenes kuolema Suomessa oli isorokon aiheuttama. Tilanne muuttui, kun tautia vastaan kehitettiin rokote. Isorokko on ensimmäinen sairaus, joka on rokotuksen saatu hävitettyä maailmasta.

Rokonistus

Asiassa harjoitettiin jo ennen ajanlaskun alkua rokonistutusta eli isorokon ehkäisyä keino-koisesti aiheutetun isorokon avulla. Tämä tapahtui hieromalla rokkoruvesta jauhettua pulveria käsivarteen tehtyihin ihoviiltoihin tai viemällä pulveria nenän sisään. Keino-koisesti aiheutettu isorokko oli yleensä paljon tavallista lievempi, mutta se antoi immuniteetin tautia vastaan.

Euroopassa rokonpano alkoi yleistyä vasta sen jälkeen, kun Britannian Turkissa olevan lähettilään puoliso, kirjailija Lady Mary Wortley Montagu antoi suojata yhden lapsistaan Konstantinopolissa vuonna 1717. Ruotsi-Suomen ensimmäisen rokonistutuksen suoritti Turussa vuonna 1754 piirilääkäri Johan Haartman lääketieteen professorin Johan Lechen tyttärelle.

Rokonpano ei ollut aivan vaaraton menetelmä, sillä sen aiheuttama lievä rokko oli tarttuvaa ja levisi helposti niihin, joilla ei ollut immuniteettiä. Lisäksi jopa yksi tai kaksi sadasta rokonistutetusta menehtyi. 1790-luvulla keksitty ja huomattavasti turvallisempi lehmärokkoon perustuva isorokkorokotus



Englantilainen lääkäri Edward Jenner julkaisi havainnon siitä, että myös lehmärokkotartunta antaa immuniteetin isorokkoa vastaan vuonna 1798.

syryyttikin rokonistutuksen nopeasti.

Rokonistus eli rokon ehkäisy keino-koisesti aiheutetun isorokon avulla tunnettiin Intiassa jo yli 2000 vuotta sitten. Eurooppaan menetelmä levisi vähitellen 1700-luvun aikana. Vuonna 1798 englantilainen lääkäri Edward Jenner julkaisi havainnon siitä, että myös lehmärokkotartunta antaa immuniteetin isorokkoa vastaan. Uusi keksintö, rokotus, oli ensimmäinen konkreettinen keino kulkutauteja vastaan.

Isorokko riehui tuolloin Englannissa tuhoisin seurauksin. Kirurgin koulutuksen saanut

maalaislääkäri Edward Jenner ihmetteli, miksi tauti ei näyttänyt iskevän karjaa lypsäviin piikoihin, vaikka isorokko ei muutoin säästellyt ketään. Sen sijaan oli kyllä tavallista, että piiat saivat lehmistä ihmiselle vaarattoman lehmärokon.

Jennerin korviin oli kantautunut erään lypsäjän väite, että piikojen sairastama lehmärokko suojaa heitä jollakin tavoin isorokolta. Asia piti selvittää, mutta siihen sisältyi iso riski. Tarvittiin vapaaehtoinen, johon istutettaisiin ensin lehmärokko ja sen jälkeen pitäisi testata, voiko sama ihminen sairastua isorokkoon.

Toukokuussa 1796 Jenner suostutteli 8-vuotiaan pojan osallistumaan hengenvaaralliseen kokeeseen. Lääkäri keräsi lehmärokkoa sairastavan piian ihorakkuloista visvaa, teki pienen haavan pojan ihoon ja hieroi visvan siihen. Jonkin ajan päästä poika sairastui lehmärokkoon.

Taudin jälkeen oli vuorossa kokeen vaarallinen osa. Nyt Jenner keräsi isorokkopotilaan rakkuloiden eritettä ja saastutti pojan sillä. Alkoi jännittävä odotus. Jenner ei päästänyt poikaa silmistään, vaan tarkkaili tätä herkeämättä. Mitään ei tapahtunut. Poika ei sairastunut isorokkoon. Isorokkoa vastaan oli keksitty rokote.

Isorokkorokotus Suomessa

Suomen ensimmäinen rokotus eli vaccinaatio annettiin vuonna 1802 eli vain neljä vuotta sen jälkeen, kun englantilainen lääkäri Edward Jenner oli julkaissut tutkimuksensa isorokkotartuntojen ennaltaehkäisemisestä lehmärokkoviruksen avulla. Tuohon aikaan joka kymmenes kuolintapaus Suomessa oli isorokon aiheuttama, joten tehokas menetelmä taudin torjumiseksi oli tarpeellinen. Koska rokotus nähtiin keskeisenä keinona edistää maan väestön- ja sitä myötä myös talouskasvua, otti Suomen Talousseura sen hoidettavakseen. Seuran aloitteesta lukkarit veloitettiin rokottamaan väestöä.

Keisarillinen julistus siirsi rokotustoimen talousseuralta lääkintäviranomaisten vastuulle vuonna 1825. Maa jaettiin rokotuspiireihin, joita valvoivat

piirilääkärit. Käytännön rokotustyötä hoitivat usein samat ihmiset kuin ennenkin eli lääkärit sekä lukkarit ja kätilöt. Papisto veloitettiin antamaan rokottajille luettelot niistä rokottamattomista henkilöistä, jotka eivät olleet sairastaneet isorokkoa. Uusista säännöistä huolimatta hankalat välimatkat ja rokotteen huono saatavuus ja säilyvyys sekä vastustus hankaloivat rokotuksen yleistymistä.

Vuosien 1885–1890 aikana Suomessa siirryttiin pakolliseen rokotukseen. Myös uusintarokotukset alkoivat yleistyä vuosisadan loppupuolella, millä oli ilmeisesti suuri merkitys isorokkuuolleisuuden vähenemisessä. Aikaisemmin oli virheellisesti uskottu, että rokotuksen antama suoja olisi elinikäinen.

Vuosisadan lopulla isorokkuuolleisuus romahti ja taudista tuli Suomessa harvinainen. Viimeinen epidemia koettiin vuonna 1936. Rokotuspakko oli Suomessa voimassa vuoden 1951 loppuun, ja vapaaehtoiset isorokkorokotukset jatkuivat 1970-luvulle saakka.

Rokotteen teho perustuu muistiin

Rokottamisen periaate on yksinkertainen. Ihmiseen istutetaan taudinaiheuttajaa. Sitä on kuitenkin heikennetty niin paljon, että immuunipuolustusjärjestelmämme pystyy nujertamaan taudin. Verenkierron solut ja niiden tuottamat vasta-aineet käyvät pöpöjen kimppuun ja tappavat bakteerit tai virukset, joista sairaus johtuu.



Kalevalan kerääjä Elias Lönnrot (1802–1884) toimi yli 20 vuotta piirilääkärinä Kajaamissa. Hän kiersi rokottamassa ja tarkastamassa rokotuksia kansan keskuudessa ja tallensi samalla kansanrunoutta.

Jennerin kokeessa isorokon sukulainen lehmärokko toimi heikennettynä taudinaiheuttajana. Kun pikkupojan solut ja vasta-aineet tappoivat lehmärokon virukset, pojan verenkiertoon jäi soluja, jotka muistivat, millaisia tuhoavat taudinaiheuttajat olivat.

Nämä muistisolut säilyvät ihmiskehossa pitkään, jotkut koko ihmisiän. Ne aktivoivat solut uuteen hyökkäykseen, jos tuttu tauti yrittää tunkeutua kehoon toistamiseen. Kun muistisolut käynnistävät hyökkäyksen heti, taudinaiheuttajat tapetaan, ennen kuin ne ehtivät kunnolla kehossa lisääntyä.

Humaniseeratusta lymfista vasikanrokotteeseen

Rokottamiseen käytettiin alun perin lansettia, rokotusveistä tai joskus jopa neulaa ja rokkomärkään kastettua lankaa. Isorokkorokotusta varten olkavarteen viillettiin yleensä neljä haavaa, joihin lehmärokkoinen vietiin. Jos rokotus onnistui, kehittyi kuhunkin rokotus-

kohtaan rakkula. Koska lehmärokko oli melko harvinainen tauti, eikä rokkoainetta ollut helposti saatavilla ja sen säilyvyys oli heikko, oli ns. käsivarresta käsivarteen -menetelmä yleisin rokotustapa suurimman osan 1800-lukua. Vastikään rokotetun lapsen rokkorokkosta otetulla nesteellä eli ”humaniseeratulla lymfalla” rokotettiin siis muita lapsia. Käsivarresta käsivarteen -rokotus saattoi kuitenkin levittää erilaisia tauteja rokotettavasta toiseen. Vuosisadan jälkipuolella lehmärokkoa alettiin eräissä maissa kasvattaa vasikoiden vatsanahalla.

Suomessa vasikkarokotteen käyttöön siirryttiin nopeasti muutaman vuoden aikana 1890-luvulla. Vasikkarokote oli aikaisempaa turvallisempaa, koska jokainen eläin tutkittiin sairauksien varalta.

Valtion Rokkoaineen valmistuslaitos sijaitsi pitkään Helsingin Eläintarhan huvila 15:ssä. Se tuli myöhemmin osaksi Valtion Seerumlaitosta, sittemmin Kansanterveyslaitosta, nykyistä Terveyden ja hyvinvoinnin laitosta, ja isorokkorokotteen valmistus jatkui 1970-luvulle saakka. Suomessa valmistettua rokotetta toimitettiin 1960- ja 1970-luvulla Maailman terveysjärjestö WHO:n isorokontorjuntakampanjaan yli 560 000 annosta. Kampanja oli todellinen menestys; viimeinen luonnollinen isorokkotartunta todettiin Afrikassa vuonna 1977.

Valistusta ja vastustusta

Papiston merkitys rokotusvalistuksen levittäjänä oli etenkin

alkuaikoina keskeinen. Vielä 1800-luvun puolivälissäkin tietoa taudeista jaettiin saarnastuoleista. Piirilääkäri Elias Lönnrot piti kuitenkin kansalle jaettuun valistuskirjoituksia parempana keinona, sillä niillä voitiin tavoittaa myös sellaiset henkilöt, jotka eivät tulleet kirkkoon, eikä niiden ohjeita muistettu yhtä helposti väärin. Vuosisadan loppua kohti valistuskirjallisuuden määrä kasvoi, ja rokotuksen hyödyistä kirjoitettiin tiuhaan myös sanomalehdissä. Myös kouluilla ja opettajilla oli, etenkin 1900-luvulla, tärkeä merkitys terveyskasvatuksen antamisessa.

Valistuksesta huolimatta rokotusta on vastustettu monista eri syistä niin kauan kuin sitä on harjoitettu. Kun lehmärokkoon perustuva isorokkorokotus syrjäytti rokonistutuksen 1700- ja 1800-luvun taitteessa, alkoi uuden rokotteen vastustus samantien. Vastustajat, joihin kuului myös lääkäreitä, uskoivat, että naudasta peräisin oleva rokote voisi aiheuttaa ihmisissä eläimellisiä ominaisuuksia.

Eräs rokotuksen vastustajien keskeisimmistä argumenteista oli, että rokotus aiheuttaa sairauksia rokotetuille. Ennen kuin mikrobien merkitys taudinaiheuttajina oivallettiin, näin usein tapahtuikin likaisten instrumenttien tai epäpuhtaan rokotteen vuoksi. 1800-luvun lopulla rokotusväline- ja rokotetehygenia kuitenkin parani merkittävästi.

Organisoidun rokotuksen vastustusliikkeen synty kietoutuu tiiviisti yhteen rokotuspakon kanssa. Monissa maissa isorokkorokotus tuli 1800-luvulla pakolliseksi sakon tai muun rangaistuksen uhalla. Rokotuspakon kautta valtion nähtiin kajoavan yksilön itsemääräämisoikeuteen ennennäkemät-

tömällä tavalla, mikä aiheutti ankaraa vastarintaa.

Suomessa rokotus tuli pakolliseksi 1880-luvulla, ja aktiivinen rokotuksen vastustusliike alkoi nostaa päätään 1900-luvun taitteessa. Sitä lietsoi paitsi lainsäädäntö, myös Englannista ja Saksasta levinneet esimerkit. Rokotettujen lasten määrä laski vastustusliikkeen vuoksi vuosisadan vaihteessa. Samoihin aikoihin vastustusliikkeen kanssa alkoivat myös eräät uskomuslääkinnän muodot saada jalansijaa Suomessa. Mm. homeopatiaa ja kuhnelaisuuteen liittyi oleellisenä osana rokotusvastaisuus.

Mikrobien maailma avautuu

Kun isorokkorokote 1700-luvun lopussa keksittiin, eivät aikalaiset osanneet aavistaa mihin sen teho perustui. Viruksia, bakteereja ja muita taudinaiheuttajia ei tuolloin vielä tunnettu ja käsitykset sairauksien syistä erosivat merkittävästi nykyisestä. 1800-luvun loppupuoli oli lääketieteen kannalta mullistavaa aikaa,



Suomalaisia isorokkorokotepakkauksia 1910-luvulta ja 1960–1970-luvulta.

sillä mikroskopian kehityksen myötä tiedemaailma sai viimein välineet tutustua taudinaiheuttajiin.

Vuosisadan lopulla puh-taudesta tuli keskeinen osa lääketiedettä, kun erilaiset menetelmät käsien, työvälineiden ja työtilojen puhdistamiseksi mikrobeista alkoivat kehittyä. Valkoista takkia alettiin käyttää erityisenä helposti steriloitavana työvaatteena. Kumikäsineet otettiin käyttöön.

Myös sairastuneiden eristämiseen alettiin kiinnittää huomi-

ota. Tautien leviäminen voitiin pysäyttää varhaisvaiheessa, jos potilaat eivät olleet yhteydessä muihin ihmisiin. Rokotusten, parantuneen hygienian ja sairaiden eristämisen avulla isorokko hävitettiin Suomesta lähes kokonaan reilussa kymmenessä vuodessa.

Muut rokotteet

Isorokko on ainoa ihmistauti, joka on voitu rokottamalla hävittää kokonaan maailmasta. Eläintaukeista rokotus on pyyhkinyt pois karjaruton.

Isorokkorokote oli pitkään ainoa tunnettu rokote. Vasta 1880-luvulla ranskalainen kemisti ja mikrobiologi Louis Pasteur onnistui kehittämään rokotteen pernaruttoon ja vesikauhuun. Vuosisadan lopulla ja 1900-luvun aikana esiteltiin lukuisia uusia rokotteita, joiden avulla monet vakavat tartuntataudit on saatu vähenemään merkittävästi. Salk kehitti poliorokotteen 1956.

Kaikki lapset tavoitettaville rokotuksille luotiin Suomessa puitteet, kun vuonna 1944 säädettiin laki kunnallisista äitiys- ja lastenneuvoloista. Neuvolaverkoston rakentaminen koko maan kattavaksi saatiin valmiiksi vuosikymmenen lopulla, ja Suomen lapset pääsivät jo imeväisiällä terveydenhoitojärjestelmän ja siten myös rokotusten piiriin.

Koonnut AK

Lähteet:

Harri Palmolahti/YLE
Helsingin Yliopistomuseo

kurssi uutisia

Minä ja sote Kouvolassa

Viimeinkin uskallamme kokoontua! Onkohan pandemia jo selätetty?

Lahti-Kouvola -osaston avokuntoutuspäivä pidettiin Kouvolassa 3.3.22. Teemana oli ”Minä ja sote, valmistaudu tuntemaan toimintakykysi.” Päivän vetäjä ja asiantuntija oli Marja Räsänen.

Paikalle pääsi kymmenen aktiivista jäsentä. Marjan alustuksen jälkeen harjoittelimme alaraajojen suorituskykyä mittaavaa testistöä.

Yhteinen ruokailu, kahvitelu ja kuulumisten kertominen oli myös tärkeää. Niinpä lounastauko venähtikin! Tuntui erityisen hyvältä nyt olla koolla, kun pandemian aikana osastomme monet ohjelmasuunnitelmat ovat menneet myttyyn.

Pidimme samassa yhteydessä myös vuosikokouksen. Toiveikkaana suunnittelimme monipuolisen ohjelman tälle vuodelle.

Luvassa on ainakin keilailua, ruokakursseja, kevään tapaaminen Kouvolan Invalidien majalla, Heinolan kesäteatteri, hekukurssi Mikkeliissä, lounastapaamiset Lahdessa. Ja jokaisen jäsenen toimintakyvyn ylläpitoon kannustamme liikuntasetelillä.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Teksti: Leena Turjansalo

Kuvat: Marja Räsänen



Kuvateksti: Suomen Polioliiton avokurssit jatkuvat myös vuonna 2022. Ryhmissä voidaan pureutua ajankohtaisiin asioihin, miettiä kuinka omaa toimintakykyä voi vahvistaa ja tietyksi saada vertaisten tukea.

Lahti-Kouvolan alueen avokurssilla pureuduttiin soteuudistukseen ja erityisesti siihen, miltä tuleva sosiaali- ja terveystalouden näkökulmasta. Toimintakykyä tukevien palvelujen toteutuminen jatkossa huolestuttaa.



Poliokurssit vuonna 2022

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



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

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!

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

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

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

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

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 toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta.

Kurssilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurssilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Kurssien kohderyhmät

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.

Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teoretiedosta 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 poliokursseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa.

Mahdolliset kurssille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella.

Kurssille hakijat valitaan mm. polion 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. Poliokursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkinä ”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 poliovammaisille, jotka jääneet muun kuntoutustoiminnan ulkopuolelle. Painotus arjen toimintakykyä tukevissa asioissa poliovammaisen näkökulmasta. Kurssiin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi kurssin jälkeiseen itsestä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

”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 poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman 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 poliovammaisille, 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.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry

puh. 09 6860990

s-posti: 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.

Avokurssit vuonna 2022

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



Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden lisäksi myös 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.

Avokursseille hakeminen

Avokuntoutus ryhmiin haetaan sähköisellä hakulomakkeella tai postitse tulostettavalla hakulomakkeella. Lomakkeet löytyvät Polioliiton nettisivuilta hakulomakkeista. Avokuntoutusryhmään haetaan vain ensimmäisen osallistumiskerran yhteydessä.

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

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

Avokursseille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Tule mukaan!

Minä ja Sote!

Pohjanmaa 21.4.2022 Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11.00 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 7.4.2022 mennessä!

Pohjois-Suomi 22.4.2022 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 8.4.2022 mennessä!

Varsinais-Suomi 5.5.2022 Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku. Alkaa lounaalla klo 10 ja päättyy klo 14. Ilmoittautuminen 19.4.2022 mennessä!

Tampere 27.5.2022 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 20.5.2022 mennessä!

Lahti 15.6.2022 Wanha Herra Laaksokatu 17, Lahti. Lounastapaaminen klo 12–15. Ilmoittautuminen 1.6.2022 mennessä!

Kouvola 17.6.2022 Aikuiskoulutuskeskus, taitajantie 2, Kouvola. Alkaa lounaalla klo 12 ja loppuu klo 16. Ilmoittautuminen 13.6.2022 mennessä!

Soteudutaan!

Savo 2022 Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju. Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Varsinais-Suomi 8.9.2022 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 9.9.2022 mennessä!

Lahti 28.9.2022 Wanha Herra Laaksokatu 17, lahti. Lounastapaaminen klo 12–15. Ilmoittautuminen 14.9.2022 mennessä!

Kouvola 30.9.2022 Aikuiskoulutuskeskus, taitajantie 2, Kouvola. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 16. Ilmoittautuminen 16.9.2022 mennessä!

Pohjanmaa 13.10.2022 Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11.00 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 30.9.2022 mennessä!

Pohjois-Suomi 14.10.2022 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 30.9.2022 mennessä!

Tampere 11.11.2022 Apila, reumantie 6, Kangasala. Alkaa klo 11 lounaalla ja loppuu klo 15.00. Ilmoittautuminen 27.10.2022 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 25.11.22 Iiriskeskus, Marjanimentie 74, Helsinki. Päivä alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 4.3.2022 mennessä!

Verkkoryhmät

Polioliiton verkossa tapahtuu:

Verkkoryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 13.30. Klo 15.00 vertaisohjaajat.

Ryhmiä vetää kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen. Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan vertaisten kanssa tärkeistä asioista.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: marja.rasanen@polioliitto.com tai puh 09 6860990.

Näistä aiheista puhetta:

	klo 13.30	klo 15.00
24.1	Asumispalvelut	Omahoito/asumispalvelut
7.2	Omaishoito	Omahoito/omaishoito
21.2	Muistisairaudet	Ohjaus /muistisairaudet
7.3	Muistisairaudet	Ohjaus /muistisairaudet
21.3	Ikäjavammaispalvelut	Ohjaus/ikäjavammaispalvelut
4.4	TEAMS	TEAMS
25.4	Edunvalvonta	Ohjaus/ edunvalvonta
9.5	Omavastuuosuudet	Ohjaus/omavastuuosuudet
30.5	Miestentaudit	Naistentaudit
	(eri ryhmät)	(eri ryhmät)
15.8	Psyykkiset häiriöt	Ohjaus/ Psyykkiset häiriöt
29.8	TEAMS	TEAMS
12.9	Sote	Ohjaus/sote
26.9	Nukutus	Ohjaus/ nukutus
10.10	Fysiatrია	Ohjaus/Fysiatrია
24.10	Kuntoutussuunnitelma	Ohjaus/kuntoutussuunnitelma
7.11	Lihastestit	Ohjaus/Lihastestit
24.11	Palautekeskustelut	Palautekeskustelut

Tule rohkeasti mukaan!

HÄRKÄTORIN APTEEKKI
Laivurinkatu 26, 92100 Raahе,
puh. 08 211 8100
www.harkatorinapteekki.fi

Rokua
Kuntoutus

Kristiinankaupungin Apteekki
Apoteket i Kristinestad
Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14
www.krs1apotek-apteekki.fi

Pitääkö aktiivisuutta mitata/10 000 askelta

Kaikille tuttu lukema, jolta ei ole voinut välttyä. 10 000 askelmaa päivässä on jo vuosia ollut se määrä, minkä on kerrottu olevan optimaalinen terveyden ylläpitämiseen. Tuo samainen määrä on monesti myös automaattisesti tavoitteena lähes jokaisessa terveyttä mittaavassa älylaitteessa ja sovelluksessa. Lukema, joka toimii osalle motivaattorina ja osalle lannistajana.

Mutta miksi juuri 10 000 askelta?

Vuonna 1965 japanilainen yritys kehitti ensimmäisen askelmittarin, nimeltään Manpo-Kei, joka kääntyy vapaasti ”10 000 askeleen mittari”. Käytännössä kyseessä oli siis mainoskampanja, joka on jäänyt elämään, mutta 10 000 askeleella ei ole tutkitusti terveysvaikutuksia.

Luku on etenkin siinä mielessä ongelmallinen, että kaikilta ei toimintakyvyn rajoituksen vuoksi ensimmäinenkään askel onnistu, mutta voi silti olla moninkertaisesti fyysisesti aktiivisempi kuin ns. tervejalkainen.

Tuo 10 000 askelta on silti edelleen oletustavoitteena monissa älylaitteissa ja sovelluksissa, jotka mittaavat aktiivisuutta.

Monista laitteista askelmäärien mittaamisen saa kytkettyä pois, mutta onko aktiivisuutta tarpeellista mitata ylipäättään? No ei. Mutta kuten aiemmin mainitsin, niin toisille älylaite toimii hyvänä motivaattorina arkiaktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseen.



Älylaite ei tunne sinua

On hyvä kuitenkin muistaa, että mikään älylaite ei osaa ottaa huomioon polion myöhäisoireita. Ja vaikka kello mittaisi myös kehon palautumista ja unta, mikään mittari tai älylaite ei vedä vertoja kehon omien viestien kuuntelulle.

Kello saattaa kehua hyvästä treenistä allasjumpan tai kuntosalivuoron jälkeen, koska olet saanut sykkeen nousemaan ja tehnyt ehkä viikon raskaimman suorituksen. Mutta jos seuraava päivä menee uupuneena sän-

gyssä maaten ja kello käskee samalla nousemaan ylös, niin edistääkö se enää hyvinvointia? Älykello ei myöskään tiedä, onko sinulla käytössä jokin liikumisen apuväline, mikä tekee jo lyhyistä siirtymistä fyysisesti raskaampia.

Eikä se osaa ottaa huomioon, jos toinen jalka tai käsi on heikompi kuin toinen, vaikka pystyisitkin liikkumaan ilman apuvälineitä.

Kannattaa siis miettiä tarkkaan, sopiiko älykellon tai muun aktiivisuusmittarin

käyttäminen itselle. Ja jos laite on ollut jo käytössä, aiheuttaako se enemmän stressiä vai motivoiko laite itseä sopivalla tavalla? Ja osaatko tarpeen vaatiessa jättää osan kellon viesteistä huomiotta?

Fakta kuitenkin on, että mikään älylaite ei pysty mittaamaan henkistä hyvinvointia. Ja vaikka älylaite saattaisi käskää liikkeelle, joskus voi olla enemmän terveyttä edistävää juoda pullakahvit ystävän seurassa.

Teksti: Jenni

Kuvat: Poliolen arkisto

Laurin nurkka

Vuosi alkoi lumisena koko Suomessa, valitettavasti se toi myös liukkautta. Ainakin Lounais-Suomessa tuli vielä vettä jään päälle, siinäpä vasta haasteellinen alusta ulkoilijoille.

Toiveikas tammikuu?

Tammikuussa käytiin ensimmäiset aluevaalit. Äänestysvilkkaukset jäi todella alhaiseksi. Nyt meidän pitää seurata, että valitut edustajat aluevaltuustoissa onnistuvat tehtävissään. Siirtymäajan tiukkaa aikataulua ainakin on jo kovasti arvosteltu. Miten tulee käymään vammaisten palvelujen saatavuus muutosten jälkeen, on varmaan meidän huolistamme suurin.

Tammikuussa näytti myös, että palaisimme vapaampaan aikaan: yli kahden vuoden koronarajoitusten kausi näytti väistyvän ja tuovan helpotuksia ihmisten kohtaamiseen.

Kolmas koronarokotuskierros oli saavuttanut laajalti väestön ja tämä toi uskoa rajoitusten purkamiselle, vaikka omikronia esiintyi edelleen ja varmaan ainakin jokin koronan muunnos tulee olemaan meidän arjessamme mukana ehkä pitkäänkin.

Toiveena rauha

Helmikuun loppupuolella saimme juhlaa suomalaisten ensimmäistä olympiajääkiekko-kultaa. Alkuvuikosta juhlittiin ja loppuviikolla jo sodittiin Euroopassa.

Turkulainen ystäväni sanoi, että jos venäläiset häviää Pekingin talviolympialaisissa jääkiekossa, niin voi toistua sama kuvio kuin mitä tapahtui Sotshin jälkeen helmikuussa 2014, silloin menivät Krimin valtaamaan. Olipa sodan syttymisen syy sitten mikä hyvänsä, yllätyksenä se silti tuli ja vielä valtavalla laajuudella. Neuvotteluilla tilanteen rauhanomaiseen ratkaisuun ei tuntunut olevan mitään vaikutusta.

En voi ymmärtää mikä isolle maalle on riittävästi valtaa ja maa-aluetta, onko sel-



laista rajaa olemassa? Kuka tai ketkä sen määrittää? Uudenlaisia rajoituksia sotatila tuo tullessaan ja lisää epävarmuuden tunnetta Eurooppaan. Pikaista rauhaa pitää nyt toivoa.

Arjesta turvaa

Maaliskuun alussa THL:n Mika Salmi totesi koronatilanteesta ja kysyttäessä onko pandemia ohi? ”Olen optimistinen, että pandemian aktiivivaihe on loppumassa ja tämä oli tässä ja pitää lähteä elämään normaalisti”

Eikö meidän ole syytä uskoa asiantuntijaa ja nyt luottavaisesti suunnitella yhdistyksemme tulevaa toimintaa? Johtokunta ei ole voinut pitkään aikaan kokoontua saman pöydän ääreen, yhteyksiä on pidetty teamsin kautta. Maaliskuun kokous tulee olemaan yhteistapaaminen ja käsittelemme vuosikokoukseen liittyviä asioita ja tulevaa toimintaa. Monen osaston alueella tapahtumia on jo järjestetty.

Kevät tuo taas osastojen vuosikokoukset, useampi osasto jo on ehtinyt kokouksensa pitämään. Yhdistyksemme vuosikokous pidetään huhtikuussa Helsingissä ja pitkästä aikaa isossa kokoustilassa.

Oman jaksamisen tueksi

Heku-kursseja tullaan järjestämään samassa laajuudessa kuin edellisenäkin vuonna.

On hienoa, että osastot kehittävät erilaista tarjontaa, sieltä löytyy säännöllisesti viikottain toteutettavia liikuntamuotoja sekä kuukausittain tai harvemmin toteutettavaa kerhotoimintaa, ruokakursseja ja lounastapaamisia.

Lisän tarjontaan tuovat Polioliiton järjestämät avokurssit (entiseltä nimeltään avokuntoutuskurssit) ja kolme 6:n vuorokauden mittaista toimintakyvyn tueksi tarkoitettua jaksoa, kurssipaikkoina Lehtimäki, Peurunka ja Kruunupuisto.

Polioliiton kesäpäivätkin toteutuvat toukokuussa, onhan jo aikakin, niitä jo jouduttu useaan kertaan siirtämäänkin rajoitusten takia.

Osastojen kaikki tuleva suunniteltu tarjonta lisättynä Polioliiton tarjonnalla antaa varmasti tälle vuodelle mukavasti erilaista toiminta-aktiiviteettia, josta toivottavasti moni löytää itselleen sopivaa ohjelmaa. Uskotaan ja toivotaan etteivät mitkään rajoitukset enää varjostaisi näitä suunnitelmia.

Nautitaan nyt kuitenkin kevään tulosta ja lisääntyvästä valon määrästä.

Tapaamisiin.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Keväinen tervehdys!



Kevät tosiaan puskee päälle vauhdilla. Tosin vielä riittää kinoksia näköesteeksi asti ja kulkuväylillä paksut jääkerrokset. Hiekkaa ei näy kuin jään alla, päivän aikana sen verran sulattaa jäätä, että hiekat pääsee piiloon, yön aikana jäätyy ja uutta hiekkaa kaivataan. Kunhan lumet ja jäät lopullisesti sulavat ihmetellään mistä kaikki tuo hiekka on jalkakäytävillä tullut? Lumen alta paljastuu paljon muuta talven-aikaan maahan joutunutta...

Jäsenmaksut

Kevät tuo muutakin eli jäsenmaksulaskuja. Suomen Poliohuolto ry:n jäsenmaksulaskut lähtivät jo. Polioinvalidit ry:n vasta myöhemmin keväällä vuosikokouksen jälkeen. Laskuissa on viitenumero, jota pyydetään käytettäväksi. Näin toivon minä myös. Jäsenrekisteriohjelmamme luo oman viitenumeron kullekin laskulle, ja samainen ohjelma tunnistaa maksun saapuneeksi, jos maksu maksettu viitenumeroa

käyttäen. Vähentää virheitä ja helpottaa jäsensihiteerin työtä.

Osallistumismaksut

Toinen viitenumero, jota pyydetään käyttämään osallistumismaksuja maksettaessa, on henkilökohtainen viitenumero. Tämän numeron löydät Poliolehdessä ”osoite tarrasta”. Numero alkaa joko 63... tai 12... Tätä numeroa voit käyttää aina, kun olet ilmoittautunut johonkin maksulliseen tapahtumaan. Tapahtumista ei tule erillistä laskua, mutta ilmoituksissa tai kutsuissa on pankkitilin tiedot, jolle tapahtuma maksetaan. Viitenumero viitekentässä takaa paremmin maksun kirjaamisen ja maksajan löytymisen, vaikka tapahtuman maksaisi joku muu kuin osallistuja itse.

Lisätietoja voit aina kysyä: 09 6860990 tai kirsti.paavola@poliohuolto.com. Autan mielelläni.

Hyvää kevättä!

Kirsti Paavola

Jäsensihiteeri

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 kurssisihiteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille>. Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on Mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta).

Kustannukset:

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

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse.

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Niin se vaan aika vierii, että tästäkin vuodesta alkaa olla takana jo neljännes. Paljon on taas maailmassa tapahtunut. Koronavirus jatkaa edelleen eloa ja on viimeaikaisten arvioiden mukaan tullut jossain määrin jäädäkseen jopa pysyväksi riesaksi ihmiskunnalle.

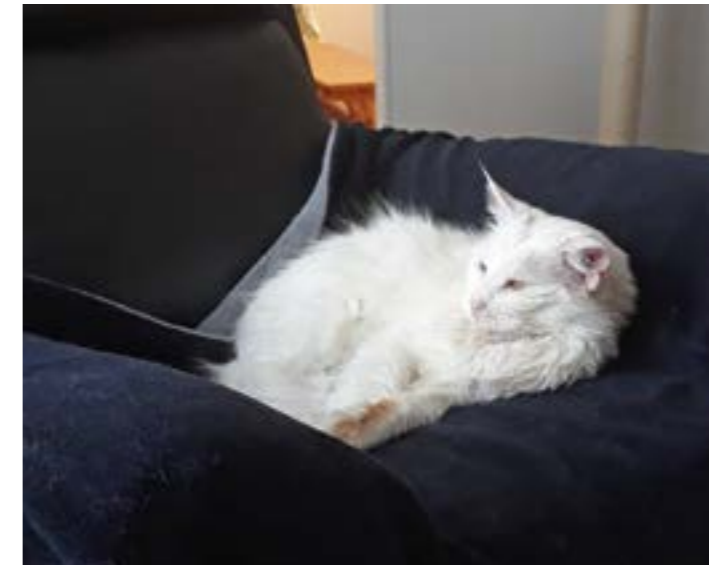
Onneksi rokotteet on saatu kehitettyä sellaisiksi, että ehkä me pärjätään niiden avulla jatkossa vähän paremmin. Toivoo sopii!

Maailma muuttuu

Mutta eipä siinä vielä kaikki. Naapurimaan Venäjän kapteeni ”Putler” joukkoineen on saanut Ukrainassa aikaan käsittämättömän laajat mittasuhteet saavuttaneen sotatilan, jonka seurauksena on aiheutunut tähän mennessä useita tuhansia kuolonuhreja, loukkaantuneita ja vammautuneita.

Viime aikoina on myös havainnointu, että Ukrainassa on alkanut ilmetä jopa poliota, jonka olemme mieltäneet lähes maailmanlaajuisesti voitetuksi sairaudeksi. Kaiken tämän päälle vielä se hirvittävä miljoonien pakolaisten lukumäärä ja ne rakenteelliset tuhot, jotka tästä sodasta ovat aiheutuneet ja mitä vielä jatkossa tulee aiheutumaan.

On käsittämätöntä, että miten yksi ”vahva pieni diktaattori” taustajoukkoineen voi aiheuttaa koko maailmalle, mutta ennen kaikkea Ukrainalle ja Euroopalle näin suurta hävitystä ilman, että mikään taho tai tuomioistuin pystyy vaikuttamaan sen lopettamiseen.



Kotini on linnani ja valtaistuimenani tämä.

Toivotaan, että sotatila saadaan pikaisesti päättymään.

Sotesoppaa

Lempikeittoni Sote-soppakin alkaa vähitellen kypsyä, mutta näkee jatkossa, minkä makuisiksi se tulee. Pelkään edelleen, että kitkerää. Tavoitteet ovat hyvät; sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen saatavuus yhdeltä luukulta, palvelujen saatavuuden nopeuttaminen ja kaikille kansalaisille asuinkunnasta riippumatta tasavertaiset ja samanhintaiset hyvin toimivat palvelut. Miten siitä voi tulla totta? Otetaan nyt esimerkiksi, vaikka vammaispalvelut, joiden järjestämisvastuu on kunnilla, mutta kunnat saavat laatia omat ohjeensa palvelujen järjestämistavoista ja maksutariffeista.

Lähes jokaisella kunnalla on omat lain tarkoittamien palvelujen myöntämisen soveltamisohjeet ja omat määrittämät esim. kuljetuspalveluista perittävistä omavastuista. Eli tasa-arvoisuus matkojen

kustannustenkaan suhteen ei toteudu.

Jotkut kunnat rajaavat kuljetuspalvelut asuinkunnan ja rajanaapurikunnan alueelle. Kun taas toiset kunnat toiminnalliselle alueelle. Eli jos asuinkunnan ja rajanaapurikunnan alueelta ei ole saatavilla esim. junaliikenne- tai haluttua kaupallista tai kulttuuripalvelua, niin sellaisen palvelun hankinta kuljetuspalvelun avulla olisi sallittua lähimmältä tätä palvelua tarjoavalta paikkakunnalta.

Kuljetuspalvelujen järjestämisen, niin matkojen lukumäärän, kuin lähikuntien määrittelyn osalta tulisi toteuttaa asiakkaan elämäntilanne ja liikkumistarpeet huomioiden. On väärin asettaa kaikki vaikeavammaiset samaan muottiin.

Mielestäni Sote-uudistuksen yhteydessä voitaisiin aivan hyvin ottaa käyttöön kilometripohjaiset rajat. Oman asuinkuntani Vihdin osalta se voisi olla 50 km. Silloin esim. Vihtiläisetkin voisivat vaivatta päästä

esim. Helsinkiin, josta löytyy varmasti tarvittavat juna- ja laivaliikenne, sekä kaupalliset ja kulttuuripalvelut. Kun otetaan huomioon, että esim. Vihti on pinta-alaltaan yksi Uudenmaan läänin suurimmista kunnista, niin täällä asuinkunnan sisällä ajettava sallittu matka voi olla pidempi, kuin matka Helsinkiin. Mitä järkeä on siinä, että Helsinki on eristetty Vihdin kuljetuspalvelujen ulkopuolelle. Tätä samaa ongelmaa esiintyy kautta koko Suomen.

Yksi ongelma on myös matkojen lukumäärä. Lain mukaan vaikeavammaisilla on oikeus vähintään 18 yhdensuuntaiseen asiointimatkaan kuukaudessa asuinkunnan ja lähikuntien (rajanaapurikunnat) alueella. Mutta lähes kaikissa kunnissa se on opeteltu määrittelemään enimmäismääräksi. Herää kysymys, moniko vammaton alueelta ei ole saatavilla esim. junaliikenne- tai haluttua kaupallista tai kulttuuripalvelua, niin sellaisen palvelun hankinta kuljetuspalvelun avulla olisi sallittua lähimmältä tätä palvelua tarjoavalta paikkakunnalta.

Poliojärjestöt valmistautuvat vuosikokouksiin. Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokouksen ajankohta ei ole vielä määritetty. Mutta se tultaneen pitämään toukokuun puolella. Ajankohta ilmoitetaan jäsenkirjeellä. Hyviä jaksamisia meille kaikille.

Yritetään pitää huolta itses- tämme ja toisistamme, sekä mieli virkeänä ja lippu korkealla näistä koko maailmaa riivaavista asioista huolimatta. Kyllä me tästäkin selviämme!

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Poliolohden kevät ruudukko

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.5.2022 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Lahti-Kouvola osasto

Kesäpäivä

Maanantaina 9.5.2022 alkaen klo 12.00, Kouvolan Invalidien invamajalla, Kaskan-kaantie 98, Kouvola.

Seurustelua, mukavaa yhdessä oloa, vertaistukea, pelejä, saunomista ja uintia. Tarjolla keittoa, makkaranpaistoa ja kahvit. Jokainen ostaa omat saunajuomat itse. Omavastuuna majan vuokra 75 euroa jaetaan osallistujien kesken.

Sitovat ilmoittautumiset 29.4.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Heinolan kesäteatteri

Sunnuntaina 17.7.2022 alkaen klo 15.00 menemme katsomaan näytelmää ”Flirttikurssi 55+”, ohjaus Sari Siikander.

Rooleissa: Anu Sinisalo, Ilmari Saarelainen, Jaana Järnefelt, Emilia Sinisalo, Kristo Salminen, Pentti Helin, Mikko Virtanen

Näytelmässä ryhmä kuusikymppisiä miehiä ja naisia ilmoittautuu kansalaisopiston flirttikurseille oppimaan, miten valloitetaan kumppani. Flirttikurssi 55+ on lämminhenkinen ja hauskoine roolihenkilöineen elämänmakuinen näytelmä kaikkine rosoineen.

Sitovat ilmoittautumiset 31.5.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Avokuntoutus kevät, 21.4.2022 Seinäjoki Arenassa. Ilmoittautuminen 7.4.2022 mennessä.

Heku-kuntokurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 1.8. - 6.8.2022. Ilmoittautuminen 1.7.2022 mennessä.

Avokuntoutus syksy, 13.10.2022 Seinäjoki Arenassa. Ilmoittautuminen 30.9.2022 mennessä.

Puheenjohtaja Pirkko Ahola
p. 0405907954 tai
pirkko.ahola@pp3.inet.fi.

Sihteeri Veikko Hemminki
p. 0400262801 tai
veikkoheimminki@gmail.com.

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokous perjantaina 22.04.2022 Kapellimestarinkatu 2, Caritas-talo alkaen klo 10.00 ja jatkuu klo 11.00 Avokuntoutuksella. Ilmoittautuminen 08.04.2022 mennessä puh. 09-6860990 tai sähköpostitse marja.rasanen(a)polioliitto.com

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai Invalidiyhdistyksen tiloissa sekä tarvittaessa puhelinkeskusteluna.

Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa osoitteessa Veitikantie 38 A 8. Yhteyshenkilö: Juhani Uosikkinen, puh. 040-753 4481

Kajaanin kerho

Kokoontuu joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 14.00-16.00, Lehtikangas, Rivitalo Pirkkola, Mäntykatu 6, 87500 Kajaani. Yhteyshenkilö: Manu Leinonen, puh. 040-750 5630

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulissa tarvittaessa. Yhteyshenkilö: Jouko Juoperi, puh. 046 5989 381.

Vertaistukiryhmä

Vertaistuki ryhmä kokoontuu Kumppanuuskeskuksessa Kansankatu 53, kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 12.30-14.00.

Verkkoryhmä

Marja Räsänen ohjaama Verkkoryhmä kokoontuu joka toinen maanantai klo 13.30-14.30.

Osallistuaksesi etänä, tarvitaan sähköpostiosoite. Lisätietoa asiasta antaa Sinikka Narkiniemi puh. 040 846 4135.

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Savon osasto

Liikunta ja avokurssipäivä 31.3.2022

Vesileppis, Leppävirta, Vokkolantie 1. Liikunta-/ Avopäivä 31.03.2022 klo 11-12 keilausta

klo 12-15 avopäivän ohjelmaa, Marja Räsänen johdolla

Tämän jälkeen vielä mahdollisuus mennä kylpylään tai jääloulaan tutustumaan muumi-jääveistoksiin.

Avopäivään ilmoittautumiset Marja Räsänselle, marja.rasanen@polioliitto.com, puh.09-68609940 tai 0400-236956.

Ilmoittautumiset 18.03.2022 mennessä.

Virkistys- ja pihapelipäivä

Kesä-/heinäkuulla, Maire Puustisen luona. (Asemantie 519, Kangaslampi)

Suunnitteilla ...

Kesäretki- ja kesäteatteripäivä

Tarkempaa tietoa tulevista tapahtumista jäsenkirjeissä.

Yhteydenotot

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

Hyvää kevättä kaikille!

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasjumppa

Allasjumppa jatkuu keväällä niin, että viimeinen kerta on torstaina 12.5.2022

Kesän alkajaiset 19.5.2022

Vihdoin koronan hellitettyä otetaan toivotamme kesän tervetulleeksi järjestämällä toimistolla yhteisen tapaamisen pienen ohjelman ja ruokailun merkeissä. Kokoonnumme toimistolle Kumpulantie 1 A 8. krs 19.5.klo 16.00.

Tilaisuus toimii samalla myös toukokuun torstaikerhon kevtälounaana. Sitovat ilmoittautumiset 30.4. mennessä. Tilaisuuden hinta on 10 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille 30.4. mennessä.

Kahvila Kampela 16.6.22

Menemme meren äärelle Kahvila Kampeleen Vuosaaren torstaina 16.6. klo 13.00 Osoite on Uutelantie 00990 Helsinki. Nautimme siellä lounaaksi lohikeittoa ja jälkiruoaksi kahvia ja pannukakkua ja ihailimme kaunista merimaisemaa lukuisine veneineen.

Sitovat ilmoittautumiset 10.6. mennessä. Päivän hinta on 10 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille viimeistään 10.6. Sateen sattuessa tilaisuus perutaan.

Kesäteatteri

Mahdollisesti järjestettävästä kesäteatterista ilmoitamme, kunhan saamme tietoa teattereiden kesän ohjelmistosta

Torstaikerho

Kevään kaksi viimeistä torstaikerhoa toimistolla:

Huhtikuu 14.4.KLO 15.00 Huom!
Aika

Toukokuu 19.5. KLO 16.00 Huom!

Yhteystiedot

Ilmoittautumiset:

Kirsti Paavola puh 6860 9930 tai 040-5229657

Maksut:

Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Tervetuloa kevään tapahtumiin.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Hei kaikki Satakunnan osaston jäsenet!

Kohtaamispaikka Santra on taas avannut ovensa 1.3.2022 alkaen.

Meilläkin on nyt pitkän tauon jälkeen mahdollisuus jatkaa toimintaamme.

Satakunnan osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokous pidetään torstaina 31.3.2022 klo 14.00 – 17.00

Kohtaamispaikka Santrassa, Lauttaranta 7, Ulvila

Osallistumisesta vuosikokoukseen pyydämme ilmoittamaan 28.3.2022 mennessä tarjoilun järjestämiseksi.

Kerhopäivät

Kerho kokoontuu torstaina 28.4.2022 ja keskiviikkona 25.5.2022 klo 14.00 – 17.00

Kohtaamispaikka Santrassa, Lauttaranta 7, Ulvila

Odotamme mielellään osallistumisilmoituksia kerhoon, jotta voimme varautua kahvitarjoiluun.

Yhteystiedot

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Olemme menossa kevättä kohti ja valon määrä kasvaa. Valoa on myös koronarajoitusten suhteen ja voidaan osaston toimintaa taas paremmin toteuttaa.

1. Liikuntavuorot

- Salivuoromme, pelaamme bocciaa Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4, jatkuu tiistaisin klo 12-13.30. Kiinnostuneet ottakaa yhteyttä Riitaan.

- Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin, kellonaika 15.30 - 17.00. Kuntosali on esteetön, ilmoittautumiset Riitalle.

- Osastomme vesijumppa/uinti-vuorot perjantaisin Ruusukorttelissa.

Vuoromme alkavat vasta 18.3. klo 15-17 (allas on nyt vielä kirjeen ilmestyessä huoltotoiden takia suljettuna)

2. Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 24.3.2022 klo 13 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkäkatu 68, TKU. (Avustajakeskus samassa osoitteessa).

3. Lounastapaaminen

Lounastapaaminen torstaina 7.4. klo 11.30 Original Sokos hotelli Kupittaa, ravintola Bistro Elli, osoite Joukahaisenkatu 6, Turku. Lounas sisältää salaattipöydän ja lämmin ruoka valitaan kolmesta vaihtoehdosta. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

4. Avokurssi

Suomen Polioliiton avokurssipäivä torstaina 5.5.2022 klo 10 -14 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa. Ilmoittautumiset Marja Räsänselle.

Tulevasta toiminnasta saat myös tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Johtokunta

Tampereen osasto

Uusi vuosi 2022 on jo hyvällä alulla ja jatkuu Covid-19 merkeissä edelleen, valoa tunnelin päässä on näkyvissä! Olemme miettineet yhteisten tapaamisten aloitusta ja päätyneet ajankohtaan myöhemmin keväällä!

Tiedoksenne viime vuoden 2021 tilanteesta seuraavaa:

Osaston talous on kohdillaan. Kesän ”tyynellä aikaa” terveysturvallisesti, onnistuimme järjestämään kaksi retkitapahtumaa ja kaksi liikuntatapahtumaa, mukana oli 15-23 henkilöä/tapahtuma. Pikkujouluja vietimme marraskuussa Ahlmannin Anna ravintolassa.

Osaston johtokunta; puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri, Aira Lehtonen, Rita Järvinen, Terttu Kärki, Tuula Joenperä, Matti Ajo, Liisa Ahola ja sihteeri Pirjo Karin-Oka ovat

hoitaneet asioita pääasiassa sähköpostilla. Johtokunta piti palaverin tammikuussa Pellervontuvalla, vuoden 2022 toimitasuunnitelmasta ja talousarviosta sekä Tampereen kaupungin toiminta-avustus hakemuksesta. Hakemus toimitettiin kaupungin kirjaamoon, liitteineen.

Tampereen osaston tuloslaskelma ja tase sekä tilinpäätös/tarkastus tehdään pääyhdistyksen Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa Helsingissä huhtikuussa 2022.

Johtokunnan henkilövalinnat siirtyvät myöhempään ajankohtaan eli jatkamme melkein entisellä kokoonpanolla. Poikkeuksena kuitenkin, että Tuula Joenperä ja Matti Ajo, jotka ovat toimineet johtokunnassa pitkään ja aktiivisesti, ovat ilmoittaneet, etteivät jatka. Kiinnostaisiko sinua tulla suunnittelemaan osaston toimintaa pieneen aktiiviseen ryhmäämme? Ota yhteyttä.

Tulevan kevään ja kesän suunnitelmat ovat toistaiseksi avoinna. Lounastapaaminen huhti-toukokuulle, kesäteatteria heinäkuulle tai kesäistä lähimatkaa, suunnittelemme myös lämminvesivoimistelu ryhmää. Mikä sinua kiinnostaisi?

Kerro meille!

Osaston toiminta/tapaamiset pyritään järjestämään esteettöminä ja avustaja/tukihenkilö pääsee mukaan jäsenhinnalla.

Tarkkaile postiasi kerromme lisää jäsenkirjeillä, Polioliiton nettisivulla ja Poliolehdessä.

Yhteydenotot:

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

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi
puh.041 533 8751

Terveisin

Johtokunta

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!



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 myöhäisdiagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? _____

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa:

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki
kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytetyt hakemukset 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!

Tilaisuuden vaatimien turvallisuusohjeiden, varaus-
ehtojen ja koronatilanteen vuoksi olemme joutuneet
surullisin sydämin siirtämään valtakunnallista tapaa-
mistamme jo useamman kerran.

Mutta nyt toukokuussa on aika kokoontua joukolla
yhteen!

Suomen Polioliitto ry:n Kesäpäivät 13-15.5.2022

Kylpylä-Hotelli Peurunka, Laukaa

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

Joten eiköhän oteta pieni irtiotto arjesta ja suunnata
joukolla 13-15.5.2022 Keski-Suomeen. Asiallista sisäl-
töä emme takaa, mutta hauskaa kyllä!"

Lisätiedot tämän lehden sivulla 14, nettisivuilla ja
jäsenkirjeessä!

Pitkä odotus alkaa olla ohi ja nyt reissukassia pakkaa-
maan!



Teatteri Eurooppa Neöljä kutsuu kaikki mukaan
Kesäpäiville!

Poliiolehden 4/2021

Ruudukon voittajat

I palkinto 10 € Leila Erkkilä, Helsinki
II palkinto 6 € Marja Nissilä, Turku
Onnea!



Sotesohva

SOTE-uudistuksesta puhuttaessa esiin nousee aina sana ”hoitotakuu”. Mitä se sitten tarkoittaa?

No, hoitotakuu tarkoittaa, että potilaan pitää päästä kunnan tarjoamaan hoitoon tietyn ajan kuluessa. Ja tämä aika säädetään lakikirjoihin seitsemään vuorokauteen. Tämähän kuulostaa todella hyvälle, kun ottaa huomioon, että kiireettömiä hoitoaikoja joudutaan odottamaan monessa paikassa yli kuukauden.

Moni meistä tietysti pitää tarvettaan päästä hoitoon akuuttina, eikä se ole ihme. Harva sinne terveyskeskukseen harrastusmielessä menee, vaikka monella meistä on sen verran monisairauksia, että terveyskeskuksessa ravaamisesta tulee harrastus. Mutta siis sellainen harrastus, missä sinut pakotetaan hiihtämään huonosti voidelluilla suksilla ja liian isoilla monoilla. Helvetin epämurkavaa harrastamista, vaikka ulkona paistaisi upea kevät aurinko.

Otetaanpa kiinni tuohon kohtaan ”kunnan tarjoama hoito”. Tämä antaa mielikuvan, että pääset tapaamaan sen kunnan lääkärin, joka tietää sinun sairaushistoriasi ja osaa auttaa melkein näkemättä. Kuulostaa hyvälle? Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että pääset kättelemään lääkäriä ihan fyysisesti. Vaan tämä tarkoittaa, että sinuun otetaan yhteyttä jollain tavalla. Ja sehän tarkoittaa digitalisaatio vaihtoehtoa: TEAMS vastaanottoa!

Lääkärin tai hoitajan kanssa siis TEAMS keskustelu siitä, kuinka saadaan kipusi hoidettua. Tietysti kipulääkettä on hyvä määrätä myös tuota kautta, ja se varmasti keventää taakka terveyskeskusten käytävillä, mutta jos jotain pitäisi päästä ihan näyttämään, niin menee homma mielenkiintoiseksi.

Otetaanpa esimerkki, jossa kävelet kaupasta kotiin jäisellä polulla ja kaadut. Et mitenkään pahasti, mutta peppusi ottaa tuntuvan kosketuksen jäätyneen maan



kanssa. Linkutat kotiin viemään ostokset jääkaappiin ja soitat terveyskeskukseen, että on kyllä kipeä lonkka ja haluat lääkäriin.

- Moi! Kaaduin ja satutin lonkkani, voisinko päästä näyttämään lääkärille?
- Moi. Onpas ikävää, pystytkö kuitenkin kävelemään?
- Joo, tulit kaupasta ja pystyin linkutamaan kotiin.
- No, ei sitten hätää. Laitan tänne nämä tiedot ylös ja lääkäri soittaa 7-päivän sisällä.
- Minulla on polio ja muutenkin liikuminen vaikeaa. Voisinko päästä asemalle?
- Pystyitte kuitenkin kävelemään, niin ei hätää. Teille tulee vahvistus TEAMS ajasta lääkärin kanssa.

Mikä TEAMS?

Tämä keskustelu oli minun oma keksimäni. Mutta tähän tyyliin osa niistä tulee menemään. Vaikka moni on Facebookissa ja muissa medioissa mukana, niin suurin osa meistä lukee edelleen tärkeimmät ilmoitukset paperilehdestä.

Ymmärrän tietotekniikan mahdollisuuden ja pidän sitä tietyissä asioissa jopa hyvänä asiana. Otetaanpa esimerkiksi reseptin uusiminen, sairauslomien hakeminen

flunssan takia tai pienen lapsen kanssa kotona olevan äidin asiointi, toimii. Hyvä lisä siis tämä etä-lääkäri voi olla!

Mutta toivottavasti kaatumiset ja muut hoidetaan seitsemän päivän sisällä ihan terveyskeskuksessa.

Toisaalta olisihan se hauska, kun siihen tietokoneen näytölle alat kipeää peppua näyttämään. Ei se tietysti sinua naurata, mutta ajattelekaapa itsenne puolison asemaan, joka seuraa, kun heilutatte peppua kuvaruudulle ja lääkäri jakaa ohjeita.

Mielestäni uuden SOTE-uudistuksen tavoite on kuitenkin saada lääkäreitä pysymään terveysasemilla pidempiä ajanjaksoja. Se, että lääkäri tuntee ja tietää potilaan on tärkeää ja tästä on ihan tutkimustakin, kaupunkilaisjärjen lisäksi!

Suomessa on nyt viimein todettu virallisesti lääkäripula. Tästä nimeltä mainitsematon Poliiolehden Sotesohva kirjoitti jo vuosia sitten. Ja polion sairastaneet tämän lääkäripulan tiesivät jo ennen Napoleonin valtaan nousua. Nyt tämän ovat havainneet myös päättäjät! Tähän osa päättäjistä on suunnitellut Norjassa toimivaa ”perhelääkäri” -mallia. Tämä olisi hyvä!

Lääkäri tietää ja tuntee historiasi, eikä esimerkiksi poliota tai sen myöhäisoireita tarvitse opettaa joka kerta uudelle lääkärille.

SOTE-uudistus ei ole valmis ja lakiin kirjataan vielä paljon asioita. Paljon on suunnitelmia hyväksymättä ja täydellisen terveystallin luominen vie vielä aikaa, mutta näillä mennään nyt ja kehitetään tätä uudistusta matkalla lisää. Kaikkea sanelee kuitenkin rahoitus, jota tämä uudistus vaatii. Koska minulle on annettu lehdestä vain takasivu, niin pureudutaan siihen rahoitukseen sitten seuraavassa lehdessä!

Voikaa hyvin arvon SOTEkanssa!

Uudistus on valmis ja pelotta ajaudumme kohti tuntematonta!